



## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

### Objectifs Stade 1

- **OBJECTIFS EDUCATIFS : « Formation du Garçon »**
  1. Aimer le Jeu "Rugby"
  2. Prendre du plaisir en toute sécurité et à travers une pratique libre
  3. Respecter les autres et leurs différences
  
  4. Respecter les règles de vie & d'hygiène
  5. Tendre vers l'autonomie
- **OBJECTIFS SPECIFIQUES: « Formation du Joueur »**
  1. Découvrir & S'approprier les principes & règles fondamentaux
  2. Résoudre les problèmes affectifs
  3. Avancer avec et sans ballon (seul puis collectivement)
  
  4. Prendre en compte l'adversaire & le partenaire
  5. Se perfectionner aux règles fondamentales
  6. Avancer individuellement & Collectivement (Coopération par la poussée (off & déf) et la passe axiale)

### Stade 1: U6 à U8

En complément à ces objectifs :

- Chez les moins de 6 ans :

Priorité à une approche de ludo-motricité : multiplier les situations jouées en opposition directe (jeu de rugby ou de balle ovale ou jeux enfantins) ou indirecte (relais/ motricité).

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

- Chez les moins de 8 ans :

| Mouvement général  | Rôle du porteur  | Rôle du non porteur  | Rôle du défenseur  | Commentaires   |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>Priorité au « jeu en lecture »</b></p> <p><b>Rappel :<br/>MG = 75 % de temps de pratique (collectif total, réduit)</b></p> | <p>Avancer dans les espaces libres, « où c'est facile »</p> <p>Se situer vis-à-vis des adversaires et ses partenaires</p> <p>Se responsabiliser pour avancer et faire avancer le ballon (avancée directe et indirecte)</p>   | <p>Accompagner le porteur</p> <p>« proche » : notion de vie du ballon</p> <p>« Et un peu plus loin » : casser la grappe et approcher la notion de vie de l'espace...</p> | <p>S'opposer en respectant les règles de l'activité</p> <p>Défendre son camp</p> <p>Participer aux phases de défense</p> | <p><b>« Partir du jeu pour en revenir »</b></p> <p><b>Mettre les enfants en situation d'opposition pour favoriser la construction de leur activité</b></p> <p><b>Dialogue permanent entre l'attaque et la défense dans le jeu d'opposition</b></p> |
| <b>Gestion de la lutte/blocage</b>   | <p>Lutter en 1 c 1 : lutto -rugby</p> <p>Coopérer dans la poussée collective</p>   |  |  |  |
| <b>Travail « homme à homme » et développement moteur</b>   | <p>Gestion du 1 c 1 : gagner son duel en attaque / en défense (travail analytique possible sur le placage)</p> <p>Passer d'un espace réduit (« couloir ») à un espace élargi</p> <p>Intégrer des phases de coordination motrice intégrée au jeu de rugby (relais ; parcours)</p> <p>Rappel : travail analytique en opposition, avec intensité et exigence sur des temps limités, pour transfert indispensable dans le mouvement général.</p> |  |  |  |

## Stade 2: U10 à U12

### Objectifs Stade 2

- **OBJECTIFS GENERAUX** : « Formation du Garçon »
  - Apprendre à gérer son énergie
  - Construire & participer à un “projet d’aventure collective”
  - Prendre du plaisir à jouer et à s’entraîner
  - Progresser en se dépassant
- **OBJECTIFS SPECIFIQUES** : « Formation du Joueur »
  - Coopérer par LES Passes (Passe Axe, Hauteur, Normale, Pied)
  - U10: Apprentissage des formes de Jeu
  - U12: **LECTURE** du JEU & **AVANCEE**
    - **AVANCER** sur tout le terrain (utiliser & alterner toutes les formes de jeu)

