

Sport collectif individuel: changement de mentalité pour un meilleur développement de la performance

Par Frederick CLARO, Entraîneur Haute Performance
Directeur de formation Tudor BOMPA Institute (TBI)

Bon, j'entends déjà les voix s'élever: "De quoi parle-t-il ? " Quelles hérésie et lèse-majesté que de penser que l'individu prime sur l'équipe. Juste dans un sens, mais cela pourrait aussi être une façon de mieux comprendre le pourquoi et le comment d'une certaine supériorité du rugby pratiqué dans l'hémisphère sud (désigné "rugby sudiste" ci-après) en comparaison du rugby pratiqué dans l'hémisphère nord (désigné "rugby nordiste" ci-après).

Dans cet article nous allons analyser comment deux mentalités différentes dans l'approche physique et technico-tactique du jeu, proposent deux voies différentes dans son évolution. Nous allons voir comment le processus décisionnaire individuel dans l'action a un impact primordial dans le rugby "sudiste" et moindre dans le rugby "nordiste" (je sais, pour les gars du sud de La France... ça fait bizarre de se faire traiter de "nordiste" mais c'est géographiquement ainsi, désolé).

Nous allons aussi voir comment la confiance en soi développée par les joueurs "sudistes" tout au long de leur formation, qui favorise et encourage la confrontation individuelle dans les duels un contre un, devient un facteur décisif dans l'analyse et le développement du jeu.

Si le rugby "nordiste" désire réduire l'écart qui se creuse d'année en année d'avec le rugby "sudiste", il faudra dans un premier temps reconnaître et comprendre ces différences en faisant abstraction des egos. Il devra également assimiler les résultats d'analyses pour pouvoir corriger le tir efficacement.

Dans un premier temps, rétablissons un concept fondamental : oui le rugby est un "sport collectif de combat". Bien sûr la notion inhérente de conquête est fondamentale et en cela rien ne peut être réalisé individuellement, nous sommes d'accord. Seule la grandeur osmotique d'un groupe peut réaliser des prouesses menant au succès. Quoi qu'il en soit, tout commence avec les joueurs dans leur individualité propre. Ces individualités se doivent de se fondre en une pour devenir idéalement "plus grande que la somme totale des individualités".

Ceci prend du temps à se réaliser, et durant leur formation, les joueurs vont développer des capacités physiques, techniques, tactiques et psychologiques afin d'atteindre leur potentiel maximum. A ce sujet, une des erreurs fondamentales des nations occidentales est de spécialiser les jeunes athlètes (et joueurs) trop tôt dans un sport particulier et à une position bien déterminée en sport collectif. Développer la polyvalence des athlètes et des joueurs entre 8 et 19 ans est la meilleure approche possible du sport et le meilleur gage de réussite pour le sportif. De plus, pour un jeune joueur de rugby, évoluer au sein des différents groupes d'âge à différentes positions développera deux qualités essentielles pour l'accès à la haute performance : la confiance en soi qui aboutira à de meilleures prises de décision sur le terrain en cours de jeu ainsi qu'un développement des qualités de leader si nécessaires aux succès individuel et collectif, dans le sport et dans la vie.

L'entraînement physique, technique et tactique se doit d'être intégré dans les étapes primaires du développement. Bien sûr de manière adaptée pour répondre aux besoins des

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

jeunes par groupe d'âge respectif. En cela, les joueurs "sudistes" sont bien mieux préparés que leurs opposants "nordistes" et cela ne se constate pas seulement dans le rugby de l'élite mais déjà dans les catégories des écoles de rugby. L'entraînement physique et technico-tactique intégré dès le plus jeune âge paie ses dividendes aux étapes juniors et pour amener les joueurs à leur potentiel maximum avant d'intégrer, pour les meilleurs, la formation de haut niveau.

Ces dernières années, le jeu a évolué vers une contrainte défensive plus que vers un jeu expansif de rugby total. Il devient de plus en plus difficile d'attaquer efficacement et pour les utilisateurs du ballon de marquer des essais et de prendre l'ascendant sur le jeu. Nous assistons aujourd'hui à l'avènement du "rugby béton" comme le football a eu son ère de "bétonnage" dans le sillage du jeu italien des années 80.

