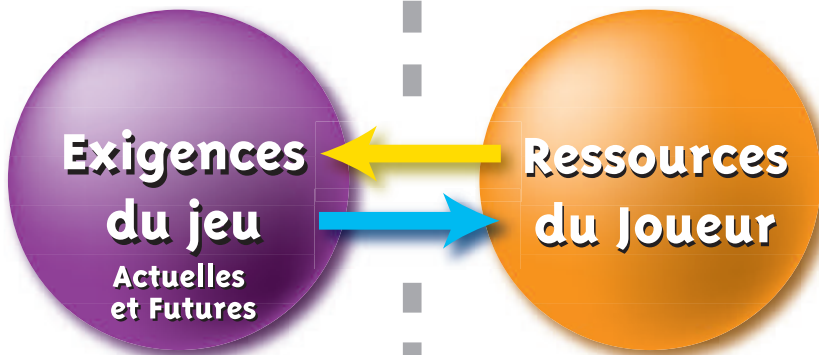


# Le Joueur

## Le joueur et ses ressources



Pour se confronter aux exigences du jeu de plus en plus importantes et répondre le plus efficacement possible aux problèmes rencontrés dans les **situations tactiques et stratégiques**, le joueur devra apprendre **à percevoir, juger, décider et agir** de plus en plus vite et de manière pertinente.

Sa perception, son jugement, sa décision et sa réponse, ne doivent pas être déformés, voire occultés, par la crainte ou par un sentiment de trop grande dominance.

Il doit être capable de coopérer (**ressources affectives et relationnelles**).

Il doit voir et reconnaître la situation pour accomplir la tâche immédiate (**ressources perceptives et décisionnelles**), le geste accompli doit être suffisamment efficace (**ressources techniques**, polyvalence gestuelle) et réalisé avec la vitesse et la force nécessaire (**ressources physiques**).



Tous ces facteurs sont interdépendants et constituent l'ensemble des ressources sollicitées dans tout acte tactique.

Les **habiletés mentales** (motivation et confiance, concentration - vigilance...) sont indispensables à la mobilisation et au développement efficace des autres ressources.

# Le Joueur

...on peut parler "d'entraînement mental intégré", et il doit commencer à l'école de rugby, car c'est un processus de longue haleine, qui conduit le joueur à une prise en charge de son parcours, accompagné par ses éducateurs.

C'est un élément central du processus de formation.

## Les habiletés mentales

### Qu'est-ce qu'une habileté mentale ?

C'est une capacité qui permet de mieux aborder la compétition et d'accomplir des tâches à l'entraînement. Sans leur action, la mobilisation et le développement des ressources sont compromis ou de moindre intensité et efficacité.

**UN OUTIL POUR ATTEINDRE LE MEILLEUR NIVEAU ET DONNER DU SENS À CE QUE L'ON FAIT.**

- Motivation et engagement,
- Confiance,
- Contrôle de l'activation,
- Résistance à la pression,
- Concentration, prise de décision, vigilance,
- Cohésion de l'équipe,
- Capitannat et communication.

**LES HABILITÉS AGISSENT EN SYNERGIE**

### Les méthodes d'entraînement aux habiletés mentales :

- Fixation d'objectifs (de résultat, de performance, de processus),
- Dialogue interne,
- Préparation mentale,
- Relaxation,
- Imagerie mentale,
- Stratégies de réponse à des actions critiques.

**LE LIEU PRIVILÉGIÉ DE LEUR UTILISATION EST LE TERRAIN, À L'ENTRAÎNEMENT, AVANT, PENDANT ET APRÈS LES MATCHES...**

# e Joueur



**CRÉATIVITÉ**

**PRISE  
D'INITIATIVE**

**ADAPTATION**

**REPÈRES**

**LECTURE  
DU JEU**

## La perception et la prise de décision

Le développement des ressources informationnelles du joueur n'a pas toujours été suffisamment pris en compte par des éducateurs qui ont considéré longtemps qu'il était peut-être plus important de jouer "bien" (en se situant au plan d'un modèle d'exécution) que de jouer "juste" (en se situant au plan d'un modèle décisionnel).