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

- Chez les moins de 10 ans

| Mouvement général  | Rôle du porteur   | Rôle du non porteur  | Rôle du défenseur  | Commentaires  |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>Priorité au « jeu en lecture »</b></p> <p><b>Rappel :<br/>MG = 75 % de temps de pratique (collectif total, réduit)</b></p> | <p>Avancer dans les espaces libres, « où c'est facile »</p> <p>Se situer vis-à-vis des adversaires et ses partenaires</p> <p>Gagner les duels et assurer une forme de continuité directe ou indirecte</p> <p>Conserver le ballon dans les phases de lutte</p> | <p>Soutenir le porteur</p> <p>« proche » : notion de vie du ballon</p> <p>« loin » : notion de vie de l'espace</p> <p>Appréhender les notions de convergence ; prise de largeur ; prise de profondeur ; « timing »</p> | <p>S'opposer en respectant les règles de l'activité</p> <p>Se placer et se replacer pour défendre</p> <p>Adopter des postures défensives permettant d'être efficace et en sécurité = plaquer</p> | <p>La catégorie reprendra les éléments essentiels de la démarche d'apprentissage et les enfants, à travers leurs pratiques débiteront la construction du référentiel commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer</li> <li>- Etre utile (jouer tout le temps)</li> <li>- Jeu dans les espaces libres</li> <li>- Jeu debout</li> <li>- Jeu dans le sens</li> <li>- Furtivité des phases de blocage</li> </ul> |
| <p><b>Gestion de la lutte/blocage</b></p>  | <p>Gestion des duels et attitude post duels : assurer la conservation et l'avancée / plaquer ; plaqueur / plaqué / se relever</p> <p>S'organiser pour lutter et défendre à 2 ou 3</p> <p>Coopérer dans la poussée collective</p>                              |  |  |   |
| <p><b>Collectif réduit ou homme à homme</b></p>  | <p>Gestion du 1 + 1 c 1 (+ 1), permettant la multiplication des mises en situation – problèmes et la recherche de réponses adaptées par les enfants, notamment en abordant les différentes formes de jeu.</p> <p>Pour aller vers le 2 c 1</p>                 |  |  |   |

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Travail analytique</b> | <p>Par ailleurs et à partir de cette catégorie, le travail analytique peut s'organiser à travers 2 à 3 thèmes prioritaires : attitude au placage ; ruck / manipulation de balle / coordination motrice.</p> <p>Il sera réalisé par séquences de 15 à 20 minutes par entraînement avec une démarche progressive du simple au complexe , en y intégrant au fur et à mesure une opposition et une intensité proche de la réalité du jeu, anticipant ainsi le transfert dans le mouvement général, à travers notamment des lancements de jeu reprenant les situations vues en travail analytique.</p> |
|---------------------------|---|

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

- Chez les moins de 12 « âge d'or du développement moteur »

| Mouvement général  | Rôle du porteur  | Rôle du non porteur  | Rôle du défenseur   | DEFENSE   | ATTAQUE   |
|--|--|--|---|---|---|
| <p><b>Priorité au « jeu en lecture »</b></p> <p><b>Rappel :<br/>MG = 75 % de temps de pratique (collectif total, réduit)</b></p> | <p>Avancer dans les espaces libres, « où c'est facile »</p> <p>Se situer vis-à-vis des adversaires et ses partenaires</p> <p>Gagner les duels et assurer une forme de continuité directe ou indirecte</p> <p>Conserver le ballon dans les phases de lutte</p> <p>Faire des choix de jeu judicieux en s'adaptant à la situation proposée. (jeu au pied)</p> | <p>Soutenir le porteur</p> <p>« proche » : notion de vie du ballon</p> <p>« loin » : notion de vie de l'espace</p> <p>S'adapter au choix de jeu de son ou des partenaires :</p> <p>Menacer en se démarquant dans les espaces</p> <p>Avancer en suivant la progression collective</p> <p>Converger pour éviter l'arrêt ou la perte du ballon</p> <p>Soutenir au contact</p> | <p>S'opposer en respectant les règles de l'activité</p> <p>Se placer et se replacer pour défendre</p> <p>Adopter des postures défensives permettant d'être efficace et en sécurité = plaquer ; contester</p> <p>Intégrer une défense collective repérée</p> | <p>Organiser un rideau défensif</p> <p>Défendre à 2 ou 3 dans une zone proche</p> <p>Avancer pour presser, récupérer et contre attaquer</p> | <p>Reprise des principes inhérents de la méthode d'apprentissage.</p> <p>En complément appréhender les notions de vitesse, d'intensité et de volume (« on joue vite ; fort et souvent »).</p> <p>Préciser le principe d'utilité (« je joue tout le temps ; j'enchaîne les tâches)</p> <p>Permettre aux enfants de choisir la forme de jeu adaptée à la situation proposée par l'adversaire à l'instant « T ».</p> |