L'avènement récent du jeu défensif amène un certain confort de pensée aux équipes "nordistes" et qu'il devient en fait beaucoup plus facile de jouer sans le ballon qu'avec. Je ne dis pas que la défense n'est pas un aspect important du jeu, bien au contraire, mais en faire le seul aspect du jeu devient très limitatif et rébarbatif à la fois pour les joueurs et le public, qui ne l'oublions pas, paie pour aller voir des matchs où il est sensé s'amuser et prendre du plaisir. La dernière coupe du monde nous a montré un spectacle navrant de jeu négatif, où le leitmotiv était plus de jouer pour ne pas perdre plutôt que de réellement essayer de gagner les matchs, en tous les cas, pour la très vaste majorité des équipes européennes. Les seules exceptions qui échappent à la règle actuelle demeurent les équipes "sudistes" notamment la Nouvelle-Zélande, l'Australie et les équipes des îles pacifiques (Fidji, Samoa, Tonga).

Personne ne niera le fait que le fondamental principal du rugby est d'aller de l'avant avec ou sans le ballon. Plaçons-nous une minute dans la situation de jeu la plus difficile du rugby moderne : posséder le ballon et jouer offensivement. Les systèmes de défense organisés interdisent le plus souvent, même au plus bas niveau, aux équipes utilisatrices du ballon de franchir la ligne d'avantage, forçant les utilisateurs à recycler le ballon dans de multiples temps de jeu pour hypothétiquement essayer de créer un avantage numérique ou positionnel, voire espérer un ou deux placages ratés pour en profiter et marquer. Ce scénario classique d'aujourd'hui a deux évolutions possible selon que l'on joue d'un côté ou de l'autre de l'équateur.

La solution typique d'une équipe "nordiste" est de recycler le ballon lentement et en "sécurité", de pratiquer un "rugby pourcentage" qui au fil des temps de jeu, amènera à "traire" une pénalité pour une tentative au but si le gain de position est bon pour le buteur. Où bien opter pour une "pénal-touche" et gagner du terrain au pied, progressant de la sorte de phase statique en phase statique avec des schémas de jeu planifiés à l'avance, dans le plus pur style du football américain pourtant tant décrié.

La solution typique d'une équipe "sudiste" (surtout néo-zélandaise, australienne ou des îles), sera de procéder au franchissement de la ligne d'avantage le plus tôt possible et avec le moins de passes possibles devant le rideau défensif. Le moyen utilisé est d'envoyer des joueurs pénétrants dans les intervalles avec soutien ou le porteur du ballon gagnera son duel en un contre un, après un changement de direction au contact, permettant la prise d'intervalle. Celui-ci résistera au placage, évitera d'aller au sol, continuera la progression tant que possible, cherchera à passer au contact à un partenaire en soutien dans l'intervalle,

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

avec pour but ultime la continuité du jeu et le recyclage rapide au-delà de la ligne d'avantage. Ainsi il forcera la défense à jouer en se repliant, aspirant les défenseurs des extérieurs et du milieu de terrain pour mieux créer des opportunités de décalage par la suite lors du énième recyclage rapide du ballon soit au près, soit au large. De cette façon, les utilisateurs conservent le moment de progression vers l'avant et posent de grosses difficultés au système défensif qui doit jouer en permanence à reculons.

Pour jouer ce type de jeu total et expansif, une équipe se doit d'avoir des joueurs capables de gagner le plus souvent les situations de un contre un, voire un contre deux souvent rencontrées puisque provoquées de fait. Les qualités intrinsèques de ces joueurs doivent être : évasion (agilité), puissance au contact et à répétition (puissance et endurance à la puissance), 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, ce qui rendaient prévisibles le déroulement des situations de jeu. Aujourd'hui, les équipes "sudistes" ont développé la capacité de tous leurs joueurs à jouer dans les intervalles et à être conquérants dans les situations de un contre un, rendant le danger imminent et omniprésent quels que soient les joueurs impliqués.

