

Université Victor Ségalen Bordeaux 2,
Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique.

Mémoire pour l'obtention du Master 2
« Ingénierie des interventions en Entraînement Sportif »

Promotion 2008-2009

La formation du rugbyman à travers la notion de duel

Juin 2009

PERAUDEAU Benjamin

Tuteur interne : KRANT Norbert

Tuteur externe : ESPITALIER Rémi

La formation du rugbyman à travers la notion de duel

PERAUDEAU Benjamin

Master 2 Ingénierie des interventions en entraînement sportif - Université Victor Segalen
Bordeaux 2 - Le 8 juin 2009.

Résumé:

D'un continent à un autre, d'un pays à un autre, les cultures rugbystiques sont très différentes.

En France, l'entraînement passe surtout par l'apprentissage de circulations de joueurs et par le progrès tactique.

Les pays de l'hémisphère sud abordent d'une manière différente le Jeu et par conséquent la formation des jeunes joueurs. Par exemple, en Nouvelle Zélande, la formation est d'avantage axée sur l'individu. L'amélioration du potentiel individuel de chaque joueur est au moins aussi importante que l'organisation collective.

Le rugby est considéré comme un sport collectif mais aussi comme un sport composé de nombreux combats individuels. Ces derniers, appelés duels, se retrouvent dans tous les compartiments du Jeu. Étant nombreux et récurrents, les duels doivent être particulièrement travaillés et ceci dès le plus jeune âge. Les progrès dans ce secteur prennent du temps car ils nécessitent une amélioration des ressources techniques, physiques et psychologiques.

L'objectif de ce mémoire n'est pas de comparer deux cultures rugbystiques en désignant la plus performante des deux, mais, d'amener, par ses différences, la culture néo-zélandaise à enrichir notre approche du rugby .

Mots clés:

- Rugby
- Formation
- Culture
- Duel

Summary:

From one continent to another, from one country to another, the cultures of rugby are very different.

In France, training consists in learning the movement of players and the tactical progress. In the countries of the southern hemisphere, the practice of rugby is taught in a different way. And thus, the training of young players is not the same.

As an exemple, in New Zeland, training is more focused on the individual. Improving the individual potential of each player is as important as the collective organization.

Rugby is considered like a team sport, but also as a sport made up of many individual battles. Individual battles are duels. And, we can find duels in all the game.

There are a lot of duels and they occur very often in the game. So it is important to work it at the youngest age.

Progress in this sector is very long because it requires the improvement of technical, physical and psychological ressources.

The objective of this brief is not to compare two cultures of rugby in order to see which is the best, but to enrich our learning system with the differences observed in the New Zealand culture.

Keywords:

- Rugby
- training
- culture
- duel

SOMMAIRE

A) Présentation de la structure.....	p 3
B) Introduction.....	p 4
C) Objet d'étude: Les grandes conceptions.....	p 5
1- L'approche de R. Deleplace.....	p 5
2- L'approche de P. Conquet.....	p 6
3- L'approche Néo-Zélandaise.....	p 7
D) Essai de classification des duels.....	p 9
1- Définitions.....	p 9
2- Hypothèses.....	p 10
3- Les différentes formes de duel étudiées.....	p 10
<i>a) Le duel offensif</i>	
<i>b) Le duel défensif</i>	
<i>c) Le duel aérien</i>	
E) Protocole expérimental.....	p 16
1- Caractéristiques de la population.....	p 16
2- Programmation et contenus de formation.....	p 18
3- Batterie de tests.....	p 18
F) Résultats et discussion.....	p 22
1- Évaluation initiale.....	p 22
2- Évaluation finale.....	p 23

3- Tests statistiques utilisés.....	p 24
4- Traitement statistique des résultats.....	p 25
<i>a) Le duel offensif</i>	
<i>b) Le duel défensif</i>	
<i>c) Le duel aérien</i>	
5- Discussion.....	p 29
G) Conclusion et perspectives.....	p 30
Annexes.....	p 33
Bibliographie.....	p 38

A) PRESENTATION DE LA STRUCTURE D'ACCUEIL

Fondé en 1889, le Stade Bordelais est le premier club de province, il fut également le premier club non parisien à remporter le Championnat de France. Dans la période d'avant-guerre, il fusionne avec le Bordeaux Université Club (BUC), devenant en 1900 le Stade Bordelais Université Club (SBUC) .

Le SBUC s'impose alors comme un grand nom du rugby national et remporte 7 titres nationaux (entre 1899 et 1911) sur ses 12 finales disputées. Le rugby s'épanouit au Stade Sainte-Germaine (un quartier de la commune du Bouscat). Depuis Mars 2006, l'équipe première de sa section rugby à XV fusionne avec celle du CABBG devenant l'USBCABBG , avec l'objectif de construire une seule et ambitieuse équipe Bordelaise.

La structure d'accueil dans laquelle j'ai eu le plaisir d'effectuer mon stage professionnel de Master « entraînement », se situe au sein de la section rugby du Stade Bordelais.

Rémi ESPITALIER, mon tuteur externe, est le responsable sportif de la section, il coordonne le travail des différents éducateurs et veille à l'application du projet sportif qu'il a instauré. En tant qu'éducateur, je suis intervenu sur 3 équipes: les -de 9 ans le mercredi de 14h à 16h, les -de 15 ans le mercredi de 16h à 18h et les – de 21 ans le mardi et le jeudi de 19h à 21h. Pour les 2 équipes de l'école de rugby, j'ai mis en place des situations en fonction de thèmes imposés par l'éducateur responsable du groupe. En ce qui concerne les –de 21 ans, j'ai entraîné les arrières avec Pascal ANCELIN. Nous réfléchissions ensemble aux objectifs des séances sauf pendant la période correspondant à mes travaux où les thèmes de séance étaient pré-établis. A plusieurs reprises, j'ai effectué les déplacements avec les différentes équipes afin de les encadrer lors de matchs ou de tournois.

B) INTRODUCTION

« C'est le système qui fait les hommes et pas les hommes qui font le système ». P. Villepreux. Cette phrase résume parfaitement la pensée d'une grande partie des théoriciens et entraîneurs de rugby français. La formation du joueur passe par l'intégration de nombreux repères collectifs et par la mise en place de systèmes de jeu structurés. Le joueur appartient alors à un ensemble sans lequel il n'est rien.

A l'inverse, la Nouvelle-Zélande et l'Australie, deux nations majeures de l'hémisphère sud dans le monde du rugby, privilégient une formation plus « individualisée » du joueur. Ces nations ont des cultures rugbystiques différentes de la notre, parce qu'elles délaissent volontairement la dimension collective du jeu pour se concentrer sur les qualités individuelles du joueur.

Dans le rugby moderne, les défenses sont de plus en plus performantes et les premiers rideaux défensifs plus difficiles à franchir. Les joueurs capables d'affronter et de gagner des duels en attaque deviennent indispensables aux équipes.

Pour être performant et fiable, tout système doit être adapté aux joueurs qui le constitue, il doit tenir compte des caractéristiques individuelles. Au cours du jeu, aucun système aussi perfectionné soit-il ne fera avancer le porteur du ballon. C'est bien ses capacités individuelles techniques, tactiques, physiques et psychologiques qui lui permettront de prendre le dessus sur les défenses.

A ce titre: **le système fait les hommes mais les hommes font également le système.**

En recentrant la formation du rugbyman sur le joueur lui même, on peut augmenter la quantité de progrès individuel et par conséquent améliorer le système. La notion de duel prend alors tout son sens, si l'on considère l'opposition en rugby comme une multitude d'affrontements inter-individuels.

Au delà de cet aspect, les formes de jeu du rugby moderne engendrent des contacts de plus en plus fréquents et plus violents: Si le nombre de mêlées et de touches a chuté de 60 %, le nombre de placages a augmenté de 104 % et 72 % des blessures surviennent lors de ces 1 contre 1. En recentrant la formation du joueur autour de l'apprentissage du duel ne serait-il pas possible de préserver sa santé?

Problématique: Est-ce qu'une formation plus axée sur le duel permettrait d'augmenter l'efficacité du joueur?

Un mémoire traitant de l'ensemble des duels que l'on peut rencontrer dans le rugby paraît très complexe tant les oppositions directes dans ce sport sont nombreuses et différentes. Dans le cadre de mon stage, j'ai eu la possibilité d'entraîner des joueurs des lignes arrières. J'ai donc choisi d'étudier les différents duels homme contre homme qu'un joueur de ligne arrière est amené à rencontrer dans le mouvement général (ceci exclut donc les phases de regroupements).

C) OBJET D'ETUDES

En France, P.Conquet et R.Deleplace sont à l'origine de deux courants qui ont particulièrement marqué les conceptions en matière de formation et d'entraînement en rugby. Les travaux de Conquet de l'Université de Grenoble et de Deleplace de l'Université de Lille sont repris par de nombreux théoriciens encore aujourd'hui (D.Bouthier, J.Devaluez, P.Villepreux...). Dans cette partie, nous présentons ces deux approches puis l'approche dite « néo-zélandaise ».

1 - APPROCHE DE R. DELEPLACE

C'est René Deleplace (« Rugby de mouvement, rugby total ») qui, le premier a innové dans le domaine de la formation des joueurs de sports collectifs ; dès 1979, il a proposé l'enseignement des sports collectifs (le rugby) à partir de situations avec opposition (sollicitant dans le système du traitement de l'information les phases perceptives et décisionnelles), alors que jusque dans ces années là, les sports collectifs s'enseignaient sans opposition et sans développement spécifique de l'intelligence tactique. « Technique individuelle et stratégie collective » primaient sur le sens tactique.

