

Projet Pédagogique Ecole de Rugby de LANGEAIS

Educateurs

Stéphane SURAUD
Sébastien COULON
Eric POREZ

"Dans une équipe de rugby, il n'y a pas de passagers, il n'y a qu'un équipage. "

Pierre Villepreux

« L'éducation est une arme puissante pour faire évoluer les mentalités et transcender les différences, et le sport est une source d'inspiration, de dépassement, de tolérance et d'apprentissage du respect de la jeunesse. Ces deux éléments participent à créer une société plus juste et fraternelle. »

Nelson Mandela

"Le rugby permet aux enfants de devenir des hommes, et aux hommes de rester des enfants."

Jean-Pierre RIVES

SOMMAIRE

Introduction	1
Rôle des encadrants	2
1. <i>Educateurs :</i>	2
2. <i>Bénévoles</i>	2
3. <i>Parents</i>	3
Pourquoi appliquer le projet pédagogique ?	4
1. <i>Pour quels objectifs ?</i>	4
2. <i>Respecter les enfants et leur progression</i>	4
3. <i>Les aider à s'épanouir</i>	6
Caractéristiques des jeunes joueurs	8
1. <i>U 6 / U 8</i>	8
a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE	8
b) OBJECTIFS	8
c) MOYEN	8
2. <i>U 10 / U 12</i>	9
a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE	9
b) PSYCHOLOGIQUE	9
c) OBJECTIFS	9
d) MOYEN	10
3. <i>U 14</i>	11
a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE	11
b) PSYCHOLOGIQUE	11
c) OBJECTIFS	11
d) MOYEN	11
Supports et Documents	12
1. <i>Charte du club</i>	12
a) SC LANGEAIS : Un club, une histoire	12
b) Des moyens et des Hommes	12
c) Les ambitions d'un club	13
2. <i>Charte du joueur</i>	13
3. <i>Exemple de planning des entrainements</i>	15

Introduction

Le club de Langeais, souhaite mettre en place un projet de Labellisation de son Ecole de Rugby. Parmi les différentes étapes qui mènent à la concrétisation de cet objectif, le club de Langeais se doit de présenter un Projet Pédagogique. A travers ce projet éducatif et sportif de l'école de rugby, le club de rugby de LANGEAIS témoigne de sa volonté de créer un club structuré et ambitieux. Il se donne les moyens humains et matériels pour encadrer, éduquer et former dans les meilleures conditions.

La constitution de ce projet va permettre de

- ✓ Structurer les actions des éducateurs pour faire évoluer les enfants de l'école de rugby.
- ✓ Accompagner les enfants dans leur évolution personnelle
- ✓ Donner aux enfants un périmètre et des règles pour favoriser leur vie sociale
- ✓ Suivre les enfants et adapter l'encadrement à leur rythme d'évolution sportive
- ✓ Constater la progression des enfants au cours de l'année

Dans un premier temps, ce document pourra présenter le rôle de chaque encadrant du club et son degré de participation à la réussite du Projet pédagogique. Ensuite, nous pourrons, par catégorie, présenter les objectifs à atteindre sur une année et les moyens déployés par le club pour les atteindre. Enfin, quelques supports documentaires permettront de valoriser les travaux réalisés par l'ensemble des participants.

Rôle des encadrants

Pour évoluer, pour apprendre, pour grandir, pour être bien dans sa tête et dans son corps, un jeune sportif utilise les repères de son environnement. Les éducateurs, les bénévoles, les membres du bureau, et les parents participent à la construction physique et sociale des enfants. Aussi, ce projet pédagogique ne s'adresse pas uniquement aux enfants, il doit être rendu visible par tous afin que chaque acteur comprenne son rôle et son influence sur le jeune sportif pour un épanouissement individuel et collectif.