Ceci m'est apparu de manière plus évidente après avoir visionné un match de Coupe d'Europe et un match du Super 14 l'un derrière l'autre. La mentalité des deux systèmes est bien différente. En y réfléchissant, je me suis demandé si c'était en fait par choix que le rugby européen est plus lent, moins prône à l'offensive. La réponse à mon sens est non, ce n'est pas un choix délibéré mais un choix forcé. Pourquoi forcé ? Parce que le rugby européen n'a pas beaucoup de joueurs qui ont développé leur condition physique, en l'occurrence leur puissance et leur endurance à la puissance, et de surcroit capables de jouer à la même intensité sur 80 minutes. Très peu de joueurs sont à même de remporter des confrontations un contre un à répétition et gagner la ligne d'avantage temps de jeu après temps de jeu. Le peu de joueurs capables de le faire sont des joueurs venus de l'hémisphère sud pour jouer en Europe (Pourquoi les joueurs sudistes sont-ils tant demandés sur le vieux continent ? La réponse est bien sûr évidente...). Bien souvent ces joueurs sont forcés de se plier au "rugby pourcentage" cher à l'Europe et leur assujettissement aux systèmes en place annihile le plus souvent l'atout le plus important qu'ils avaient emmené dans leurs bagages et pour lequel ils sont si chers payés.

Pourquoi n'y-a-t-il pas plus de joueurs en Europe capables d'affronter et le plus souvent de gagner les affrontements en un contre un afin de mettre leur équipe dans le sens de la marche ? Plus de détails concernant les réponses à cette question peuvent être trouvés dans les articles publiés sur ce site, mais simplement : le conditionnement physique du rugby européen et l'application adaptative sur le plan technico-tactique de ces gains sont bien en dessous des réalisations en ce domaine du rugby "sudiste".

Les raisons essentielles tiennent en une spécialisation trop hâtive tant dans le sport de prédilection (en l'occurrence le rugby) que dans la position jouée, d'un manque de multi latéralité dans l'approche sportive et surtout d'un développement trop tardif des fonctions de force et de conversion puissance chez les plus jeunes joueurs. En Europe, les segments développementaux sont le plus souvent traités séparément, ce qui certainement nuit à la progression longitudinale des joueurs de la catégorie minime à la haute performance. Les habiletés bio-motrices et technico-tactiques des jeunes joueurs doivent être développées

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

simultanément en adaptant la progression au groupe d'âge concerné. Les enfants se doivent d'être préparés adéquatement et progressivement aux futurs entraînements de force et de puissance inhérents au rugby. Ce manque de structure basique amène souvent les jeunes athlètes européens (pas seulement les rugbymen) à leur meilleure performance au niveau junior. Ceux-ci sont, par la suite, incapables de reproduire ce niveau de performance dans les phases seniors.

Une spécialisation hâtive produit un pic de forme dans le sport choisi vers l'âge de 17-18 ans et laisse très peu d'espoir pour un développement ultérieur car trop de maillons importants de la chaîne de formation ont été sautés de manière irrémédiable.

Quand un jeune joueur suit un programme de mise en forme systématique, couple avec un développement technico-tactique adéquat, il se réjouira des défis physiques proposés par le jeu notamment ceux des duels en un contre un rencontrés de manière ludique dans un premier temps puis de manière plus compétitive. Le joueur gagnera en confiance, imposera son jeu aux oppositions, augmentera sa faculté de prise de décisions dans l'action et le plus souvent il évitera les blessures dans la mesure où son corps sera bien mieux préparé pour dominer et absorber les impacts.

Au bout du compte, les décisions prises par les joueurs individuellement puis collectivement dans l'action sont primordiales pour l'équipe. Il est donc certainement indispensable d'avoir des joueurs confiants et responsables dans l'action pour le bien général.

C'est en cela que je vois un libre-échange réciproque stimulus / réponse entre l'individuel et le collectif. Pour le bien de l'équipe et en réponse à un plan de jeu établi, tous les joueurs prendront des décisions individuelles dans l'action, correctes ou erronées, mais qui seront supportées instantanément par le groupe. De ce fait, le rugby est un sport individuel où les joueurs agissent en fonction de ce qu'ils observent et analysent dans l'instant. Ces décisions sont prises en succession par procuration en quelque sorte pour le bien de la collectivité.