Grâce aux travaux de R. Deleplace, le joueur de sport collectif est formé par rapport à la logique de l'activité (l'attaquant face au défenseur, le défenseur face à l'attaquant) et développe l'intelligence tactique (l'adaptabilité motrice). Finie la formation du joueur « spécialiste » d'un poste dès son plus jeune âge... et place à la polyvalence motrice dès le début de la formation. Le joueur de rugby agit en fonction du rôle que la situation impose et la

notion de poste dans le mouvement général devient secondaire. Dans l'approche de R.Deleplace, l'entraîneur doit construire des repères de jeu afin que chaque joueur ait un référentiel commun. Il insiste sur les matrices (ou circulations) offensive et défensive de l'ensemble des joueurs permettant de donner de la continuité au mouvement du ballon (par les transformations directes notamment) tout en s'adaptant à l'adversaire.

2 - APPROCHE DE P. CONQUET

Certains auteurs pensent que le rugby ne peut s'enseigner qu'à partir de son essence : le combat, l'affrontement physique direct (dans tous les cas des situations où le contact est inéluctable) : c'est l'approche de Pierre Conquet dans « Les fondamentaux du rugby moderne ». Le jeu proposé est le jeu de la bataille, comportant un terrain étroit et un médecine-ball en guise d'objet du jeu ; ce médecine-ball limite les transmissions telles que les longues passes et incite le porteur du ballon à gérer des situations d'affrontement au corps à corps. De même, l'utilisateur peut difficilement fuir ou contourner. Les règles du jeu sont introduites à travers l'approche dite « historique » (intégration progressive des règles du jeu à partir du jeu de la « SOULE » française et du « Football-rugby » britannique). Terrain étroit en initiation et ballon légèrement dégonflé évitant le jeu au pied. Cette approche est présentée à travers l'ouvrage : « A la conquête du rugby ».

Il s'agit avant tout dans cette démarche de respecter l'essence de l'activité : le combat collectif au corps à corps.

Dans la suite logique de ces conceptions, Jean Devaluez, impliqué dans le milieu fédéral, prône un rugby scolaire respectant ce qui constitue ses éléments les plus éducatifs : l'engagement physique – le respect des valeurs véhiculées par le rugby. (« Le rugby – formation et enseignement au club et à l'école »)

Pierre Conquet est favorable à une formation du joueur par le jeu en mouvement mais avant tout dans un jeu de combat (affrontement physique – le combat au corps à corps). Les terrains proposés sont étroits, et l'on peut considérer que la conception de P. Conquet s'oppose à celle de P.Villepreux dans le sens où l'un propose dès l'initiation, de l'affrontement direct et l'autre de la prise d'initiative dans le jeu déployé. Il est à noter dans ce « débat » de l'enseignement du rugby que René Deleplace pense que « le jeu sans plaquer n'aide en rien, au contraire, il rend le débutant craintif vis-à-vis des deux rudesses du jeu

(chocs et luttes). Et ce n'est qu'en mettant tout de suite ce débutant dans ces réalités, simplement un peu aménagées mais inchangées dans leur caractéristiques profondes, que l'adaptation peut se faire. Et généralement, elle peut se faire rapidement » (intervention UEREPS de Nice, colloque septembre 1983 « La recherche sur la spécialisation sportive, l'entraînement, la performance »).

Remarque: Il est intéressant de remarquer que la quasi-totalité des publications didactiques et pédagogiques sur le rugby sont l'œuvre d'enseignants d'EPS.

3 - APPROCHE NEO-ZELANDAISE

Le rugby est un sport collectif de combat. Tout commence avec les joueurs et leurs individualités propres. Ces individualités se doivent de se fondre en une pour devenir idéalement « plus grande que la somme totale des individualités ».

L'avènement récent du jeu défensif amène un certain confort de pensée aux équipes « nordistes » et ainsi il devient en fait beaucoup plus facile de jouer sans qu'avec le ballon. La solution typique des équipes nordistes est de relancer le ballon lentement et en sécurité, progressant de phase statique en phase statique avec des schémas de jeu planifiés.

Les équipes sudistes cherchent à franchir la ligne d'avantage le plus tôt possible et avec le moins de passes possibles. Le moyen utilisé est d'envoyer des joueurs pénétrants dans les intervalles suivis par d'autres attaquants en position de soutien. Le porteur doit alors gagner son duel en un contre un en résistant au placage, en évitant d'aller au sol, en avançant tant que cela est possible et en cherchant à transmettre le ballon pendant le contact dans l'intervalle, avec pour but ultime la continuité du jeu et le recyclage rapide au-delà de la ligne d'avantage. De cette façon les utilisateurs conservent le moment de progression vers l'avant et les défenseurs doivent en permanence jouer en reculant.

Pour jouer ce type de jeu total et expansif, les joueurs doivent être capables de gagner le plus souvent les situations de un contre un. Les qualités intrinsèques de ces joueurs doivent être : l'agilité, la puissance au contact et à répétition, ainsi qu'une technique individuelle balle en main irréprochable. Il y a encore peu de temps, ces joueurs pénétrants étaient peu nombreux dans une équipe. Aujourd'hui les équipes « sudistes » ont développé la capacité de tous leurs joueurs à jouer dans les intervalles rendant le danger imminent et omniprésent. Dans le rugby européen, très peu de joueurs sont à même de remporter des confrontations un contre un à répétition et gagner la ligne d'avantage au fur et à mesure des temps de jeu.

Pour développer ce type de joueurs, il est important de considérer l'acquisition de la confiance en soi comme une étape nécessaire du processus. La confiance en soi ne doit en aucun cas être prise comme une forme d'arrogance. Ceci viendra également par le développement systématique de tous les aspects nécessaires et spécifiques au jeu tels que : la condition physique, la virtuosité technique et le sens tactique.

Placer les joueurs au plus tôt dans la formation face à de nombreuses situations de un contre un favorisera la prise de confiance et donnera au jeunes joueurs le plaisir de battre l'opposition en confrontation direct. Par la suite, en amenant les joueurs de soutien et une opposition plus nombreuse, les mini-unités seront prêtes à fonctionner ensemble. Donnons un objectif aux joueurs pour aller au contact : battre l'opposition en un contre un, franchir la ligne d'avantage avec soutien offrant ainsi un ballon sécurisé et dynamique pour la continuité du jeu au-delà de la ligne d'avantage. L'équipe qui réalisera le plus de mini missions au cours des 80 minutes du match sortira vainqueur sans nul doute.

Exemple d'une action référence :

Le joueur analyse la situation; le joueur prend la décision d'attaquer l'intervalle; ses équipiers prennent la décision de courir en soutien dans le même intervalle pour réceptionner une passe contact ou se lier avec le porteur du ballon pour résister au placage et progresser derrière la ligne d'avantage; les autres équipiers analysent la nouvelle situation, prennent la décision de continuer l'action et se placent en conséquence (s'il y a déséquilibre, le ballon doit être transporté dans l'espace libre ; s'il n'y a pas de déséquilibre, il faut pénétrer dans la défense pour créer un espace); le nouveau porteur du ballon prendra une nouvelle décision concernant le si, le quand et le comment, il pénétrera de nouveau la ligne de défense adverse...

Une chaîne de prise de décisions similaires est de mise lors d'une situation défensive, car si la défense est une action collective, le placage est une action individuelle qui nécessitera un processus de décision similaire.

D) ESSAI DE CLASSIFICATION DES DUELS

1 - DEFINITION

Pour certains, duel fait référence à duo (terme qui associe 2 personnes, 2 voix, 2 instruments) Pour d'autres, le mot duel n'a pas sa source dans duo mais dans un mot d'origine latine : duellum qui signifie guerre introduisant une notion plus collective (ensemble d'attaques, de défenses, d'opérations)

Parmi ses synonymes nous trouvons :

attaque, action, match, concours, concurrence, combat, compétition, opposition, rencontre, rivalité.

L'ensemble de ces définitions et de ces synonymes peuvent se rapporter au duel rugbystique.

C'est un combat singulier, un combat d'homme à homme. « Il y eut un duel de quatre contre quatre »: un groupe contre un autre groupe.

Au rugby, il existe plusieurs types de duel : homme à homme, ligne à ligne, équipe à équipe, homme à ligne, homme à équipe. L'acception du mot doit être comprise dans un sens large. Le terme de duel amène celui de rapport de force. L'équipe utilisatrice doit sans cesse créer, conserver et exploiter un déséquilibre en sa faveur alors que l'équipe opposante cherche à rééquilibrer un éventuel déséquilibre en sa défaveur.

« Le duelliste habile n'a point peur parce qu'il voit clairement ce qu'il fait et ce que fait l'autre » Alain

Exemples de rapport de force favorable:

- Dans l'opposition ligne contre ligne:

Plus de joueurs que l'adversaire dans le même espace;

Des joueurs plus rapides dans un espace large;

Des joueurs plus puissants dans un espace réduit.

- Dans l'opposition homme contre homme:

Le joueur affronte son adversaire avec plus de vitesse;

Le joueur perçoit et utilise le « moment de déséquilibre » de son adversaire;

Le joueur anticipe pour avoir un temps d'avance sur son adversaire.

Lorsque nous décomposons une action en rugby, nous pouvons observer un nombre important de duel homme contre homme dans les actions collectives. Que ce soit lors de phases statiques, de regroupements ou dans le mouvement général, un joueur est toujours amené à lutter avec un adversaire. Le déroulement de l'action collective découle en partie de ces duels. Le rugby peut alors être abordé comme un sport de combat collectif et individuel.