Nous ne pensons pas situer le problème au plan d'une hiérarchie car le comportement observé traduit autant ce que le joueur a décidé de faire que sa réalisation concrète mais nous tenons cependant à affirmer que dans notre enseignement une chronologie doit être respectée et que l'apprentissage du "pourquoi ?" doit précéder celui du "comment ?"

Le joueur doit être capable de discernement qui lui permettra de choisir l'information pertinente parmi l'abondance des sollicitations qui lui parviennent, évaluer la situation et prendre une décision adaptée afin de réaliser sa tâche de manière efficace en utilisant le geste approprié.

L'éducateur doit aider le joueur à se construire les repères qu'il saura conserver pour gérer le désordre qu'il aura provoqué par ses propres initiatives. Ces repères s'inscrivent dans un référentiel qui doit permettre au joueur de produire un jeu créatif en respectant le jeu de l'équipe.

Les situations pédagogiques proposées ne doivent pas se limiter à une simple prise d'information passive, l'apprentissage de la lecture du jeu passe obligatoirement par une prise de conscience du joueur, de ce qu'il a fait, de ce qu'il aurait pu ou dû faire et surtout du "pourquoi il l'a fait". Le joueur doit donc être placé en situation active et l'éducateur, au moyen du questionnement, s'attachera à mesurer l'écart entre la réalisation observée et le comportement attendu. Cette co-évaluation donnera un sens non seulement au travail momentanément proposé mais aussi au travail à venir pour développer d'autres ressources.

Les ressources perceptives et décisionnelles seront sollicitées prioritairement dans les situations prenant la forme du jeu total qui devra être traité (du simple au complexe). Elles seront développées dans des situations problèmes et mobilisées avec intensité dans les compétitions.

# e Joueur

La technique individuelle est une compétence d'action complexe. Elle est l'expression concrète, directement observable, de ce qui a été mis en œuvre par le joueur dans tout acte sportif (prise d'information, traitement-décision et réalisation).



## La technique

Le bagage technique est défini classiquement comme l'ensemble des habiletés gestuelles nécessaires à la résolution efficace des tâches exigées par le jeu.

Cependant, si nous acceptons que la technique individuelle est : "faire ce qu'il faut, quand il faut, comme il faut", elle ne peut être analysée, comprise et enseignée hors de son contexte, c'est à dire qu'elle ne peut pas être amputée de ses aspects informationnels (ce qui lui donne un sens) et de ses aspects énergétiques et sécuritaires (ce qui renforce son efficacité).

On distingue habituellement les techniques spécifiques, relatives à un poste ou à une action prédéfinie (saut et soutien, talonnage, passe sautée ...) et les techniques polyvalentes relatives à un rôle (passes, plaquages, coups de pied ...).

La technique individuelle ne peut être confondue avec les organisations collectives (conservation, regroupements, phases de conquête, jeu de ligne ...) dans lesquelles le joueur exprime ses propres savoir-faire pour les mettre au service d'un système.

### Aider le joueur à se construire ses propres savoir-faire :

- c'est tout d'abord lui **faire découvrir** leur nécessité, leur utilité et leur signification, lui permettre de créer ses propres gestes dans des situations de jeu libre ou de jeu dirigé.
- c'est ensuite, **automatiser** les réponses dans des exercices, ce qui renforcera la confiance en soi.
- c'est **affiner** les gestes dans des situations problèmes sous une pression de plus en plus forte.

## SÉCURITÉ

### HABILETÉS GESTUELLES

### SAVOIR-FAIRE "THÉORISÉS"

### DE LA POLYVALENCE (RÔLE) VERS LA SPÉCIALISATION (POSTE)

## EFFICACITÉ

# e Joueur

Les exigences du rugby au plan physique sont très élevées, parce que ce jeu se déroule à vitesse maximale, sur une durée importante ...