Pour revenir à mon exemple d'une équipe utilisatrice du ballon. Dès que ce dernier échoit dans les mains d'un des joueurs, il sait que son devoir est de promouvoir la continuité de la progression en avant de l'équipe. Il sait qu'il doit lui-même, ou à défaut, aider un équipier à franchir la ligne d'avantage, seule garante de la progression positive de l'équipe vers les buts adverses. Le joueur devra sélectionner dans l'instant ce qui correspondra au mieux à la situation actuelle et décider s'il va attaquer l'intervalle entre les défenseurs en sachant que le support est présent, ou de passer le ballon à un partenaire mieux positionné pour remplir cette mission de franchissement. Dans de nombreux cas, nous voyons des joueurs "sudistes" attaquer après changement de direction l'intervalle et l'espace dès le positionnement en premier receveur. Chaque joueur a développé la puissance et la technique pour défier l'opposition au contact direct, et gagner la grande majorité des combats en un contre un pendant 80 minutes. C'est ici que nous pouvons être les témoins privilégiés de la fusion optimale entre les capacités physiques, techniques et tactiques des joueurs "sudistes". Ceux-ci évaluent constamment les chances de domination en un contre un, et décident souvent de défier l'adversaire non sans l'avoir préalablement déstabilisé dans son jeu défensif en le manœuvrant dans les intervalles et non pas en confrontation "bille en tête" comme cela est le plus souvent le cas en Europe. Ceci est d'évidence le résultat d'un système de développement supérieur, basé sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de la

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

puissance au contact pour créer des opportunités. En cela le joueur qui va au sacrifice est le créateur d'espace utilisable en relais, soit dans le même intervalle ouvrant les possibilités de jeu au large derrière le rideau défensif, soit plus prudemment dans l'axe. Ce système tend avec la pratique à éliminer les erreurs de choix, et conditionnent les joueurs à prendre les bonnes décisions au cœur de l'action alors qu'ils sont en condition de fatigue.

La prise de décision individuelle d'un joueur est une décision qui va affecter l'ensemble de l'équipe à ce moment particulier. L'équipe va gérer les conséquences positives ou négatives de ce choix dans l'instant et sans cligner des yeux. En cela, le collectif supporte l'individuel, lui-même fondu dans le groupe. Il y a une forte notion de confiance impliquée dans ce processus. Cette confiance est le résultat d'un développement progressif de tous les membres de l'équipe avec pour but ultime l'éviction des erreurs de jugement dans le feu de l'action. Les moments successifs d'une action ne sont en fait qu'une chaîne de décisions individuelles prises les unes après les autres pour la collectivité. Le résultat collectif d'une action est la somme de toutes les actions et décisions individuelles prises par les membres du groupe impliqués dans l'action à ce moment précis. Chacune de ces actions supporte, corrige ou améliore la décision de la fraction d'action précédente.

Pour développer ce type de joueurs, il est important de considérer l'acquisition de confiance en soi comme une étape nécessaire du processus. La confiance en soi ne doit en aucun cas être comprise comme étant une forme d'arrogance. Ceci viendra également par le développement systématique de tous les aspects nécessaires et spécifiques au jeu tel 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 aux jeunes joueurs le plaisir de la satisfaction d'être capable de battre l'opposition en confrontation directe. Par la suite, amener les joueurs de soutien et une opposition plus nombreuse, et les mini-unités seront prêtes à fonctionner ensemble et à s'améliorer au fil du temps et de la pratique. Donnons aux joueurs un objectif pour aller au contact : bâtir l'opposition en un contre un, franchir la ligne d'avantage avec support et offrir un ballon sécurisé et dynamique pour la continuité du jeu au-delà de la ligne d'avantage. L'équipe qui réalisera le plus de ces mini-missions au cours des 80 minutes du match sortira vainqueur sans nul doute.

La mentalité doit s'établir ainsi :

Le joueur analyse la situation → Le joueur prend la décision d'attaquer l'intervalle → Ses équipiers prennent la décision de courir en support 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 → autres équipiers analysent la nouvelle situation → Prennent la décision de continuer l'action et se placent en conséquence → le nouveau porteur du ballon prendra une nouvelle décision concernant le si, le quand et le comment il pénétrera la ligne de défense adverse de nouveau, etc.