2 - HYPOTHESES

- Axer la formation du joueur sur le duel augmente la capacité des joueurs à gagner les affrontements homme contre homme.
- Il est certainement plus long de faire progresser les joueurs dans le duel offensif que dans les duels défensifs et aériens. Progresser dans les duels offensifs nécessite des progrès au plan physique (puissance) ainsi qu'au plan technique.

3 – LES DIFFERENTES FORMES DE DUELS

a) LE DUEL OFFENSIF

- **Les principes et axes de travail**

Aller vite est souvent ce que l'on met en avant pour caractériser les grands joueurs de 1 contre 1, mais avoir de bonnes qualités physiques, ce n'est pas seulement être athlétique, c'est aussi savoir mesurer et contrôler son engagement. La création d'un avantage sur l'adversaire et /ou son utilisation seront les points clés de la réussite.

Il faut : provoquer le déséquilibre en faveur de l'attaque (principe n°1), lire le déséquilibre (principe n°2), et exploiter ce déséquilibre (principe n°3). En situation de jeu, la mise en œuvre des principes 2 et 3 peut être simultanée. Ceux-ci sont déterminants pour la réussite du duel, l'outil technique, seul, ne sert à rien si l'on ne sait pas comment le préparer, quand le placer, comment gérer le contact. Apprendre à mieux gérer le 1 contre 1, demande de travailler autour de trois axes :

- Maîtrise technique des feintes et des habiletés gestuelles pour créer et entretenir le déséquilibre.
- Maîtrise tactique tout particulièrement dans le 1 contre 1 où l'intelligence tactique au contact est essentielle.
- Développement des capacités physiques et des ressources énergétiques: C'est le moteur qui permet de rester lucide, de faire et d'augmenter ses possibilités de choix (la vitesse augmente l'incertitude).

✘ **La feinte**

Dans le mot feinte, nous entendons l'ensemble des crochets, feintes de passes et de jeu au pied mis en œuvre par le porteur du ballon . La vitesse et l'amplitude sont les caractéristiques essentielles de la feinte que nous devons organiser en fonction des objectifs visés. Nous les avons classés en deux grandes familles selon l'intention de jeu recherchée:

Provoquer

En changeant de rythme ou de trajectoire l'attaquant aura l'initiative et prendra un temps d'avance sur le défenseur qui pourra entraîner un déséquilibre de ce dernier.

Simuler ou « endormir »

Cette stratégie est utilisée pour masquer les décisions. L'attaquant s'engage dans un début d'action, pour altérer la réaction de l'adversaire et pour mieux « rebondir » dans une autre. La manière de tenir le ballon et l'orientation du regard, l'utilisation du haut du corps sont des indicateurs qui vont faire réagir la défense. L'engagement de l'épaule est un des principaux repères que prendra en compte le défenseur (avec le placement des appuis) pour anticiper une attaque; ainsi l'attaquant pourra donc jouer sur ces éléments pour déjouer l'adversaire.

✘ **Reconnaître le déséquilibre**

Avant de déséquilibrer l'adversaire la première tâche importante de l'attaquant sera de reconnaître le déséquilibre pour ensuite l'exploiter.

× Attaquer la cible

Dans toutes les attaques, on doit gagner le plus de terrain possible, le moindre déséquilibre perçu doit être immédiatement exploité par le porteur du ballon. Des qualités d'explosivité sont alors indispensables pour pouvoir contourner son adversaire. La puissance est également une arme redoutable pour franchir une porte déjà entre-ouverte.

- Utiliser le contact avec la défense , à la manière du lutteur qui utilise la force de son adversaire pour réussir ses prises.

L'attaquant doit " travailler " son adversaire par la vitesse et les crochets, percevoir le déséquilibre créé puis attaquer l'espace le plus faible pour progresser ou transmettre dans l'intervalle.

Ainsi le principe est d'utiliser l'énergie de son adversaire mais afin d'éviter toute interprétation, dire que l'on va rechercher le contact n'est qu'une image, on souhaite déborder, et pour être efficace il faut éviter le défenseur voire passer au plus près en ayant toujours la volonté de gagner du terrain.

- Le choix du duel

L'orientation du contact avec la défense déterminera le choix de la trajectoire de course.

- Défense loin => ACCELERATION OU PASSE

- Défense près => ATTAQUE

- Défense latérale => CONTRE PIED

- Défense statique => ATTAQUE

× L'intelligence tactique au contact

Face aux défenses de plus en plus hermétiques, elle est une qualité essentielle qui doit être également développée. Pendant la phase de contact, le porteur doit utiliser ses qualités kinesthésiques et proprioceptives (en référence au lutteur) pour se dégager de la pression et

donner de la continuité au mouvement. Cette notion d'intelligence tactique au contact se retrouve dans tous les secteurs de jeu du rugby (ruck, maul, mêlée...) et la replacer dans le duel est fondamental. Le petit est souvent obligé de faire appel à ces qualités pour résister au fort mais le joueur puissant doit également l'apprendre pour avancer plus efficacement. En même temps que les joueurs maîtrisent les gestuelles simples, on doit leur opposer de la résistance afin d'apprendre à ressentir les associations actions-réactions dues à la défense. On apprend à utiliser l'énergie de son adversaire de façon à le contourner tout en contrôlant son équilibre.

Il faut aider l'attaquant à mieux sentir le contact et l'inciter à réagir, le défenseur offre à chaque contact une situation différente à son adversaire. Au fur et à mesure du temps, cette résistance au débordement devra être contrôlée (utilisée) et non subie.

La gestion du contact par l'attaquant et le choix du mode de progression se fait toujours suivant la résistance défensive.

× Repères pédagogiques

Après un grand nombre d'essais et d'erreurs le joueur apprendra à reconnaître les fautes défensives; le rôle de l'entraîneur est ici primordial car il donne un retour d'informations. Le duel offensif et le placage sont liés. L'attaquant doit après avoir subi le placage être capable de mettre des mots sur ses sensations et sur l'attitude du défenseur afin d'adopter un comportement lui permettant d'inverser le rapport de force et de permettre la continuité du jeu.

- Avant de pouvoir maîtriser ce type d'attaque dans des situations de compétition il faudra centrer les joueurs, dans des exercices "d'opposition totale", sur la compréhension de ce qu'ils sont afin de les mettre en situation de réussite.

- Augmenter le nombre de duels pendant l'entraînement pour chaque joueur permet d'améliorer la confiance en soi et le joueur osera plus facilement en match en connaissant ses propres qualités.

- Ensuite il sera intéressant de demander au défenseur de reconnaître les forces et les faiblesses de l'attaquant afin de s'organiser pour au moins contrarier le porteur de balle sur ses points forts.

b) LE DUEL DEFENSIF

Le défenseur doit chercher à équilibrer le rapport de force entre les deux équipes ainsi qu'entre lui et son adversaire direct. Le porteur du ballon par sa morphologie, sa vitesse et sa trajectoire de course oblige l'opposant à adopter une attitude particulière au placage.

- **Principes**

Percevoir la faiblesse de l'adversaire: lors d'un placage imminent, un opposant doit, en premier, déterminer la zone faible sur le corps de l'adversaire. La vitesse et la trajectoire de course, l'attitude balle en main ou l'orientation des épaules sont autant de facteurs que le futur plaqueur observe chez son adversaire pour pouvoir prendre le dessus. Le placage peut être effectué au niveau des épaules, de la taille, des cuisses ou des chevilles.

- ✕ Les différents types de placage
- Le placage au niveau des épaules est idéal pour empêcher l'attaque d'enchaîner les passes. Par contre, seul un joueur très puissant peut prendre le dessus sur son adversaire avec cette forme de placage.
- Un placage peut s'effectuer au niveau de la taille. Pour ce type de placage, l'attaquant semble pouvoir plus facilement faire une percussio n ou raffuter son adversaire. Dans le cas où le défenseur a un temps d'avance sur l'attaquant dans la préparation au contact, ce placage semble idéal parce que l'impact se fait au niveau de la partie la moins forte du corps.
- Le placage au niveau des cuisses: Plus difficile à contrer que les précédents, il permet d'enlever les appuis de son adversaire et donc de supprimer toute sa force d'impact. Pour ce type de placage, les appuis au sol doivent être bien placés (pieds écartés à largeur de hanche, légèrement décalés et les jambes fléchies). Pour résister à l'impact le transfert des forces des jambes aux épaules doit être optimal (coordination bas du corps / haut du corps et puissance musculaire).
- Le placage au niveau des chevilles ne peut être qu'un placage défensif c'est à dire que le plaqueur perd forcément du terrain. Ce type de placage a l'avantage de faire tomber plus facilement l'adversaire. Nous retrouvons ces placages surtout chez les joueurs des lignes arrières lorsque l'attaquant essaie de déborder.

- ✗ Prendre l'espace avant le plaquage

Lorsque les utilisateurs sont loin de la ligne de front et donc que la pression spatio-temporelle est encore faible pour les défenseurs, il est impératif que ces derniers gagnent du terrain. Le moindre moment de balbutiement de la part des attaquants doit être utilisé par les opposants. Par exemple un ballon qui roule, un appui moins dynamique ou une passe hasardeuse doivent être exploités pour « gagner l'espace » sur l'équipe attaquante. Cette prise de l'espace permet de mettre la pression sur l'adversaire et augmente les chances de plaquer le porteur du ballon devant la ligne d'avantage.

Lors d'une passe, l'orientation de la course de l'attaquant dépend de la passe qui lui est faite. Et c'est pendant le temps de suspension du ballon que le défenseur peut mettre la pression sur l'attaquant.

c) LE DUEL AERIEN

Le duel sous-entend que deux joueurs sont à la lutte dans les airs pour jouer le ballon.