## Le physique

### EXIGENCES DU JEU

### VARIÉTÉS D'EFFORT

### SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

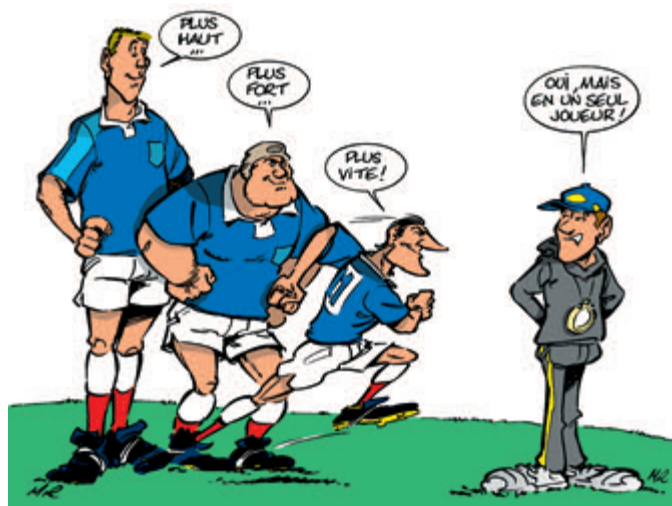
### PROGRAMMATION PERTINENTE

Les exigences du rugby au plan physique sont très élevées, parce que ce jeu se déroule à vitesse maximale, sur une durée importante, en mêlant des efforts aussi variés que courir, lutter, pousser, plaquer, percuter, sauter, que l'intensité de ces efforts n'est jamais limitée par le règlement, sans que nous puissions perdre de vue l'obligation absolue de sécurité.

Gagner un match, c'est mieux voir, mieux juger, mieux décider, mieux agir, mais c'est parfois seulement être plus fort, plus vite, plus haut, donc ces aspects physiques vont être développés en harmonie avec les développements morphologiques, physiologiques et psychologiques du joueur, mais aussi avec les autres facteurs de la performance, identifiés par ailleurs, et trouveront leur place dans ce que nous avons appelé la rotation des dominantes.

- Force, vitesse, (et leur produit : la puissance) et endurance sont les têtes de chapitre, les notions de filières énergétiques (anaérobie alactique et lactique, aérobie) viennent les affiner, précisant notamment les éléments pour traiter le caractère séquentiel du jeu.
- Souplesse et gainage, qui confèrent des compétences supplémentaires pour certains actes et à certains postes, et constituent une trame constante dans le souci de protection du joueur dans la mesure où ils sont les outils de la protection articulaire (toutes les articulations !) par excellence.
- Coordination et agilité, sans lesquelles les verrous des éléments techniques restent fermés, qu'ils soient de manipulation ou de déplacements, de sauts, de précision d'appuis, de lancers ou de coups de pied. Et ce domaine n'attend pas : sans qu'ils soient forcément en relation avec le niveau de jeu, les éléments psychomoteurs sont enseignés dès le plus jeune âge.

Intégrés dans les pratiques d'entraînement spécifiques, ou sortis du contexte parce que le niveau d'exigence le requiert, les éléments physiques sont adaptés aux périodes de développement et articulés en fonction des priorités momentanées dans une programmation rigoureuse. Cette relation permanente avec les exigences du jeu permet au joueur de leur donner un sens.





L'éducateur doit s'employer à aider le joueur à développer ses ressources en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de priorité momentanée (dominante).



## La rotation des dominantes

L'éducateur doit s'employer à aider le joueur à développer ses ressources en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de **priorité momentanée** (dominante).

Une **rotation méthodique des dominantes** entraînera le joueur dans une **spirale de progrès** à tous les plans, pour autant que l'éducateur sera capable de créer un **climat d'apprentissage** permettant de solliciter et développer les habiletés mentales.