1. Educateurs :

Un éducateur est un encadrant ayant obtenu à minima son Brevet Fédéral Ecole de Rugby. Dans ses tâches, il peut se faire seconder par un volontaire (Parent, jeune rugbyman, ...). Pièce centrale du dispositif, l'éducateur doit s'accaparer tous les éléments du projet pédagogique. Son rôle ne se limite pas à participer au développement physique de l'enfant, mais doit satisfaire et aller au-delà des attentes de l'enfant. Pour les enfants, un éducateur est un exemple. Celui-ci doit être vigilant dans son comportement, son langage et ses attitudes. Il facilite la transmission de l'esprit du rugby, l'acquisition d'une culture de club et la défense de son maillot... L'éducateur se doit donc de connaître nominativement chaque enfant. Il observe son comportement dans les techniques de jeu et sait corriger individuellement ses défauts. Il doit aider les plus faibles et inciter les plus forts à en faire de même. Il ne doit pas classer, catégoriser, ou porter un jugement sur un enfant, mais au contraire favoriser son insertion dans un groupe, sa sociabilité. L'éducateur incite chaque enfant à participer à la collectivité, par la responsabilisation vis-à-vis du matériel, par une réflexion sur son comportement, de son jeu. L'éducateur facilite l'insertion des jeunes joueurs dans le collectif. Le respect est une valeur fondamentale du rugby. Respect sur le terrain, respect en dehors du terrain. L'éducateur donne ces règles à l'enfant pour respecter les éducateurs, les joueurs, les bénévoles.

L'éducateur croit à l'épanouissement de l'individu.

2. Bénévoles

Sans bénévole, il n'y a pas de club, sans club, il n'y a pas de structure et donc pas de possibilité de favoriser l'épanouissement des enfants. Un bénévole exerce son activité en dehors de tout lien de subordination, c'est-à-dire qu'il ne peut recevoir ni ordre, ni instruction impérative. Il participe à la vie du club pour son propre plaisir avec la satisfaction de voir évoluer les enfants de l'école de rugby. Il doit bien être conscient des

exigences qui peuvent parfois être contraignantes. Un engagement pris doit être tenu pour le bien de l'organisation du club. Le temps donné par le bénévole au club est fonction de sa disponibilité. Le bénévole permet aux enfants de bénéficier d'une structure logistique ou technique favorisant l'apprentissage.

3. Parents

Les parents des enfants inscrits à l'école de rugby s'inscrivent dans le projet pédagogique. Ils veillent à l'intégration de l'enfant dans le collectif. Pour cela, ils s'assureront de la présence régulière des enfants aux entraînements et tournois et font appliquer à leur enfant les règles de la charte du jeune joueur. Ils encouragent leur enfant mais aussi tous les joueurs de l'équipe de Langeais. Ils respectent l'adversaire au même titre que les joueurs et s'associent à l'esprit du sport et du club.

Comment appliquer un Projet pédagogique ?

Pourquoi appliquer le projet pédagogique ?

1. Pour quels objectifs ?

Le projet pédagogique rythme la vie des enfants et des éducateurs à l'école de rugby. Il doit être suffisamment clair et lisible pour que chacun s'implique librement sans contrainte. Il est une base commune de travail et un objet de rattachement. Ce projet nous permet de nous diriger collectivement vers les mêmes objectifs. Les valeurs et principes retenus et partagés par l'ensemble de l'équipe sous-tendent le projet pédagogique et nos pratiques éducatives. Le respect fait référence à la relation à l'autre, à la reconnaissance mutuelle. Il est au cœur des relations entre chaque intervenant du projet pédagogique. Dans le cadre de l'école, et avec l'aide des encadrants, l'enfant se construit, il se responsabilise. Le projet pédagogique donne un cadre dans lequel l'enfant se crée, il s'invente prend confiance et transmet les valeurs inculquées à l'extérieur de la structure sportive.

Nous nous devons d'assurer le développement sportif au sein de notre école de rugby. Nous devons obtenir de chaque enfant le meilleur de lui-même, en lui permettant d'atteindre son meilleur niveau individuel.

Appliquer un projet pédagogique demande :

- ✓ De prendre connaissance du projet
- ✓ D'adhérer aux objectifs décrits
- ✓ De respecter les spécificités de chaque enfant

2. Respecter les enfants et leur progression

En raison des différences d'âges, les enfants ne progressent pas tous selon le même rythme. Pour cette raison, les catégories qui existent dans tous les sports prennent en compte les caractéristiques physiologiques et psychologiques. Un petit rappel de ces différences nous permettra de comprendre la nécessité de respecter les enfants dans leur progression corporelle mais aussi en tant qu'être humain et futur adulte.