- **Principes et axes de travail**

- ✗ Lecture des trajectoires/ timing :

Le joueur doit apprendre à lire la trajectoire pour se placer de manière équilibrée à la tombée du ballon. Pour aller vers le ballon, une détente est souvent nécessaire. Cela implique de sauter au bon moment (timing). Cet apprentissage fait partie des fondamentaux techniques du joueur de rugby mais aussi des bases de coordination à développer lors de la formation du joueur.

- ✗ S'adapter aux différentes trajectoires

Les joueurs doivent apprendre à jouer leurs duels en fonction des différentes trajectoires que l'on retrouve en match :

- chandelle haute.

- jeu court type « coup de pied par-dessus la défense ».
- coup de pied tendu type « coup de pied transversal pour l'ailier ».

✘ “Prendre le rebond”

Tels les joueurs de basket qui, dans la raquette, cherchent à obtenir la meilleure place sous le panier afin de récupérer le ballon, le joueur au duel aérien doit s'imposer physiquement grâce à un jeu de corps pour gagner la position préférentielle (à la retombée de la trajectoire du ballon). Il cherche à être le premier à cette place puis il place ses bras, prépare sa détente en fléchissant les jambes. Pendant la phase aérienne, le corps doit être équilibré et gainé. Évidemment cet enchaînement se déroule sur un temps très court. Le but est d'obliger l'adversaire à parcourir davantage de distance (contourner) pour aller à la rencontre du ballon ainsi sa détente se fera en diagonale et montera moins haut.

✘ Détente et coordination

La détente est une qualité physique qui se travaille à tout âge. Son travail s'intensifiera à la fin de la croissance du joueur par de la musculation. La coordination nécessaire demande d'enchaîner une course, une impulsion un pied, une réception équilibrée pour poursuivre par une autre action. Il s'agit également dans la phase ascendante d'utiliser l'énergie des segments libres (bras et genoux) pour monter le plus haut possible. Le regard joue un rôle fondamental dans l'orientation du saut. En ne quittant pas le ballon des yeux, le joueur évite d'être déconcentré par les adversaires autour de lui et peut déclencher son saut au moment opportun.

E) Protocole expérimental

1 - CARACTERISTIQUES DE L'EQUIPE

Le groupe est constitué de 25 joueurs nés en 1987 et 1988. Ils jouent en catégorie Reichel B (- de 21 ans). Le niveau général de l'équipe ne permettra pas de jouer les premiers rôles dans la catégorie mais une qualification pour le championnat de France restait envisageable. Cette équipe est constituée de joueurs qui évoluaient la saison précédente dans plusieurs clubs de Gironde (Stade Bordelais, Floirac, Libourne, Bouscat...).

Les arrières sont une dizaine à s'entraîner régulièrement. 1 joueur est débutant, 1 joueur a 2 ans de pratique et tous les autres ont plus de 4 ans de pratique. C'est un groupe sérieux, à l'écoute et volontaire à l'entraînement.

Le niveau technique est moyen, les joueurs ne sont pas tous capables de faire une passe vissée des deux côtés et seulement deux joueurs ont un jeu au pied correct. Une bonne technique individuelle étant indispensable pour progresser dans les duels, un travail spécifique dans ce secteur sera effectué à chaque début d'entraînement.

Physiquement, plusieurs joueurs ont une qualité d'appuis intéressante, certains joueurs sont rapides mais il y a un manque de puissance pour l'ensemble des joueurs (sauf pour le joueur débutant). Une séance de préparation physique est mise en place pour les volontaires le lundi soir.

Le niveau tactique est assez faible lorsque la pression spatio-temporelle est forte mais avec de l'espace, les joueurs arrivent à prendre les bonnes décisions. Il faudra tenir compte de ce paramètre dans la construction des situations en augmentant au fur à mesure la pression de l'adversaire.

2 - PROGRAMMATION ET CONTENUS DE FORMATION

Semaines	S1		S2		S3		S4	
Jour	J1	J2	J1	J2	J1	J2	J1	J2
Thèmes	EVAL1	DO	DD	DA	DO	DD,DA	DO	DD,DA
Contenus			cf annexe					

Semaines	S5		S6		S7		S8	
Jour	J1	J2	J1	J2	J1	J2	J1	J2
Thèmes	DO	DD,DA	DD,DO	DO	DA	DD	DO	EVAL2
Contenus	cf annexe		cf annexe		cf annexe			

Légende			
S1	Semaine du 16 février	J1	mardi
S2	Semaine du 23 février	J2	jeudi
S3	Semaine du 2 mars	DO	Duel offensif
S4	Semaine du 9 mars	DD	Duel défensif
S5	Semaine du 16 mars	DA	Duel aérien
S6	Semaine du 23 mars	EVAL1	Évaluation initiale
S7	Semaine du 30 mars	EVAL2	Évaluation finale
S8	Semaine du 6 avril		

3 - BATTERIE DE TESTS

Nous avons choisi de mettre en place 3 situations tests. Ces situations doivent nous permettre d'évaluer la progression des joueurs dans les duels offensifs, défensifs et aériens. Pour les duels défensifs, le joueur sera évalué dans différents espaces. Pour les duels aériens, le joueur sera évalué sous différentes pressions. Plusieurs situations auraient été envisageables afin d'évaluer le duel offensif, mais sur une séance d'entraînement, l'expérimentation de cette situation était trop longue donc une seule a pu être réalisée.

Evaluation des capacités des joueurs dans le duel offensif

<p>Situation :</p> <p>Le terrain est divisé en 3 couloirs où se jouent des 1 contre 1. Le choix du couloir où le duel va être joué est indiqué par l'entraîneur. Les autres joueurs ne peuvent intervenir qu'à partir du moment où les deux joueurs entre en contact.</p>	<p>Critères d'observation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'attaquant perd le ballon - L'attaquant conserve le ballon mais recule à l'impact -L'attaquant ne progresse pas et ne donne pas de la continuité au mouvement du ballon -L'attaquant ne progresse pas mais donne de la continuité au mouvement du ballon - L'attaquant gagne du terrain - L'attaquant avance et transmet dans le dos de la défense - L'attaquant perce le rideau adverse
<p>Dispositif :</p> <p>Effectif : 3 fois 1 contre 1 Nombre : 5 passages en duel offensif par joueur. Temps : 60 minutes Matériel : plots, ballons Espace pour la situation : 25m de long et 3 couloirs de 7m de large</p>	<p>Lancement du jeu :</p> <p>Avant le lancement, l'entraîneur indique le numéro (1, 2, ou 3) du couloir où le joueur ira toucher un plot plus éloigné que les autres. Au signal, attaquant et défenseur vont toucher leurs plots. Le relayeur lance le jeu lorsque le premier joueur lui demande le ballon. Les attaquants doivent voir le défenseur en retard, amener le ballon dans la zone, jouer le duel.</p>

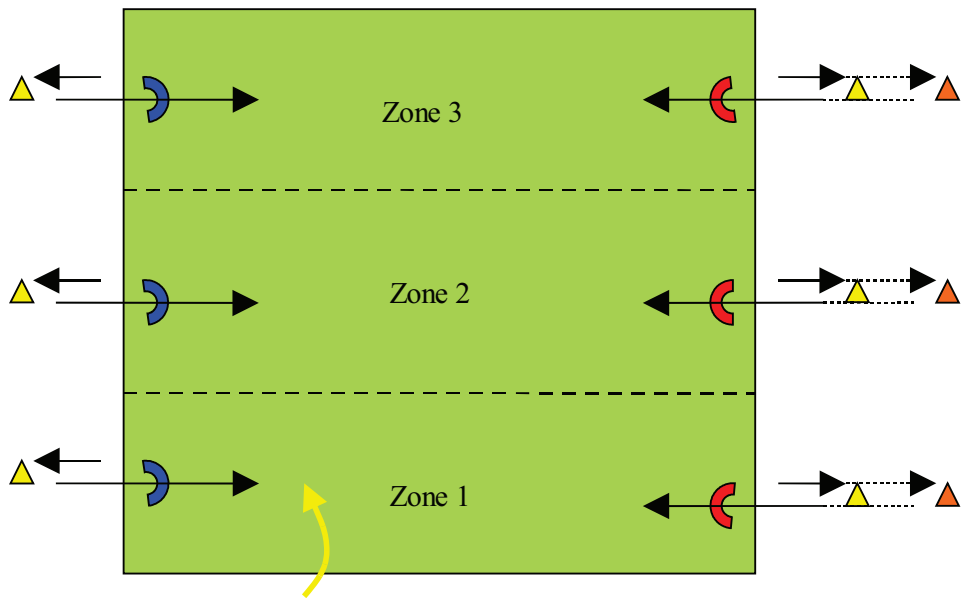


Schéma n°1

	Attaquants		Courses		Plots proches
	Défenseur		Passe		Plots éloignés

Evaluation des capacités des joueurs dans le duel défensif

<p>Situation 1 : Situation de 1 contre 1 dans un espace réduit. L'attaquant et le défenseur sont proches l'un de l'autre lorsqu'ils entrent dans le terrain.</p> <p>Situation 2 : Situation de 1 contre 1 dans un espace large. L'attaquant et le défenseur sont éloignés l'un de l'autre lorsqu'ils entrent dans le terrain</p>	<p>Critères d'observation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le défenseur perd son duel lorsque l'utilisateur marque un essai. - Le défenseur plaque après la ligne d'avantage. - Le défenseur plaque avant la ligne d'avantage. <p><i>La ligne d'avantage se définit comme une ligne imaginaire passant par le milieu du regroupement et perpendiculaire aux lignes de touches.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le défenseur effectue un placage offensif. <p><i>Un placage est offensif quand le plaqueur avance sur le porteur du ballon lors du contact.</i></p>
<p>Dispositif :</p> <p>Effectif : 1 contre 1 Nombre : 5 passages en défense par joueur pour chacune des 2 situations Temps : 40 minutes Matériel : plots, ballons Espace pour la situation1: 6m de large et 15m de long Espace pour la situation 2 : 12m de large pour 15m de long</p>	<p>Lancement du jeu :</p> <p>Au signal, les joueurs font le tour de leur plot respectif. Le relayeur lance le jeu. Le porteur de balle se retrouve face à un défenseur et joue le 1 contre 1. Le défenseur doit plaquer en gagnant le plus de terrain possible</p>