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Gestion de la lutte/blocage</b>      | <p>Gestion des duels et attitude post duels : assurer la conservation et l'avancée / plaquer ; plaqueur / plaqué / se relever</p> <p>Aller du plaqueur / plaqué au ruck : attitude de l'attaquant responsable du ruck à 70 % : chesting + libération</p> <p>Pour les opposants et soutien défensif : se relever /gratter ; se relever contre rucker / débayer</p> <p>Pour les soutiens offensifs : débayer / protéger / pousser</p> |  |
| <b>Phases ordonnées</b>                 | Mêlée   | Pousser en sécurité – Adopter des postures sûres et efficaces permettant une poussée conforme  |
|   | Touche  | S'organiser de manière simple pour conquérir le ballon – remise en jeu sur un espace libre   |
|   | Coup d'envoi  | Remettre en jeu sur un espace libre ou faible repéré – S'organiser pour jouer la récupération – s'adapter à la phase après envoi (quel statut ? quel rôle ?) |
| <b>Collectif réduit / homme à homme</b> | <p>Prioritaire dans cette catégorie : gestion du 3 c 2 sous différentes formes<br/>3 c2 / 2 + 1 c 2 / 2 + 1 c + 1 + 1</p> <p>Multiplier les situations en jouant sur les lois de l'exercice obligeant les enfants à faire des choix et à produire des formes de jeu adaptées.</p>   |  |
| <b>Travail analytique</b>               | <p>Choix de 3 thèmes à l'année :</p> <p>Poursuite du travail sécuritaire en lien avec les phases ordonnées : attitude aux placages ; chesting et ruck</p> <p>Manipulation : travail sur les différents types de passe</p> <p>Travail de jeu au pied : coup d'envoi et de renvoi ; occupation, menace offensive</p>  |  |

Synthèse du stade 2 : voir tableau ci-dessous

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

| THEMES ET OBJECTIFS  | TYPE DE SITUATION   | PORTEUR DE BALLE  | SOUTIEN   | DEFENSEUR   |
|--|---|---|---|---|
| RESOLUTION DES PROBLEMES AFFECTIFS<br>ou<br>ATTITUDES AU CONTACT | 1 C 1 AU CONTACT  | <b>RESTER DEBOUT</b><br>APPUIS LARGE / BAS / PIVOT<br>CASSAGE PRISE DEF<br>PROTECTION DE BALLE                                      |   | <b>PLAQUER</b><br>Bloquer/ REPOUSSER  |
|  | 1X1 à distance de placage<br>2 longueur de bras                     | Franchir au contact<br>Raffut (D haut)<br>Percussion (D bas)<br>Double Appuis Décalage  |   | Plaquer en avançant<br>Bloquer/repousser  |
|  | 1x1 à distance<br>3m pour U7/U9<br>5m pour U11/U13<br>7m pour u15   | <b>FIXER pour FRANCHIR</b><br>jouer l'espace (pas défenseur)<br>(cadrage offensif)  |   | idem<br>Cadrage défensif  |
| <b>CONTINUITE du JEU</b><br>pas de danger sur ballon             | (1x1)+1   | <b>PROTECTION/LIBERATION DE BALLE</b><br>idem 1x1 contact<br>RESTER DEBOUT<br>PASSER DEBOUT<br>PASSER du SOL<br>LIBERER Debout/ Sol | <b>CONTINUER JEU</b><br>Soutenir par Arrachage<br>en Poussée<br>en Pivot<br>Capacité à Relayer<br>(Réception Passe) | idem 1x1 contact<br>Plaquer/Se Relever<br>(Toucher) Gratter<br>ou Déblayer                                |
| <b>Attitudes de FRANCHISSEMENT au CONTACT</b>                    | 1+1x1 à distance de placage   | Franchir au contact (P/R)<br>Faire FRANCHIR<br>Passe avant ou au Contact<br>Libérer Debout ou au Sol                                | idem ci dessus  | idem ci dessus  |
| <b>Jeu devant la défense</b>                                     | 1+1x1 à distance<br>cf. 1x1 à distance                              | Franchir à distance ou au contact<br>Faire FRANCHIR<br>Fixer<br>Passe à Hauteur   | Idem  | idem + Cadrage Défensif   |
| <b>CONSERVATION Danger sur le ballon</b>                         | 1+1x1+1<br><br>1x1 lancement au Contact<br>1x1 Lancement à distance | idem  | Déblayer (Pb Sol)<br>Elayer (Pb Debout)   | D1 Bloquer/Repousser<br>D1 Plaquer<br>D1 Se Relever<br>D1 Gratter ou Déblayer<br>D2 Déblayer<br>D2 Elayer |



## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

|                                       |   |   |  |  |
|---------------------------------------|---|---|--|--|
| <b>DEFENSE</b>                        | 1+1x2   | Jouer Duel sur Espace<br>avant de le jouer au Contact   | Epauler<br>Conserver   | D1 Plaquer/ Se Relever<br>D2 Arracher/Déblayer                           |
| <b>Début de coopération défensive</b> |   |   |  |  |
| <b>Amélioration<br/>Jeu Déployé</b>   | 2x1   | Jouer Duel à distance<br>Fixer/Passer<br>Passe Normale (3 à 5 m)                                    | Se démarquer avant prise de balle<br>(jusqu'à prise de balle par Pb)<br><br>Se démarquer sur Prise de balle  | Défendre sur surnombre<br>(cadrage déf.)                                 |
|                                       | 3x2 (ballon au milieu)  |   |  |  |
|                                       | 2x1+1 ou 2x2<br>(déséquilibre positionnel)<br>D2 proche (Retard 1er rideau) | idem  | idem   | Coopération défensive<br>Communication<br>apprentissage défense glissée  |
|                                       | 2x1+1<br>D2 sur 2ème ou 3ème Rideau   | Franchir puis soutenir  | Soutenir puis jouer après franchissement   | D1 Cadrer<br>D1 puis Couper transmissions<br>D2 Défendre en dernier déf. |
| <b>Lecture &amp; Franchissement</b>   | 2+1x1+1   | <b>FAIRE FRANCHIR ou FRANCHIR</b><br>Soutien large (jeu déployé)<br>Soutien profond (Jeu pénétrant) | <b>SOUTENIR</b><br>S profond: Epauler porteur<br>S large: Se démarquer   | Coopération défensive<br>communication défense glissée                   |
|                                       | 2+1x2   | idem  | idem   | idem   |
|                                       | 2+1x2+1<br>D3 sur 2ème rideau   |   | S profond: Epauler porteur<br>S large: Se démarquer<br>Converger après franchissement  | défendre sur jeu au pied<br>défendre après franchissement                |
|                                       | D3 sur 3è rideau  |   |  | Défendre sur jeu au pied Haut<br>Défendre en dernier                     |
| <b>Jeu de Ligne</b>                   | 3x2 lancement sur côté<br>(lancement passe 9)                               |   | Se démarquer sur Largeur & Profondeur<br>Se démarquer avant prise de balle<br>(jusqu'à prise de balle par Pb)<br><br>Se démarquer sur Prise de balle |  |

- Chez les moins de 14 ans :

## ***Stade 3: U14***

### **Objectifs U14**

- OBJECTIFS GENERAUX :
  - AUTONOMIE
  - RESPONSABILISATION
    - Groupes de TIG Vestiaires/Gammes/Matériels
  - Prendre du plaisir à réussir & à GAGNER (ESPRIT de COMPETITION)
- OBJECTIFS SPECIFIQUES :
  - AVANCER en CONTINUITE**
  - Perfectionnement TI Générale (EDR)
  - Athlétisation:
    - Coordination & renforcement statiques et dynamiques des sangles)
  - Découverte Principes de jeu à XV
    - Circulation Off et Déf.
    - TI au poste et Technique Collective
  - Découverte principes Stratégiques (Codification & Communication sur Conquête & ballons retardés