Cependant des **voies rapides** peuvent et doivent être utilisées en ce qui concerne les ressources physiques et la technique spécifique nécessaires à la mise en place de systèmes ou pour assurer la sécurité des joueurs.

Les voies rapides sont celles que l'on emprunte lorsqu'on veut agir sur le jeu, un peu dans l'urgence, en prenant des raccourcis, en sautant des étapes.

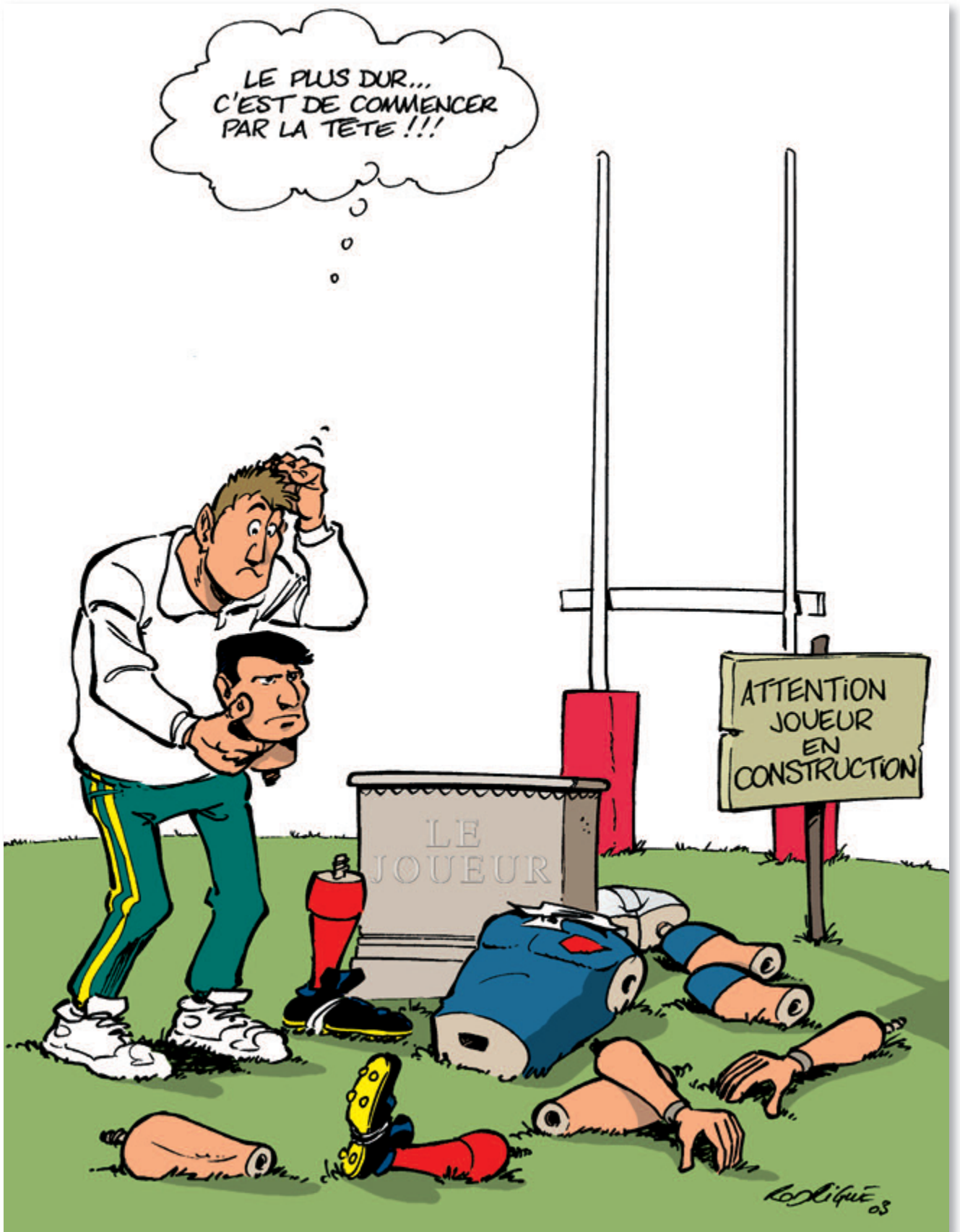
Or, si on admet que le joueur construit son jeu, sa formation procède par étapes de découverte, d'exploration, d'assimilation et d'appropriation qui garantissent une stabilité des acquis, mais plus encore une adaptabilité de ses acquis.