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.

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

Développer au fil du temps cette confiance en soi par l'accoutumance à la domination physique et technique du jeu, va également promouvoir le niveau de leadership dans l'équipe. Ce système va créer un leader dans chaque joueur, qui sera directement impliqué dans le succès de l'équipe. De ce fait, la motivation augmentera, ce qui aura pour effet d'améliorer la confiance en soi de chaque joueur ainsi bouclant la boucle du processus.

Un an environ avant le dernière coupe du monde, deux nations européennes ont bougé dans cette direction : l'Irlande et le Pays de Galles avec de bons résultats obtenus dans divers compétitions tant au niveau des équipes nationales que des équipes de clubs. Ces deux nations ont changé leur système pour être plus à l'unisson du développement positif du rugby qui vient de l'hémisphère sud. Nous avons vu quelques résultats très positifs cette année, alors que les rugbys français, anglais et écossais sont beaucoup moins dominants qu'ils ne l'étaient dans le passé.

Le futur du rugby en Europe passe par l'acceptation des limites de certains systèmes en place et par le développement des jeunes joueurs en remodelant les systèmes de formation. Une approche plus multilatérale du sport, une spécialisation plus tardive, un développement plus précoce de la préparation physique notamment pour le développement des futures séances de force et de puissance, une adaptation de la progression technico-tactique en fonction des gains réalisés dans le développement physique et une culture positive de l'affrontement individuel pour conquérir la ligne d'avantage sont les éléments indispensables d'une formation systématique, progressiste et efficace.

Pour se faire les instances dirigeantes et les personnels responsables de formation doivent considérer l'intégration osmotique des développements physiques, techniques et tactiques dans les formations des jeunes et ce, dès le plus jeune âge de participation. Les jeunes joueurs confiants en leurs capacités intégreront plus facilement l'équipe et se fondront dans un collectif homogène, source et ciment pour les succès futurs.

Cessons d'obliger nos jeunes joueurs à suffoquer dans un environnement négatif de rugby étriqué. Insistons sur la décision individuelle renforcée par le collectif, mais pour cela il faut s'en donner les moyens. Des joueurs techniques, puissants et confiants en eux-mêmes, capables de défier et de battre l'opposition, de l'individuel au collectif, mettront l'équipe dans le sens de la marche. Les meilleures systèmes de défense peineront à arrêter ce flot d'énergie qui, tel les vagues viendront éroder leur digue érigée. Un rugby fort et collectif commence avec des individus bien formés à tous les niveaux. Développer ces joueurs année après année, patiemment et systématiquement viendra très certainement améliorer le rendement des équipes futures et bâtira de saines fondations pour le rugby de demain.

Alors, j'entends déjà quelques cyniques répliquer : "Bon, imaginons que mon club et d'autres s'attèlent à la tâche et que nous formions les jeunes prodiges de demain ainsi décrits. Au bout du compte, on se fera piquer ces joueurs par d'autres clubs qui ne prendront pas la responsabilité de la formation et tireront les marrons du feu..."

Juste, très juste, mais là encore la justesse de la réaction ne s'applique que dans un contexte de défense d'intérêts particuliers. Et si s'opérait une translation de l'intérêt particulier des clubs vers l'intérêt général de la nation et de l'équipe de France, vitrine internationale de notre sport. A l'instar des nations sudistes pour qui le mot d'ordre est la formation la plus efficace possible de la meilleure équipe nationale. Toutes les compétitions,

© Frederick Claro 2008

<http://frederickclaro.com>

<http://periodizationinrugby.com>

du niveau amateur au Super 14, ne sont que les maillons d'une chaîne de développement pour le plus haut niveau dont l'apogée est l'équipe nationale. Toute gloriole glanée au passage est un plus et la preuve que le système fonctionne mieux que les autres, mais le but ultime reste l'équipe nationale qu'elle soit All Blacks, Wallabies ou Springboks. Nous touchons ici la limite de cette discussion, car nous entrons de plein pied dans la politique des systèmes, et cela n'est pas le sujet de cet article bien qu'il y ait beaucoup à en dire.

Toute discussion des sujets abordés est la bienvenue...

Contact courriel: fredclaro@yahoo.co.uk