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

| Mouvement général  | Rôle du porteur   | Rôle du non porteur  | Rôle du défenseur   | DEFENSE   | ATTAQUE  |
|--|---|--|---|---|--|
| <p><b>Priorité au « jeu en lecture »</b></p> <p><b>Rappel :<br/>MG = 75 % de temps de pratique (collectif total, réduit)</b></p> | <p>Avancer dans les espaces libres, « où c'est facile »</p> <p>Se situer vis-à-vis des adversaires et ses partenaires</p> <p>Gagner les duels et assurer une forme de continuité directe ou indirecte</p> <p>Conserver le ballon dans les phases de lutte</p> <p>Analyser les rapports de force et faire des choix de formes de jeu adaptées</p> <p>Enchaîner les tâches offensives</p> | <p>Soutenir le porteur</p> <p>« proche » : notion de vie du ballon</p> <p>« loin » : notion de vie de l'espace</p> <p>S'adapter au choix de jeu de son ou des partenaires :</p> <p>Menacer en se démarquant dans les espaces</p> <p>Avancer en suivant la progression collective</p> <p>Converger pour éviter l'arrêt ou la perte du ballon</p> <p>Soutenir au contact</p> | <p>S'opposer en respectant les règles de l'activité</p> <p>Se placer et se replacer pour défendre</p> <p>Adopter des postures défensives permettant d'être efficace et en sécurité = Enchaîner les tâches défensives</p> <p>Intégrer une défense collective repérée en s'organisant = défendre près, loin</p> | <p>Organiser un rideau défensif « fort »</p> <p>Avancer pour presser, récupérer et contre attaquer</p> <p>Organiser un 3<sup>ème</sup> rideau</p> | <p>Reprise des principes inhérents de la méthode d'apprentissage.</p> <p>Finalisation du travail lié aux familles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vie du ballon</li> <li>- Vie de l'espace</li> </ul> <p>Principes d'utilité du joueur : « je sers au collectif tout le temps de jeu »</p> <p>Volume ; Vitesse ; Intensité</p> <p>Alternance des formes de jeu (rapport de force)</p> |

## Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Gestion de la lutte/blocage</b></p>                             | <p>Gestion des duels et attitude post duels : assurer la conservation et l'avancée / plaquer ; plaqueur / plaqué / se relever<br/>                 Aller du plaqueur / plaqué au ruck : attitude de l'attaquant responsable du ruck à 70 % : chesting + libération<br/>                 Pour les opposants et soutien défensif : se relever /gratter ; se relever contre rucker / déblayer<br/>                 Pour les soutiens offensifs : déblayer / protéger / pousser</p> <p>En complément de ces éléments déjà vus sur d'autres catégories de l'école de rugby, insister sur l'enchaînement des tâches offensives et défensives pour finaliser le travail lié au changement de rôles et de statuts , permettant ainsi la construction progressive d'une « boîte à outils » pour les joueurs</p> |   |
| <p><b>Phases ordonnées</b></p> <p>Introduction Travail aux postes</p> | <p>Mêlée</p>   | <p>Pousser en sécurité – Adopter des postures sécurés et efficaces permettant une poussée conforme : liens avec le passeport JDD</p>                                |
|   | <p>Touche</p>  | <p>S'organiser de manière simple pour conquérir le ballon – remise en jeu sur un espace libre- 2 à 3 « combinaisons » simples</p>                                   |
|   | <p>Coup d'envoi</p>  | <p>Remettre en jeu sur un espace libre ou faible repéré – S'organiser pour jouer la récupération – s'adapter à la phase après envoi (quel statut ? quel rôle ?)</p> |
| <p><b>Collectif réduit / homme à homme</b></p>                        | <p>gestion du 3 c 2, du 2 +1 c 2 + 1 pour aller jusqu'au 3 +2 c 3 +1 (+1)</p> <p>Multiplier les situations en jouant sur les lois de l'exercice obligeant les enfants à faire des choix et à produire des formes de jeu adaptées.</p> <p>Jouer sur les rapports de force et la gestion de l'espace/temps d'intervention pour « balayer » les différentes formes de jeu : déployé , pénétrant , au pied</p>   |   |
| <p><b>Travail analytique</b></p>                                      | <p>Choix de 3 thèmes à l'année :</p> <p>Poursuite du travail sécuritaire en lien avec les phases ordonnées : attitude aux placages ; chesting et ruck passeport JDD (1<sup>er</sup> cycle)</p> <p>Manipulation : passes des 2 côtés ; dans le dos (« off load ») ; dans l'axe, « pop », passe au sol, dans la chute, au pied</p> <p>Travail de coordination motrice dans l'optique de limiter la « déperdition » liée aux modifications pubertaires (maladresse de l'adolescent...)</p>  |   |

**Plan de formation Ecole de rugby Le Relecq Kerhuon**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|