- ✓ U8 et U10
 - ☞ Les différences physiologiques dans chaque catégorie sont réparties par cycles d'âges. La première catégorie autorisée à faire du sport est les 6 à 9 ans. On remarque que la croissance a ralenti mais repart vers les 10 ans. Sur un point psychologique ils passent de l'apprentissage par imitation à la recherche de responsabilités par l'apprentissage d'eux-mêmes. C'est la

catégorie où l'axe de travail doit-être sur l'effort à fournir, en choisissant des exercices de motricité. L'enfant est individualiste de par son égocentrisme. « Le ballon est à moi, je suis le seul à pouvoir marquer ! ».

✓ U 12

☞ De 10 à 12 ans, on entre dans la pré-puberté. Ils veulent grandir mais restent des enfants. C'est la période où l'on doit accélérer la coordination motrice et où l'on voit apparaître un début de coopération. La notion de compétence apparaît lors des constats d'échec mais aussi lors des succès. « Nous étions les meilleurs » ; « Je suis plus fort que toi ou je fais mieux que toi ! ».

✓ U 14

☞ De 12 à 14 ans, la différence anatomique est évidente. On rentre dans l'adolescence. Le corps change et le travail de renforcement musculaire (poids de corps) et de souplesse doivent être complémentaire tout en respectant l'évolution de la puberté. Il est déconseillé de faire porter des charges lourdes à cette période. Par contre, il faut favoriser les activités basées sur l'acquisition de la vitesse. C'est aussi l'ère où les copains deviennent un point de ralliement. Ils veulent appartenir à un groupe : Les réseaux sociaux pour avoir le maximum d'amis ou le même téléphone par exemple. Un travail de coopération apportera une meilleure cohésion dans l'équipe. Créer le même tee-shirt qu'ils auront imaginés eux-mêmes.

En respectant ces différences d'apprentissages par les âges, l'éducateur doit prendre en compte l'aspect psychologique de l'éducation de l'enfant.

Le respect s'impose et s'apprend à tout âge. Mais il doit aussi être réciproque. Si l'on souhaite un respect de l'enfant il faut aussi le respecter. L'écouter et le comprendre nous permettront d'ajuster ses besoins.

L'éducateur se doit d'être exemplaire. Notre volonté de les aider à grandir doit nous imposer à être exemplaire. Si nous sommes injurieux ; ils ne se sentiront pas gêner de le devenir. Si nous ne sommes pas capables d'effectuer un exercice, ils le feront à rebrousse-poil ! Il sera alors difficile d'imposer un respect par l'exemple.

La valorisation dans l'effort sera toujours un atout, et attirera l'attention des autres camarades. Attention à ne pas prendre toujours le même joueur pour exemple. Cette valorisation est une façon de dire à l'enfant : « je te reconnais et tu travailles bien ». Cette reconnaissance est une marque de respect. A l'inverse la dévaluation aura un impact sur sa motivation et par conséquent sur l'équipe. Pendant qu'il ne joue pas avec les autres, il pense à faire autre choses pour attirer notre attention et recherche le respect.

Le respect par la force est une méthode mais qui ne sera pas suivi par le plus grand nombre (L'effet kiss cool). Dans un premier temps ils écoutent et ont peur des

conséquences mais ils risquent de ne pas revenir. Ils ne se sentent pas écouté ni entendu. Je dois faire, je fais ! Mais je n'ai plus envie de venir. La recherche du plaisir de jouer de l'enfant doit toujours être à l'esprit pour l'éducateur. Faire adhérer et coopérer le joueur apportera une considération naturelle!

Mais une part de sévérité dans le jeu doit aussi être respectée. Il n'est pas non plus question de les laisser tout faire ou de laisser un des jeunes joueurs imposer sa loi ! L'intérêt de l'équipe est primordial.

L'apprentissage des règles de rugby et de la vie du club font partie des choses à estimer. Apprendre à respecter ses camarades, le matériel et l'équipement mais aussi les règles de jeu montreront à l'enfant les limites dont il a besoin. Ces limites lui apporteront les clefs du savoir être et savoir vivre qui forment le respect. Cet apprentissage au fil des âges aidera nos enfants à grandir dans notre société en complément de l'éducation des parents. Pour conclure, les enfants évoluent et grandissent à travers les âges. Leur apprendre les règles c'est leur apprendre à vivre en société. Cependant, c'est aussi leur rendre ce respect en leur prêtant une attention particulière à chacun tant dans leur personnalité que dans leur évolution psychologique et physiologique.

Ils sont notre avenir. Ils grandissent en nous regardant. Ils nous ressemblent et s'appuient sur nous pour apprendre à vivre dans notre société et en particulier au sein de notre club de rugby. C'est parce qu'ils sont différents en fonction des âges que l'on se doit de respecter les enfants et leur progression.