Situation 1

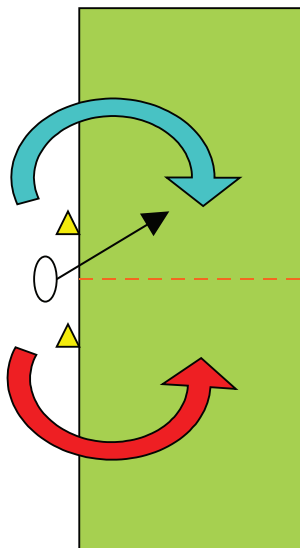


Schéma n°2

Situation 2

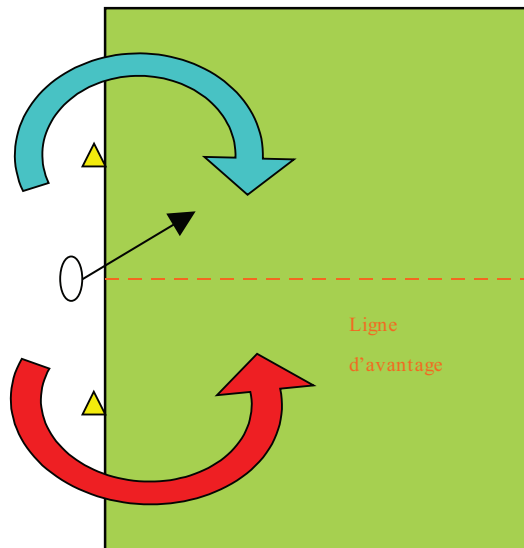
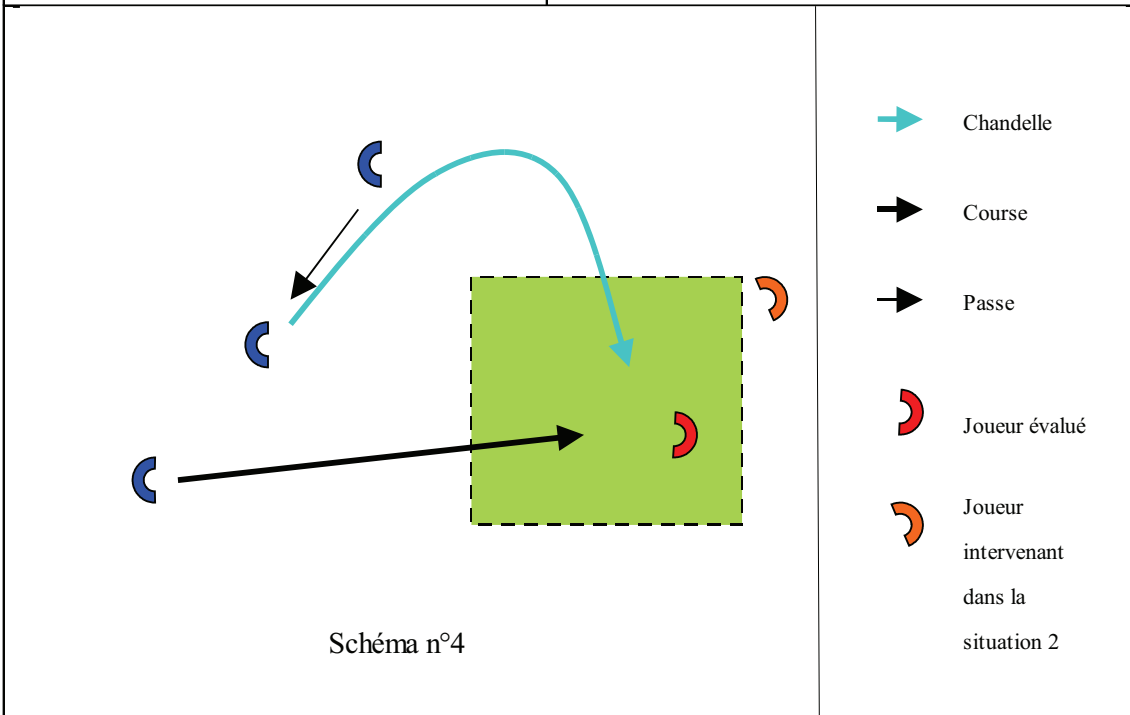


Schéma n°3

Evaluation des capacités des joueurs dans le duel aérien

<p>Situation 1 : Suite à un coup de pied en chandelle, le joueur doit réceptionner le ballon correctement en duel avec un adversaire.</p> <p>Situation 2 : Suite à un coup de pied en chandelle, le joueur doit réceptionner le ballon correctement en duel avec un adversaire. Après la récupération du ballon, le joueur doit se dégager de la pression adverse avec la possibilité d'utiliser un joueur en soutien axial.</p>	<p>Critères d'observation :</p> <p>Situation 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur perd son duel lorsqu'il n'arrive pas à contrôler le ballon. - Le joueur gagne son duel lorsqu'il réceptionne le ballon. <p>Situation 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur perd son duel lorsqu'il n'arrive pas à contrôler le ballon. - Le joueur récupère le ballon mais n'arrive pas à se sortir de la pression exercée par son adversaire. - Le joueur récupère le ballon et se sort de la pression adverse seul ou en utilisant le joueur en soutien.
--	---

<p>Dispositif :</p> <p>Effectif : 4 joueurs pour la situation 1 et 5 pour la situation 2</p> <p>Nombre : 5 passages dans la zone de réception par joueur pour chacune des 2 situations</p> <p>Temps : 40 minutes</p> <p>Matériel : plots, ballons</p> <p>Espace pour les situations : terrain de 30m de long et 20m de large ; une zone dans le terrain de 15m sur 15m.</p>	<p>Lancement du jeu :</p> <p>Situation 1 Au signal, le relayeur passe le ballon au botteur qui tape une chandelle dans la zone. Un joueur placé à côté du botteur monte en pression sur un autre joueur pré-placé dans la zone pour réceptionner le ballon.</p> <p>Situation 2 Idem + un joueur placé derrière la zone vient au soutien du défenseur.</p>
--	--



F) RESULTATS ET DISCUSSION

1 - EVALUATION INITIALE

evaluation initial									
duels offensifs									
pre nom	perd ball	recule	p av p con	p av con	gagn terrain	av passe br	perce		
morgan	0	0	2	0	3	1	0		
charles	2	0	0	0	0	3	1		
adrien	1	1	2	1	1	0	0		
leo	1	0	2	0	2	1	0		
francois	2	0	2	1	1	0	0		
paul	1	0	3	0	0	2	0		
TOTAL	7	1	11	2	7	7	1		
duels défensifs									
situation 1									
pre nom	perd duel	stop ap lign	stop av lign	plac off					
morgan	0	3	0	2					
charles	0	4	1	0					
adrien	0	5	0	0					
leo	2	1	2	0					
francois	3	1	1	0					
paul	2	3	0	0					
TOTAL	7	14	4	2					
situation 2									
pre nom	perd duel	stop ap lign	stop av lign	plac off					
morgan	1	4	0	0					
charles	1	3	0	1					
adrien	1	2	2	0					
leo	2	2	1	0					
francois	1	3	1	0					
paul	2	2	1	0					
TOTAL	8	16	5	1					
Duel aerien									
situation 1									
pre nom	perd duel	recupère							
morgan	2	3							
antony	2	3							
adrien	3	2							
leo	1	4							
leo.9	2	3							
dorian	4	1							
TOTAL	14	16							
situation 1									
pre nom	perd duel	recup press	recup pas pr						
morgan	2	1	2						
antony	3	1	1						
adrien	3	1	1						
leo	1	1	3						
leo.9	4	1	0						
Dorian	2	2	1						
TOTAL	15	7	8						

2 - EVALUATION FINALE

evaluation final

duels offensifs

prenom	perd ball	recule	p av p con	p av con	gagn terrain	av passe br	perce
morgan	0	0	2	2	1	0	1
charles	1	0	0	0	1	3	1
adrien	1	2	2	0	0	1	0
leo	0	0	2	0	2	1	1
francois	1	0	2	1	2	0	0
paul	0	0	2	0	1	2	1
TOTAL	3	2	10	3	7	7	4

duels défensifs

situation 1

prenom	perd duel	stop ap lign	stop av lign	plac off
morgan	0	2	1	2
charles	0	3	0	2
adrien	2	3	0	0
leo	2	1	2	0
francois	3	1	1	0
paul	1	3	1	0
TOTAL	8	13	5	4

situation 2

prenom	perd duel	stop ap lign	stop av lign	plac off
morgan	1	4	0	0
charles	0	3	0	2
adrien	1	2	2	0
leo	1	3	1	0
francois	1	3	1	0
paul	1	3	1	0
TOTAL	5	18	5	2

Duel aerien

situation1

prenom	perd duel	recupère
morgan	2	3
antony	3	2
adrien	3	2
leo	1	4
leo.9	2	3
dorian	1	4
TOTAL	12	18

situation1

prenom	perd duel	recup press	recup pas pr
morgan	2	1	2
antony	2	2	1
adrien	3	0	2
leo	1	1	3
leo.9	2	1	2
dorian	0	2	3
TOTAL	10	7	13

Légende:

Duel offensif:

- perd ballon: le joueur perd le ballon.
- recule: le joueur recule au contact du défenseur.
- p av p con: le joueur n'avance pas et ne donne pas de continuité au mouvement.
- p av con: le joueur n'avance pas mais donne de la continuité au mouvement.
- gagn terrain: le joueur progresse au contact.
- av passe br: le joueur progresse au contact et joue dans le dos du défenseur.
- perce: le joueur élimine son adversaire et marque.