Une équipe qui se construit ne procède pas autrement, c'est pourquoi les "voies rapides" doivent rester des **mesures transitoires d'exception**.

### PARTAGE DU PROJET ÉDUCATIF

On comprend l'importance des rapports joueurs - éducateur qui vont déterminer le cadre dans lequel les acteurs vont évoluer. Ce cadre est régi par un certain nombre de règles agréées par l'ensemble du groupe et qu'on appelle "les règles de vie". La cohésion de l'ensemble est garantie par le niveau d'exigence réciproque entre les joueurs et les éducateurs, ce qui confère aux deux parties une obligation de qualité permanente.

Le joueur, qui n'est pas seulement le consommateur d'un contenu conçu et conduit par son éducateur, mobilise ses propres ressources pour progresser en pleine conscience de ce qu'il met en œuvre, ce qui demande partage du projet et des données théoriques.



# e Joueur

L'éducateur doit s'employer à aider le joueur à développer ses ressources (affectives et relationnelles, perceptives et décisionnelles, techniques, physiques) en lui proposant des situations d'apprentissage où chacune sera mobilisée en terme de priorité momentanée (dominante).



## Le joueur et ses ressources

**Une rotation méthodique des dominantes entraînera le joueur dans une spirale de progrès à tous les plans, pour autant que l'éducateur soit capable de créer un climat d'apprentissage permettant de solliciter et développer les habiletés mentales.**

**A**u cours de la première étape, le jeune joueur se confronte à des problèmes liés à des situations dites tactiques qu'il va progressivement tenter de résoudre en s'appuyant sur ses ressources. Ce potentiel initial sera mobilisé en fonction de ses "qualités naturelles" et de son vécu (imitation, apprentissage dans d'autres disciplines, milieu), mais aussi de ses motivations, représentations (quelle image du rugby ?) et son degré d'appréhension... Le joueur agit ou plutôt réagit de manière intuitive dans les situations jouées en faisant appel prioritairement à ses ressources affectives et relationnelles et en utilisant des habiletés motrices pour s'engager de son mieux dans le jeu total.