3. Les aider à s'épanouir

Qu'est-ce qui aide un enfant à s'épanouir ?

Un enfant est un peu comme un tournesol dans un champ, il se tourne instinctivement vers le soleil pour s'ouvrir. Les éducateurs sont là, comme des jardiniers, pour bien l'arroser afin qu'il pousse sur une tige solide. On connaît, bien sûr, certains ingrédients indispensables à l'épanouissement d'un enfant : l'amour, la confiance, l'accompagnement. Reste que chaque enfant est différent.

Comment aider chacun à s'épanouir, à devenir pleinement ce qu'il est ?

En leur permettant d'avoir confiance en nous, suffisamment pour prendre confiance en eux et pouvoir se passer de nous, car être épanoui n'est pas un état, c'est une dynamique. Chaque joueur est unique et doit s'auto-construire. Contrairement à ce que l'on pense encore, la compétition n'est pas un facteur d'épanouissement, c'est l'émulation qui est stimulante. L'enfant a besoin du jeu et du plaisir pour intégrer des stratégies

d'apprentissage de gagnant. Les enfants peuvent apprendre plus et comprendre mieux dans le plaisir plutôt que dans la contrainte. Le sport et le mouvement sont de bons moyens de développer les capacités d'apprentissage. L'activité physique est nécessaire parce qu'un enfant a besoin de bouger. Le sport est également un excellent moyen de socialisation : il y a des règles, on doit se respecter les uns les autres, c'est une excellente façon d'inculquer à l'enfant des repères qui lui seront utiles pour l'avenir. L'intérêt de l'activité physique réside avant tout dans le bien-être. Si, à l'inverse, un enfant ne veut pas faire de sport et qu'on l'y oblige, le bien-être ne sera pas au rendez-vous. L'argument de la santé ne doit pas être utilisé pour imposer un sport. Le rugby est bien un sport à part, où l'esprit, les valeurs sur le terrain sont primordiales. Ce n'est pas seulement, plaquer, se disputer le ballon, marquer des essais, c'est aussi être ensemble, se battre pour l'équipe entière, se dépasser..., bref, tout ce que tout le monde devrait faire dans la vie.

Caractéristiques des jeunes joueurs

1. U 6 / U 8

a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE

L'enfant est égocentrique, à savoir, impossibilité de faire une différence entre le point de vue d'autrui et son propre point de vue. L'enfant se place comme le centre du monde en ignorant qu'il en est ce centre. Il a un rythme cardiaque élevé. Il est vite fatigué mais récupère rapidement. Son attention est fugace et limitée. Il a besoin d'autorité (de repère) et d'affection. Il est dans l'âge du rêve, de l'imaginaire, du conte. Les distances sont mal appréciées, pas de notion de temps ; la latéralisation n'est pas acquise. Il ne maîtrise pas son corps, il éprouve des difficultés d'équilibration en mouvement (nombreuses chutes)
Avant 7 ans : seul le résultat est pris en compte

b) OBJECTIFS

- ✓ Favoriser la coordination motrice.
- ✓ Enrichir le répertoire gestuel
- ✓ Favoriser un fractionnement de l'activité (mais surveiller la durée de l'effort : intense et bref).
- ✓ Faire jouer : le jeu est premier chez l'enfant
- ✓ Favoriser la réussite pour motiver la pratique
- ✓ Mettre des séances courtes (45mn à 1h)

c) MOYEN

- ✓ Entraînement multi disciplinaire avec découverte des gestes fondamentaux :
 - ☞ Course
 - ☞ Saut
 - ☞ Lutte
 - ☞ Lancer
 - ☞ Grimper
- ✓ ☞ Attention pas d'habiletés spécifiques.
- ✓ ☞ Varier les matériels utilisés (formes et couleurs différentes)
- ✓ ☞ Matérialiser l'espace des aires de jeu.
- ✓ ☞ Ne pas privilégier le côté de l'exécution motrice.
- ✓ ☞ Démontrer plus qu'expliquer. L'imitation est facilitée, faire des démonstrations correctes. Explication simples et concrets. Priorisé : l'action.