Duel défensif:

- perd duel: le défenseur rate son placage.
- stop ap lign: le défenseur plaque dans son camp.
- stop av lign: le défenseur plaque dans le camp adverse.
- plac off: le défenseur fait reculer le porteur du ballon au contact.

Duel aérien:

- perd duel: le joueur ne récupère pas le ballon.
- récupère: le joueur récupère le ballon.
- recup press: le joueur récupère le ballon mais prend la pression de adverse.
- recup pas press: le joueur récupère le ballon et se sort de la pression adverse.

3- LES TESTS STATISTIQUES UTILISES

Chaque individu fait un passage. On note pour chaque passage et chaque individu un item correspondant (perte de ballon, recule...) que l'on note xi. On distingue les items en fonction de leur aspect positif ou négatif sur l'action de jeu.

Duel offensif :

- Items négatifs (-) : perte de ballon, recule, n'avance pas et pas de continuité, n'avance pas mais donne de la continuité au jeu.
- Items positifs (+) : le joueur gagne du terrain, avance et passe les bras, perce.

Duel défensif :

- Items négatifs (-) : le joueur perd le duel, le défenseur plaque dans son camp.
- Items positifs (+) : le défenseur plaque dans le camp adverse, placage offensif.

Duel aérien :

- Items négatifs (-): le joueur perd le duel, le joueur récupère le ballon mais prend la pression adverse.
- Items positifs (+) : le joueur récupère le ballon, le joueur récupère le ballon et se sort de la pression adverse.

Pour chaque individu, on calcule la somme des actions positives et négatives. Ces chiffres sont mis sous forme de pourcentages.

Au final, on calcule la moyenne des actions positives et des actions négatives pour l'ensemble des joueurs. On compare graphiquement chaque résultat avant et après entraînement. Pour vérifier si la progression des joueurs est significative, nous effectuons le test de student.

4- TRAITEMENT STATISTIQUE DES RESULTATS

a) *duel offensif*

duels offensifs				
evaluation initial				
-	+	-	+	
2	4	0,33	0,67	
2	4	0,33	0,67	
5	1	0,83	0,17	
3	3	0,50	0,50	
5	1	0,83	0,17	
4	2	0,67	0,33	
		0,58	0,42	TOTAL
		0,23	0,23	Ecart type

evaluation final				
-	+	-	+	
4	2	0,67	0,33	
1	5	0,17	0,83	
5	1	0,83	0,17	
2	4	0,33	0,67	
4	2	0,67	0,33	
2	4	0,33	0,67	
		0,5	0,5	TOTAL
		0,26	0,26	Ecart type

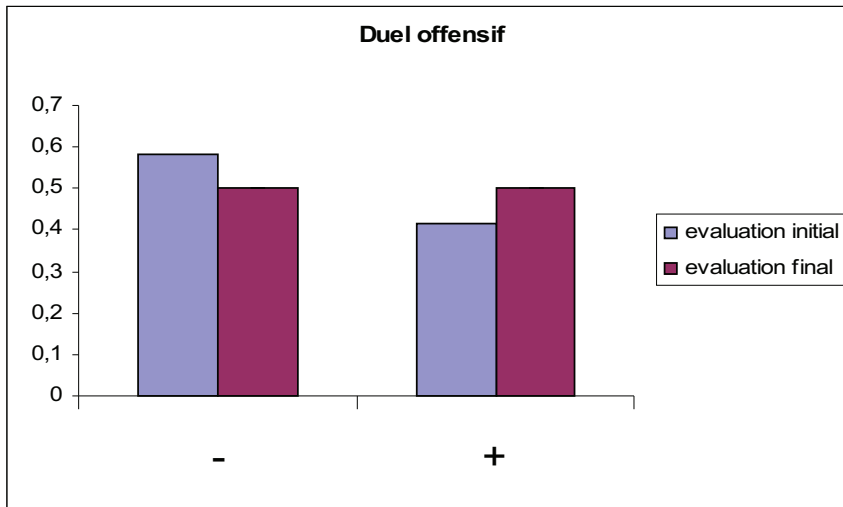


Schéma n°5

test student		
	situation	
	-	0,41495427 p-value
	+	0,41495427 p-value

b) duel défensif

duels défensifs				evaluation initial				evaluation final			
situation 1				situation 1				situation 1			
-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
3	2	0,6	0,4	2	3	0,4	0,6	2	3	0,4	0,6
4	1	0,8	0,2	3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4
5	0	1	0	5	0	1	0	5	0	1	0
3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4
4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2
5	0	1	0	4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2
				0,8	0,2	TOTAL	0,7	0,3	TOTAL		
situation 2				situation 2				situation 2			
-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
5	0	1	0	5	0	1	0	5	0	1	0
4	1	0,8	0,2	3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4
3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4	3	2	0,6	0,4
4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2
4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2
4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2	4	1	0,8	0,2
				0,8	0,2	TOTAL	0,77	0,2	TOTAL		

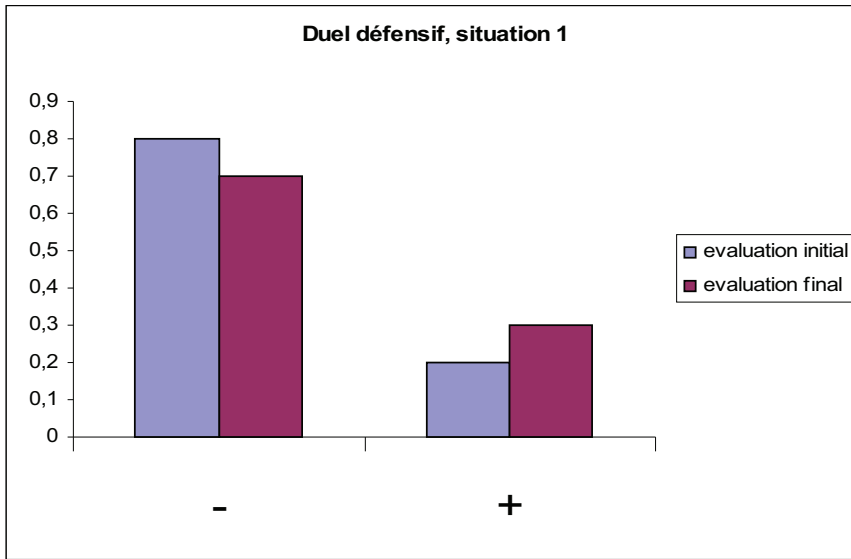


Schéma n°6

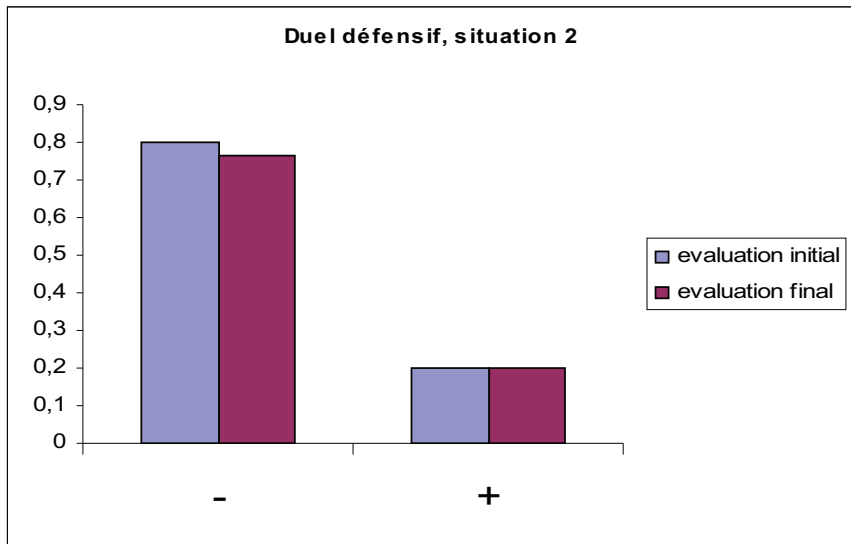


Schéma n°7

test student	situation 1	
	-	0,075587 p-value
	+	0,075587 p-value
	situation 2	
	-	0,363217 p-value
	+	0,363217 p-value

c) *duel aérien*

Duel aerien		
evaluation initial		
situation1		
-	+	
0,4	0,6	
0,6	0,4	
0,6	0,4	
0,2	0,8	
0,4	0,6	
0,8	0,2	
0,50	0,50	TOTAL

evaluation final		
situation1		
-	+	
0,4	0,6	
0,6	0,4	
0,6	0,4	
0,2	0,8	
0,4	0,6	
0,2	0,8	
0,40	0,60	TOTAL

situation2			
-	+	-	+
3	2	0,6	0,4
4	1	0,8	0,2
4	1	0,8	0,2
2	3	0,4	0,6
5	0	1	0
4	1	0,8	0,2
0,73	0,27	TOTAL	

situation2			
-	+	-	+
3	2	0,6	0,4
4	1	0,8	0,2
3	2	0,6	0,4
2	3	0,4	0,6
3	2	0,6	0,4
2	3	0,4	0,6
0,57	0,43	TOTAL	