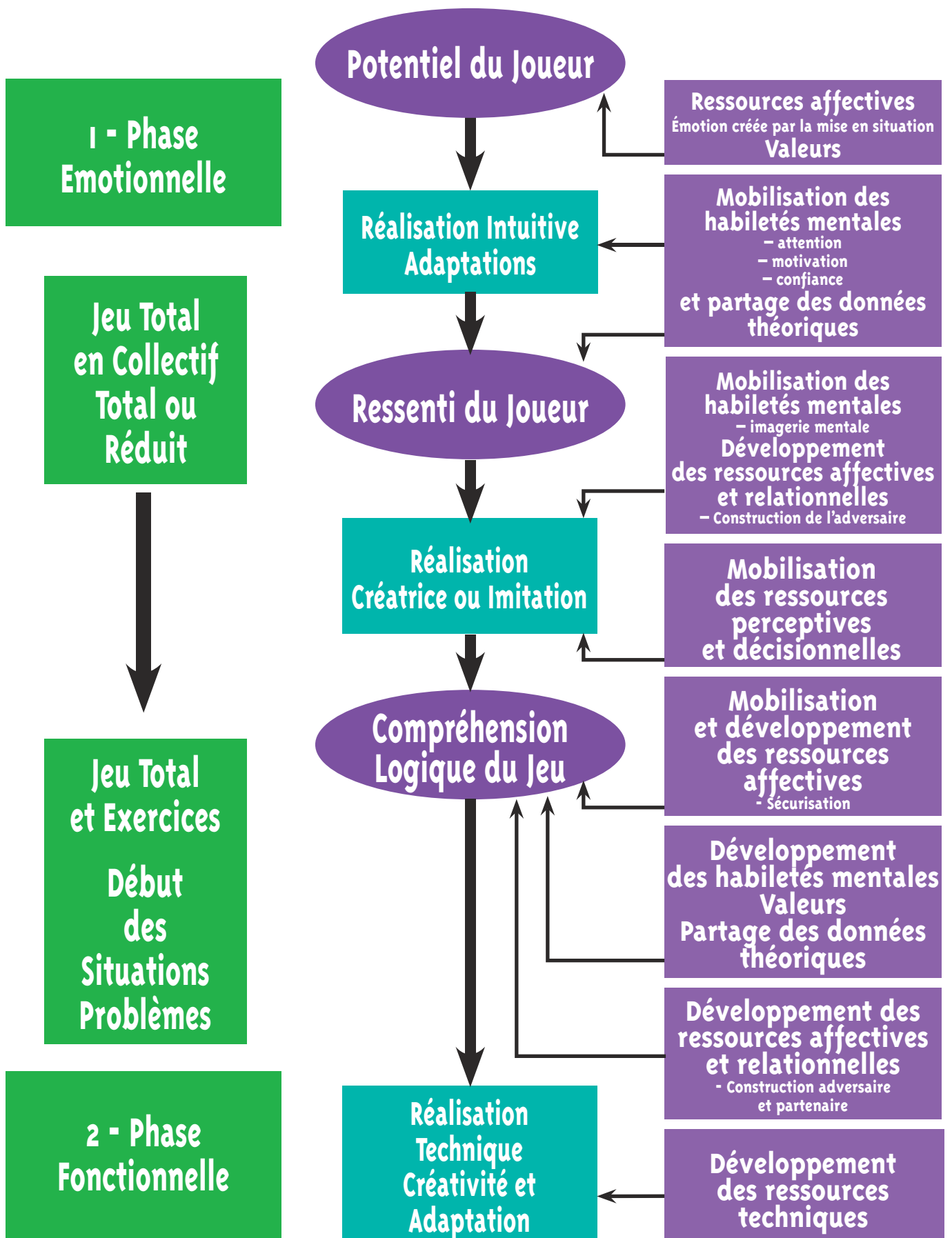
L'éducateur doit faire vivre suffisamment longtemps cette phase émotionnelle dans un jeu simplifié qui, sans être dénaturé, respecte les principes de sécurité, l'assimilation des règles fondamentales et le partage des données théoriques. Pour aider le joueur à développer d'autres ressources, l'éducateur l'incitera à mobiliser des habiletés mentales fondamentales (attention - en marche vers la concentration - confiance, motivation) qui vont le sécuriser et lui permettre de ressentir le but du jeu, d'imiter ou d'inventer les moyens adaptés pour parvenir à ce but. La mobilisation de ressources perceptives (sensations, repères...) et décisionnelles (l'enfant commence à faire des choix), la visualisation, le développement des ressources affectives et relationnelles vont l'amener progressivement à une compréhension de la logique du jeu.

C'est le moment où les habiletés motrices (courir, pousser, lutter, lancer, attraper,...) se transforment en techniques (courir pour marquer ou se placer avec des appuis de plus en précis, placer son dos pour orienter sa poussée, pour plaquer, passer, ...). La banque d'images et les moyens d'action s'enrichissent mutuellement, l'éducateur met en œuvre la pertinence de son observation pour proposer les situations pédagogiques adaptées à cette période essentielle dans la spirale de progrès.