2. U 10 / U 12

a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE

Le rythme devient régulier, l'enfant est mieux équilibré (moins de chutes). Il a peu de puissance musculaire. Il n'est pas encore équipé pour les efforts de résistance. Il présente une bonne aérobie – il peut apparaître de grandes disparités dans les possibilités des enfants.

b) PSYCHOLOGIQUE

Sa motricité corporelle se fait plus précise. La perception espace/temps se fait sentir. La latéralisation est en voie de détermination.

L'enfant développe un esprit d'analyse et une plus grande capacité d'attention : il est curieux d'apprendre et de comprendre.

Il comprend les règles imposées et s'ouvre vers l'extérieur. Les copains deviennent importants. Ils acceptent les tâches au sein du groupe (bonne volonté).

Il est capable d'un contrôle psychomoteur amenant la maîtrise de son exubérance motrice, il peut effectuer des apprentissages collectifs. **C'est un moment très important au niveau de la scolarité.**

Il est capable d'un début de réflexion personnelle; début de responsabilité amenant des **préoccupations d'ordre moral** (culpabilité, solidarité, justice).

Au point de vue affectif, **c'est une phase de calme**, en principe assez discipliné, pas encore de contestation.

c) OBJECTIFS

Développement complet d'un répertoire de savoir-faire physique, notamment:

- ✓ Ne laisser apprendre des gestes médiocres ou faux. Travailler la qualité.
- ✓ Favoriser des mises au point de tactiques simples (individuelle et collectives).
- ✓ Développer un esprit de groupe (de club)
- ✓ Séances courtes d'1 heure. 2 entraînements / semaine

d) MOYEN

Enseigner les techniques appropriées permettant de courir, sauter, lancer... en faisant appel aux qualités athlétiques. Présenter des exercices de base pour la souplesse.

- ✓ Respecter et faire respecter les règles établies en commun.
- ✓ Entraînement basé sur l'agilité – l'équilibre – la coordination – la vitesse.
- ✓ Accroître la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle (inférieur à 5 secondes).

3. U 14

a) PARTICULARITES PHYSIOLOGIQUE

La jeune de 13 à 16 ans entre dans une période délicate, la puberté (crise d'adolescence). La croissance s'accélére (10cm/an, poids 4 à 5 kg par an). Le volume musculaire. Augmente. Fatigabilité due aux poussées de croissance. Diminution du contrôle de soi (mal dans sa peau). L'aérobic augmente.

b) PSYCHOLOGIQUE

L'adolescent raisonne sur les idées, analyse et déduit et idéalise. Prise de positions diverses et contradictoires. Développe l'esprit critique. Discute les décisions en permanence. Se construit en s'opposant au monde des adultes. Il est attiré par le monde extérieur (Club sportif, Bar, Discothèques...) – Période du désir de plaisir.

c) OBJECTIFS

Importance prioritaire à l'endurance aérobic à l'amorce de la poussée de croissance rapide soudaine.

- ✓ Tout en poursuivant le développement des habiletés sportives et de la vitesse.
- ✓ Mettre l'accent sur l'entraînement de la souplesse afin de tenir compte de la croissance accélérée des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
- ✓ Être sensible aux périodes de développement accélérées de la force. Travail en salle de musculation.
- ✓ Créer des conditions d'entraînement se rapprochant de la réalité compétitive.
- ✓ 6 à 9 activités sportives par semaine dont 2 à 3 entraînements rugby
- ✓ Favoriser l'esprit de groupe et la valorisation.
- ✓ Annoncer les règles du jeu et ne pas les transgresser.

d) MOYEN

Développer:

- ✓ l'endurance aérobic,
- ✓ la force
- ✓ la vitesse.
- ✓ C'est une **période d'adaptation accélérée pour ces composantes physiques**

Supports et Documents

1. Charte du club

a) SC LANGEAIS : Un club, une histoire

Le club de Langeais est créé en 1978 avec une équipe sénior et quelques enfants à l'école de rugby, mais les débuts sont difficiles et l'expérience prend fin 5 ans plus tard. Le club est relancé en 1990 par Franck GAGNOT. L'équipe Sénior évolue au fil des saisons entre quatrième et deuxième série. Champion régional de quatrième série en 2000, et de troisième série en 2005 et 2006, l'équipe sénior disparaît en 2014. Tous les moyens du club se tournent désormais vers son école de rugby. Des structures au service de l'EDR

En septembre 1999, le stade Rivery-Santerne est inauguré. Il tire son nom de deux anciens joueurs tragiquement disparus. Outre le terrain exclusivement réservé à la pratique du rugby, le club bénéficie de vestiaires confortables pour garçons et filles. Le club-house a été récemment rénové. Petits et grands pourront y trouver de la chaleur et de la convivialité. A la suite de chaque entraînement, un goûter est servi pour tous les membres de l'école de rugby. Afin de permettre à cette structure de se mettre en action, il est demandé aux parents de se mettre rapidement en règle vis-à-vis de l'inscription de leur enfant.

b) Des moyens et des Hommes

David GAUDRON est l'actuel président du club de Langeais. Il est épaulé dans sa tâche par un bureau qu'il réunit régulièrement.