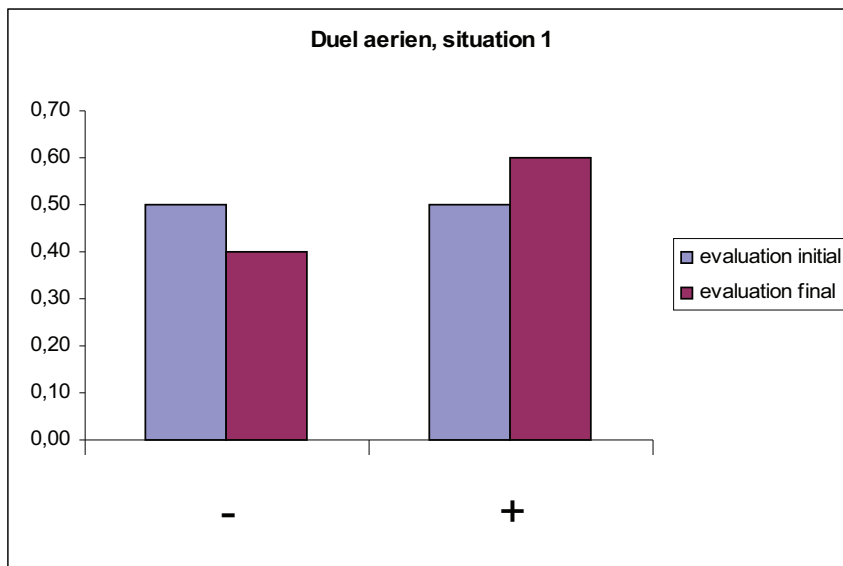


Schéma n°8

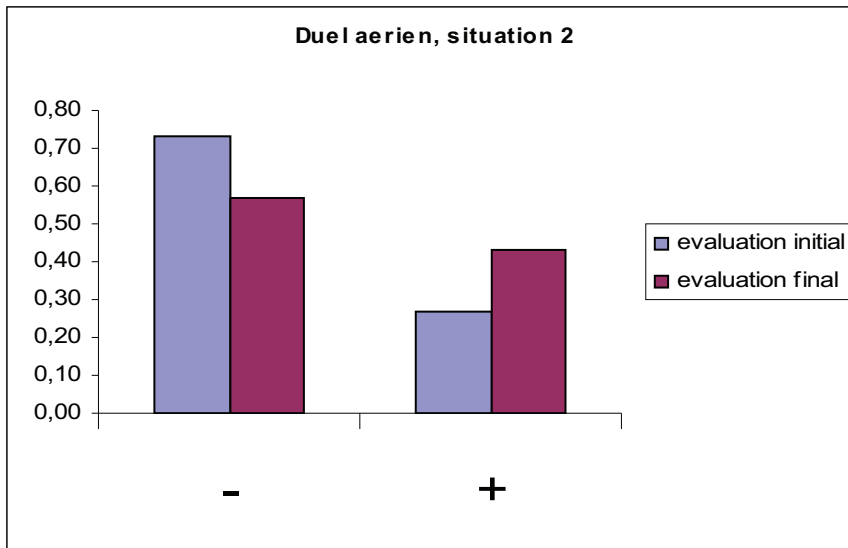


Schéma n°9

test student	
situation 1	
-	0,36321747 p-value
+	0,36321747 p-value
situation 2	
-	0,09251501 p-value
+	0,09251501 p-value

5- DISCUSSION

Pour l'ensemble des tests, la $p\text{-value} > 0,05$. La progression de l'ensemble des joueurs n'est pas statistiquement significative. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce résultat: le nombre trop faible de sujets (6) et le temps de travail trop court pour observer une progression importante. Pour être plus performant dans les duels, une amélioration des ressources physiques et techniques du joueur est indispensable. Les progrès dans ces deux domaines nécessitent un entraînement régulier s'inscrivant dans le long terme.

En tenant compte de ces paramètres, nous pouvons toutefois observer des progrès dans différents secteurs:

La diminution du nombre total d'interventions négatives entre les deux évaluations s'explique par une diminution du nombre de ballons perdus. Cet aspect n'est pas à négliger tant ce nombre était important lors de l'évaluation initiale (7/36).

Plusieurs joueurs ont amélioré leurs résultats entre les deux évaluation de duel défensif pour la situation 1. Cette dernière se déroule dans un espace réduit. L'attaquant crée moins d'incertitude pour le défenseur qui doit surtout avancer rapidement pour prendre l'espace. Le

niveau d'agressivité joue un rôle important pour ce type de placage et l'équipe a progressé dans ce domaine. La défense sur un espace plus large nécessite une bonne technique de placage et prend donc d'avantage de temps pour être améliorée.

C'est dans le duel aérien que les joueurs ont le plus progressé. La réception nécessite une coordination particulière qu'ils ont vite appréhendée. De l'ensemble des duels, c'est l'opposition qui nécessite le moins d'habiletés ouvertes, l'environnement est moins incertain et l'ensemble des possibles est réduit. Pour une charge de travail équivalente, les joueurs ont donc plus facilement progressé que pour les deux autres formes de duel.

G) CONCLUSION ET PERCEPCTIVES

La culture rugbystique française se distingue des autres nations du rugby par son imprévisibilité et son mouvement. Et ce sont bien les méthodes de formation présentes en France qui permettent cela. Toutefois il paraît primordial d'adapter ces spécificités culturelles aux exigences du rugby international. L'évolution constante du jeu oblige les nations à modifier voire anticiper sur les futures contraintes de ce sport. Les systèmes de jeu sont de plus en plus élaborés, les défenses toujours plus imperméables. Pour franchir le rideau défensif adverse, le joueur doit désormais être puissant et posséder une technique individuelle parfaite. Le travail à partir des duels permet de mettre l'accent sur ce secteur de Jeu fondamental aujourd'hui.

Le rugby oppose des équipes mais aussi des hommes qui s'affrontent en duel à de multiples reprises. Gagner son duel, c'est aider le collectif à fonctionner positivement. Il est indispensable de replacer l'opposition un contre un à la base du jeu. Pour que le joueur progresse dans le combat en un contre un, un travail basé exclusivement sur les duels ne suffit pas. La préparation physique est indispensable, le joueur doit être capable de répéter des situations qui exigent un niveau d'intensité élevé. De plus, un vécu moteur diversifié pendant l'enfance permet d'améliorer la gestion de l'espace et la capacité de se mouvoir dans celui-ci.

La formation du joueur à travers la notion de duel est une démarche qui s'inscrit dans le long terme. De nombreuses ressources doivent être développées suivant l'âge des sujets.

Perspectives:

✕ construire une fiche individuelle pour chaque joueur:

Cette fiche doit permettre de schématiser les progrès d'un joueur dans différents duels. Nous attribuons des cotations de points pour chaque critère d'observation établi lors de l'évaluation.

Par exemple:

duel offensif

- le joueur perd le ballon: 0
- le joueur recule au contact du défenseur: 0
- le joueur n'avance pas et ne donne pas de continuité au mouvement: 0
- le joueur n'avance pas mais donne de la continuité au mouvement: 0
- le joueur progresse au contact: 1
- le joueur progresse au contact et joue dans le dos du défenseur: 3
- le joueur élimine son adversaire et marque: 6

duel défensif

- le défenseur rate son placage: 0
- le défense plaque dans son camps: 1
- le défenseur plaque dans le camps adverse: 2
- le défenseur fait reculer le porteur du ballon au contact: 3

duel aérien:

- le joueur ne récupère pas le ballon: 0
- le joueur récupère le ballon: 2
- le joueur récupère le ballon mais prend la pression adverse: 2
- le joueur récupère le ballon et se sort de la pression adverse: 3

Ensuite sous la forme d'un graphique, nous présentons les résultats des tests pour chaque joueur. Nous effectuons une moyenne des résultats des deux situations de duel défensif ainsi que pour les deux situations de duel aérien.

Fiche Morgan

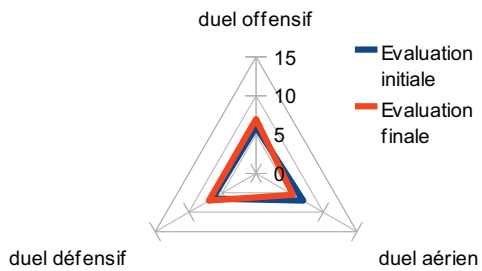


Schéma n°10

Fiche Léo

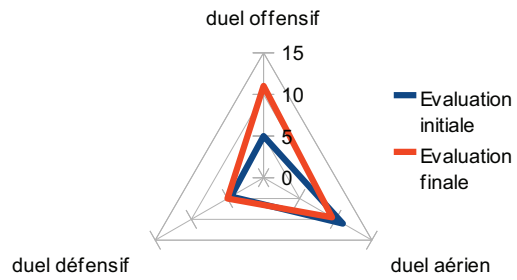


Schéma n°11

- ✗ Les critères d'observations établis pour les évaluations peuvent être utilisés lors d'un ou plusieurs matchs afin de suivre l'évolution du joueur pendant les rencontres. En utilisant l'analyse vidéo, ce type d'évaluation semble intéressant pour les équipes de haut niveau. En effet, lors de ces rencontres, le volume de jeu augmente et on observe un nombre plus important de duels.

ANNEXES

A- Situation 1 de la semaine 2 jour 2

B- Situation 2 de la semaine 5 jour 1

C- Situation 3 de la semaine 6 jour 2

D- Situation 4 de la semaine 7 jour 2

Thème: Entraînement au duel aérien**Situation de 1 contre 1**

Sous thème: lire la trajectoire; prendre l'espace sous le ballon; effectuer un saut coordonné.

But: réceptionner le ballon.