Par la valorisation des efforts entrepris, le questionnement et la verbalisation par le joueur, il pourra ancrer les "bonnes réponses" et participer à la construction de nouveaux outils simples et généraux permettant de concrétiser des intentions tactiques, outils qu'il faut tendre à automatiser pour mieux les enrichir et les diversifier. C'est l'étape où le joueur passe du registre émotionnel au registre fonctionnel. La rotation méthodique des dominantes fait entrer le joueur dans la spirale de progrès, le niveau d'exigence sur la pertinence des choix et les moyens d'action augmente au fur et à mesure que le jeu se structure, que les actions sont effectuées en pleine conscience sur des repères partagés par le collectif.

Cependant des voies rapides peuvent et doivent être utilisées pour assurer la sécurité des joueurs. Les voies rapides sont celles que l'on emprunte lorsqu'on veut agir sur le jeu, en prenant des raccourcis. Or, si on admet que le joueur construit son jeu, sa formation procède par étapes de découverte, d'exploration et d'appropriation qui garantissent une stabilité des acquis, mais plus encore une adaptabilité de ses acquis. C'est pourquoi les "voies rapides" doivent rester des mesures d'exception.





## Remarques

### Les Ressources Physiques

**L**es séances à l'école de rugby ne doivent pas se transformer en séance de préparation physique généralisée, cependant l'éducateur doit prendre conscience des besoins futurs et aide le joueur à combler les manques observés dans ce domaine. Plus tard... ce sera peut-être trop tard !

Bien que le travail des capacités physiques ne soit pas prioritaire dans cette étape, il doit être pris en compte dans l'activité pour sensibiliser les jeunes sur l'importance des qualités à développer et leur donner des habitudes de travail. L'éducateur devra veiller à respecter les temps de jeu préconisés, et s'assurer que les enfants aient suffisamment de temps de récupération.

#### Endurance

L'enfant doit devenir capable de courir à une allure régulière (à son allure) pendant une durée au moins égale à celle des temps de jeu prévus dans un tournoi. Un test pourra être réalisé en début et en fin de saison.

Un travail régulier peut être mis en place en méthode continue à condition d'utiliser des formes ludiques (course d'orientation, ski de fond, roller,...) Le travail s'effectuera la plupart du temps en méthode discontinue en pratiquant l'activité ou des jeux (développement d'habiletés motrices, jeux de lutte...)

#### Vitesse

La vitesse de réaction et la vivacité dans cette tranche d'âge nous paraissent plus intéressantes que la capacité de vitesse qui pourra s'obtenir plus tard par un travail de la technique de course adaptée au rugby.

Les progrès sont concrétisés principalement par la pratique régulière de l'activité et par les jeux (développement d'habiletés motrices, jeux de lutte, relais...) Un test sur 15 à 20 m avec slalom ou autres changements de direction pourrait être mis en place en début et en fin de saison.

#### Force

Des exercices de gainage doivent être proposés dès cette tranche d'âge. Les progrès sont amenés principalement par la pratique régulière de l'activité et par les jeux (développement d'habiletés motrices, jeux de lutte...)

#### Travail lactique

Aucun travail spécifique.

#### Coordination, agilité et éducation posturale

- Équilibration lors des changements de direction en course (suivre un joueur en course lors de ses changements de direction...).
- Dissociation bras/jambes...
- Placement du dos.
- Manipulation de balles.

Les progrès sont assurés principalement par la pratique régulière de l'activité et par les jeux (développement d'habiletés motrices, jeux de lutte, jeux de balle...), des parcours d'habiletés motrices (chronométrés parfois) doivent être mis en place.

#### Souplesse

Prise en compte progressive du schéma corporel par des exercices d'étirement associés à des exercices respiratoires.