Les éducateurs sont pour la plupart diplômés du Brevet Fédéral Ecole de rugby délivré par le comité régional. Des aides-éducateurs participent à l'encadrement des jeunes. Chaque parent peut ainsi s'investir dans l'encadrement des entraînements. Les éducateurs s'engagent à assurer un encadrement durant toute la saison et attendent une présence assidue de l'ensemble des joueurs aussi bien lors des entraînements que des tournois.

c) Les ambitions d'un club

Avec ses 100 licenciés, le club de Langeais aligne des équipes en U8, U 10 et U12 sur 7 tournois sur la saison 2015 – 2016. Le club de Langeais a la volonté de favoriser le rugby à 7 à partir de la catégorie des U14.

Les U14 participent à des tournois départementaux à 7 et les U16 au championnat régional à 7. Pour compléter leur formation, Les U 14 et U 16 participent aussi à des rencontres amicales. Le club s'engage ainsi à faire participer les enfants à divers tournois pour se confronter aux jeunes des autres clubs.

L'école de Rugby de Langeais a l'ambition de voir s'épanouir les enfants dont elle a la charge aussi d'un pont de vue sportif que d'un point de vue du développement physique et psychologique. Les éducateurs et aides éducateurs souhaitent transmettre les valeurs de leur sport et donner toutes les armes aux enfants pour affronter l'adversité sur le terrain comme en dehors. Chacun apportera une attention particulière à l'application de la charte du jeune joueur.

Nous mettons tout en œuvre afin d'organiser un jeu séduisant tout en faisant participer l'ensemble des enfants. Si la victoire est nécessaire, elle ne doit pas se faire au détriment d'un épanouissement en harmonie avec les valeurs diffusées par le club de Langeais.

PLAISIR – PARTAGE – RESPECT - SOLIDARITÉ

2. Charte du joueur

CHARTRE DU JEUNE JOUEUR

DU SC LANGEAIS

En tant que jeune joueur du club de rugby de Langeais, je souhaite respecter l'esprit de mon club et les valeurs du Rugby. Je m'engage donc à suivre les principes de la charte du jeune joueur

PLAISIR – PARTAGE – RESPECT - SOLIDARITE

- ☞ Je prépare mon sac de rugby en fonction de la météo
- ☞ J'arrive à l'heure
- ☞ Je viens à chaque séance d'entraînement et à chaque tournoi (assidu).
- ☞ Je suis poli et respectueux en toute circonstances.
- ☞ Je respecte les éducateurs et mes camarades du club et des clubs adverses
- ☞ Je fais partie d'une équipe et je donne toujours le meilleur de moi-même pour aider mes camarades
- ☞ Je respecte les règles du rugby et les décisions de l'arbitre.
- ☞ J'apporte beaucoup d'attention aux matériels et aux vestiaires que j'utilise.
- ☞ Je participe au rangement et au transport du matériel
- ☞ Je suis fier de mon club et le représente au mieux partout où je vais.
- ☞ J'accepte la défaite aussi bien que la victoire.

3. Exemple de planning des entrainements

Dans la perspective de préparer nos jeunes rugby-mans au rugby à 7, l'accent est particulièrement mis sur le jeu de mouvement. Nous souhaitons donc travailler sur la vitesse, les duels, le jeu dans les espaces afin de favoriser le déplacement du ballon.