Objectifs: se placer dans la zone de retombée du ballon avant l'adversaire; rester équilibré pendant la saut.

Critères de réalisation: prendre une impulsion un pied, l'autre genou étant monté en protection; les bras allant à la rencontre du ballon.

Consigne pour l'adversaire: taper un coup de pied en chandelle et monter en pression. La pression exercée sur le recepionneur augmente au fur à mesure de la situation.

Dispositif: 2 joueurs espacés de 20m

Répétitions: 10 passages

Temps: 30 minutes.

Effectif: 10 joueurs. 5 groupes de 2.

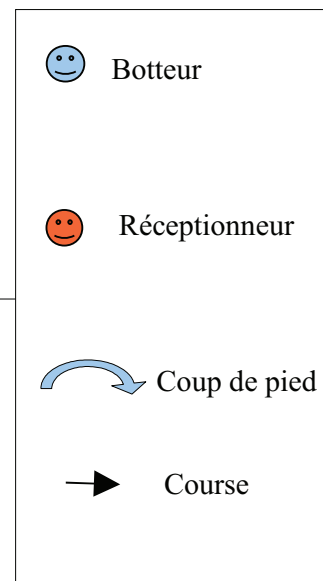
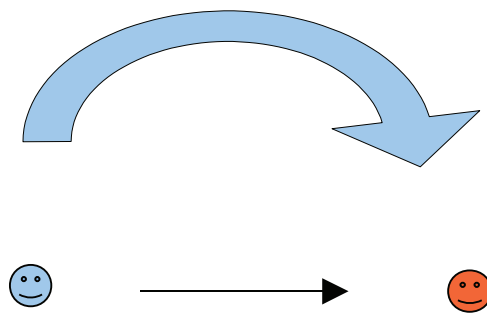


Schéma n°12

Thème: Entraînement aux duels offensifs.**Situation de 1 contre 2**

Sous thème: attitude au contact, recherche d'explosivité au niveau des appuis (haut et bas du corps).

But: marquer

Objectifs: être le plus dynamique possible pour esquiver ou résister à l'impact avec les adversaires.

Critères de réalisations: accélérer le plus tôt possible; travailler les adversaires pour créer de l'incertitude; exploiter un éventuel déséquilibre; résister à l'impact pour conserver sa vitesse.

Consigne pour les défenseurs: empêcher l'utilisateur de progresser à l'aide de bouclier sans se servir de la main libre.

Lancement de jeu: le relayeur passe le ballon à l'attaquant déjà en action lorsqu'il entre dans le terrain.

Dispositif: terrain de 15m de long et 7m de large, les défenseurs sont au milieu du terrain.

Répétitions: 10 passages en attaque et en défense minimum.

Temps: 30 minutes.

Effectif: 10 joueurs.

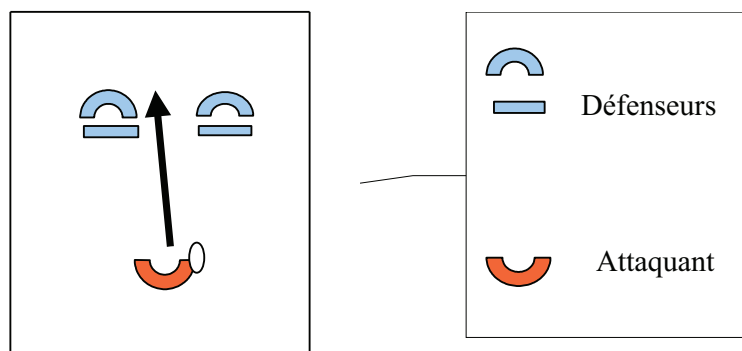


Schéma n°13

Thème: Entraînement aux duels offensifs.**Situation de 1+1 contre 1**

Sous thème: créer et exploiter un déséquilibre lors d'un duel.

But: marquer ou faire marquer

Objectifs: affronter le défenseur en duel; transmettre le ballon à un soutien axial avant de se faire plaquer.

Critères de réalisations: accélérer le plus tôt possible; travailler les adversaires pour créer de l'incertitude; exploiter un éventuel déséquilibre; jouer dans le dos du défenseur pour transmettre le ballon au soutien axial..

Consigne pour les défenseurs: droit de défendre sur le joueur et le ballon.

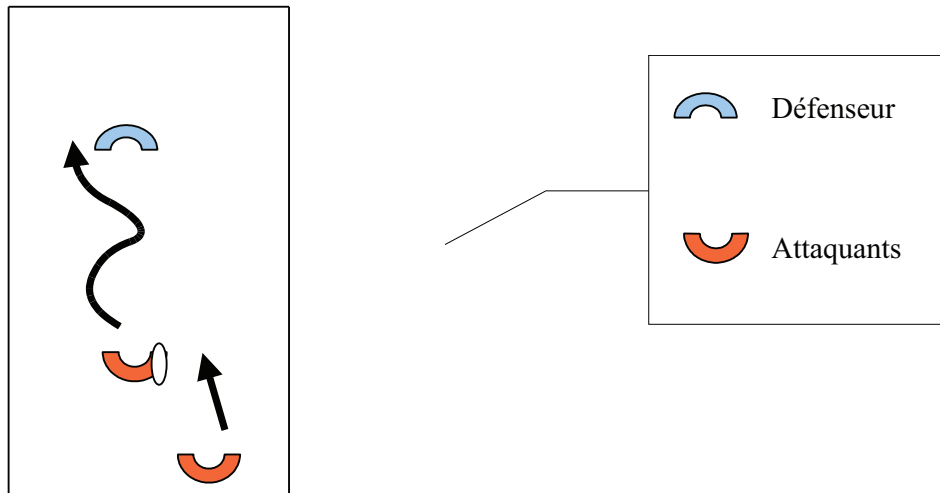
Lancement de jeu: le relayeur passe le ballon à l'attaquant déjà en action lorsqu'il entre dans le terrain.

Dispositif: terrain de 10m de long et 5m de large, le défenseur est au milieu du terrain.

Répétitions: 10 passages en attaque et en défense minimum.

Temps: 20 minutes.

Effectif: 10 joueurs.



SITUATION 4

Thème: Entraînement aux duels défensifs

Situation de 1 contre 1

Sous thème: défense homme contre homme

But: empêcher l'attaquant de marquer.

Objectifs: s'adapter aux différentes vitesses et trajectoires de course possible

Critères de réalisations: avancer très vite sur l'adversaire pour prendre l'espace, ralentir pour lire sa trajectoire puis accélérer pour ne pas subir l'impact.

Consigne pour les l'attaquant: 3 plots sont placés à différents endroit. L'attaquant doit faire le tour du plot désigné par l'entraîneur avant le lancement du jeu.

Lancement de jeu: l'entraîneur lance le ballon en l'air; les deux joueurs font alors le tour de leurs plots; l'entraîneur passe le ballon à l'attaquant déjà en action lorsqu'il entre dans le terrain.

Dispositif: terrain de 15m de long et 7m de large.

Répétitions: 10 passages en attaque et en défense minimum.

Temps: 30 minutes.

Effectif: 10 joueurs.

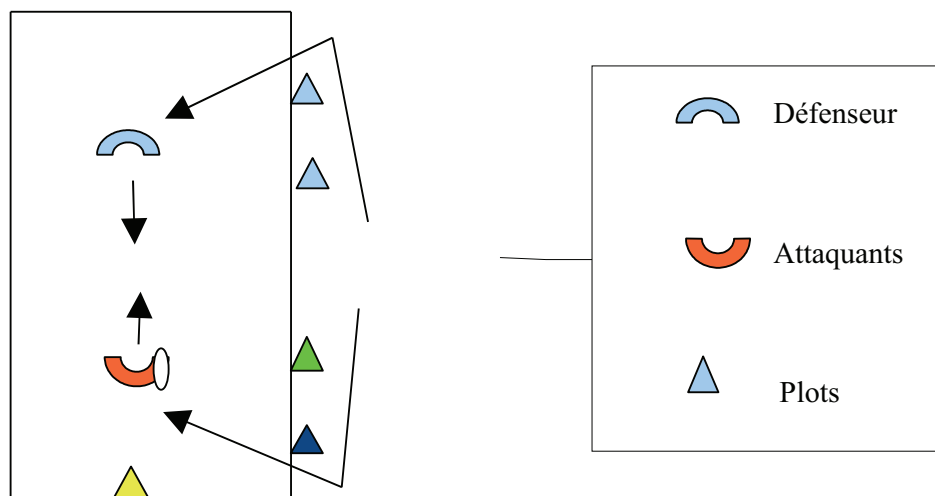


Schéma n°15

Bibliographie

- P. Conquet: les fondamentaux du rugby moderne 1994
 - R. Deleplace: rugby de mouvement rugby total Editions Revue EPS 1979
 - L. Girardi: rugby, formation, préparation et entraînement Amphora 2002
 - C. Pociello: le rugby Que sais-je? 1988
 - D. Bouthier: le rugby Que sais-je? 2007
-
- Article de P. Vincent: Apprentissage et gestion du duel www.basketfrance.com
 - Article de D. Kraemer: Généralités sur les sports collectifs
 - Article de S. Meyer: Le duel aérien www.footballcoach.fr
 - Article de J.J. Sarthou: Enseigner le rugby entre conceptions et démarches
<http://membres.lycos.fr/>
 - Article de F. Claro: Le Rugby Français et l'évolution du Rugby Moderne, réflexion pré-Coupe du Monde : www.frederickclaro.com
 - Article de F. Claro: All Black du mythe à la réalité ou le temps optimisé
www.frederickclaro.com
 - Article de F. Claro: Sport collectif individuel: changement de mentalité pour un meilleur développement individuel www.frederickclaro.com