PROGRAMMATION ENTRAINEMENT CYCLE 2014 -2015

GAGNER SON DUEL									
	SEMAINE 36	SEMAINE 37	SEMAINE 38	SEMAINE 39	SEMAINE 40	SEMAINE 41	SEMAINE 42	SEMAINE 43	SEMAINE 44
	SAM 6 SEPT	10 - 12 -13/09	17 - 19 -20/09	24 -26 - 27/09	01 - 3- 4 /10	8 -10 -11/10	15 -17- 18/10		
ECHAUFFEMENT	COURSE AVEC BALLON + 133	RELAIS CERCEAUX + 133	SLALOM AVEC PIQUETS + 133	LUTTES COLLECTIVES	Le passe murailles	Les voleurs de ballons	le triangle	VACANCES	
	LA TORTUE	PARCOURS	PLACEMENT DOS MELEE	TECHNIQUE DE COURSE	TECHNIQUE DE COURSE	TECHNIQUE DE COURSE	TECHNIQUE DE COURSE		
TECHNIQUE	LE PLACAGE EN COURSE	LE PLACAGE EN COURSE	PLACEMENT DS LA MELEE	LA POSE DU BALLON AU SOL APRES PLACAGE	LE RAMASSAGE DU BALLON COUCHER ET EN COURSE	LE RAFFUT	LE PLACAGE EN COURSE		
JEU	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'		
FIN DE SEANCE	GAINAGE 5' + ETIREMENT	GAINAGE 5' + ETIREMENT	GAINAGE 5' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT		

TECHNIQUE COLLECTIVE/TECHNIQUE DE LIGNE (MELEE - TOUCHE- PLACEMENT)									
	SEMAINE 45	SEMAINE 46	SEMAINE 47	SEMAINE 48	SEMAINE 49	SEMAINE 50	SEMAINE 51	SEMAINE 52	SEMAINE 1
	5 - 7 -8/11	12-14-15/11	19-21-22/11	26-28-29/11	03-05-06/12	10-12-13/12	17-19-20/12		
ECHAUFFEMENT	le bêret collectifs	SLALOM PIQUETS	LUTTES COLLECTIVES	Le passe murailles	LUTTES COLLECTIVES	LE TRIANGLE	PARCOURS	VACANCES	
	RAPPEL TECH DE COURSE	ARRACHAGE BALLON							
TECHNIQUE	MELEE/ TOUCHE	PLACEMENT	RUCK CLASSIQUE (SORTIE DE RUCK AVEC RELAIS et RELAIS +1)	LA PERCUSSION CLASSIQUE	LA PERCUSSION/PASSE ET 1/2 TOUR		LA PERCUSSION LIBERATION DU BALLON AU SOL		
JEU	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'		
FIN DE SEANCE	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT		

JEU DANS LES ESPACES LIBRES / DEFENSES									
	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10
	07-9-10/01	14-16-17/01	21-23-24/01	28-30-31/01	4-6-7/02	11-13-14/02	28-20-21/02		
ECHAUFFEMENT								VACANCES	
TECHNIQUE	LA PASSE CLASSIQUE	CROISEE	REDOUBLEE	DANS LA CHUTE/PISTON	CADRAGE/DEBORDEMENT	DEBORD/CONTRE PIED	PARCOURS		
JEU	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'		
FIN DE SEANCE	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT		

JEU DEBOUT									
	SEMAINE 11	SEMAINE 12	SEMAINE 13	SEMAINE 14	SEMAINE 15	SEMAINE 16	SEMAINE 17	SEMAINE 18	SEMAINE 19
	11-13-14/02	18-20-21/02	25-27-28/02	01-03-04/04	8-10-11/04	15-17-18/04	22-24-25-04		
ECHAUFFEMENT								VACANCES	
TECHNIQUE	MELEE/TOUCHE	ARRACHAGE DU BALLON OFF ET DEF	LA PASSE PAR COUP DE PIED EN LOBE	RECUPERATION DEFENSIVE D'UN BALLON HAUT	RECUPERATION OFFENSIVE D'UN BALLON HAUT	COUP PIED LANCEMENT DE JEU	DROP GOAL		
JEU	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'	15 à 20'		
FIN DE SEANCE	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT		

PERFECTIONNEMENT/ REGLES DU RUGBY								VACANCES D'ÉTÉ
	SEMAINE 20	SEMAINE 21	SEMAINE 22	SEMAINE 23	SEMAINE 24	SEMAINE 25	SEMAINE 26	
	13-15-16/05	20-22-23/05	27-29-30/05	3-5-6/05	10-11-12/05	17-19-20/05	24-26-27/05	
ECHAUFFEMENT								
TECHNIQUE	DROP GOAL							
JEU								
FIN DE SEANCE	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	GAINAGE 6' + ETIREMENT	