



Programme de formation option rugby collège Jules Verne de Johannesburg

PRATIQUE

| Catégories Thèmes de travail | Benjamin/minime | Minime/cadet | | |
|---|---|---|--|--|
| | sixièmes | cinquièmes | quatrièmes | troisièmes |
| Le joueur/ l'individuel | <p><u>Les Fondamentaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La marque • Le tenu • Le hors-jeu • Les droits des joueurs <p>Des actions particulières concernent le développement des aspects sécuritaires par la multiplication des organisations de jeu global entrecoupées de formations techniques sur les gestes du plaquage, de la protection du joueur et les libérations de balle.</p> <p><u>Travail accès sur les fondamentaux du rugby :</u> placages/passes/percussion/protection</p> | <p><u>Préparation autour du jeu groupé permettant l'organisation collective de la sortie de balle et l'enchaînement d'actions vers le jeu déployé :</u></p> <p>Le rôle des joueurs est défini autour du thème du « joueur en soutien (JNPB) » et du travail au-delà de la ligne d'avantage « franchissement de la ligne de hors-jeu (JPB) »</p> <p>A cela se rajoute l'action du joueur faisant office de ½ de mêlée : 4 joueurs dans le regroupement, le 4^{ème} étant chargé de transmettre la balle aux lignes arrières... <i>Reprise des fondamentaux ou l'on ajoute les formes de jeu au pied.</i></p> | <p><u>Mise en place théorique et pratique de la TVF (Triple Variante Fondamentale) :</u></p> <p>Situations de prise d'information et de réaction tactique au placement des joueurs de l'équipe adverse : le ½ de mêlée commande les départs de jeu sur les phases statiques... Travail spécifique par poste sur les phases statiques (touches et mêlées) pour l'organisation collective de la prise de balle.</p> <p><u>Début de jeu au poste et de ses gestes spécifiques :</u> ¾ et avants (poussé/soutien...)</p> | <p><u>Travail spécifique de jeu orienté par le poste occupé :</u></p> <p>La progression passe par le placement au départ des actions, ce placement évoluant vers le soutien permanent du JPB et la réorganisation autour de chaque phase de jeu.</p> <p>Chacun des joueurs travaillera dans 2 postes spécifiques, alternant le jeu devant ou dans les lignes arrières, ou en fixant son attention plus spécifiquement sur l'un ou l'autre.</p> |
| L'équipe/ le collectif | <p>La caractéristique essentielle du jeu des élèves de 6^{ème} est le phénomène de grappe. Avec la notion de rôle, tout le travail consiste à mettre en place les éléments de jeu permettant d'alterner entre les courses d'évitement aléatoires devenant des progressions balle en main, et les phases de regroupements désorganisés devenant structurés.</p> | <p>La progression du jeu collectif s'oriente vers la liaison des actions de jeu groupé avec celles de la sortie de balle vers un jeu ouvert à proximité pour relancer et créer une progression vers l'en-but adverse balle en main.</p> | <p>Nous privilégions à ce stade de la formation le jeu déployé et ses multiples variantes. L'orientation de certains élèves vers des postes spécifiques est nécessaire pour créer ces alternances de jeu pour un travail de développement et de continuité du mouvement du ballon.</p> | <p>Jeu à 12</p> |
| La préparation physique Echauffement/ Musclature/ Condition physique | <p><u>Echauffement :</u> <u>Travail simultané sur les 4 niveaux de classe :</u> Echauffement commun intégrant l'ensemble des thèmes de travail dans chacune des classes – objectif primordial : accession à l'autonomie par la pratique d'un échauffement complet allant des généralités physiologiques aux spécificités requises par l'activité, afin de limiter les risques de traumatismes directs ou indirects liés à la pratique d'une activité physique et du rugby de manière plus spécifique.</p> <p><u>PPG :</u> - Footings préparatoires à l'activité : augmentation des fréquences cardiaques, respiratoires, et de la température corporelle - Phases d'étirements</p> <p><u>PPS :</u> - Jeux de manipulation de balle - Pratique aménagée du contact avec le sol et entre partenaires/adversaires - Vitesse/résistance/endurance</p> <p><u>Musclature :</u> Renforcement en 6ème/5ème et spécifique en 4ème/3ème</p> | | | |
| L'arbitrage/ le règlement | <p>Connaissances des règles de base</p> | <p>Connaissances plus approfondies des règles selon les formes de jeu (7, 15, jeunes)</p> | <p>Etre capable d'arbitrer à 2 une rencontre en milieu scolaire.</p> | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | |
| THEORIE | | | | |
| Histoire/ compétitions/ instances | Les origines du rugby(2) Naissance du rugby en Angleterre (2) Le rugby en France (2) (Origines /grands clubs/compétitions) La coupe du monde (2) Des grands joueurs(2) | Les principaux pays et leur histoires Afrique du Sud Angleterre Nouvelle Zélande Australie Galles Irlande Ecosse Italie Roumanie Argentine Pacifique Japon et Asie Amérique du nord Barbarians | Les grandes compétitions Championnat de France et Du Manoir Coupe d'Europe et championnats européens Super 15 Tournoi des 6 nations Four nation Autres du monde IRB et Fédérations Quelques histoires du rugby ; Survivants /Invictus | Les autres Formes de rugby Rugby à 13 Rugby à 7 Football Américain Football Australien Football Gaélique Rugby à toucher Rugby féminin |
| Préparation du sportif | Alimentation et diététique Prévention des blessures Dopage Hydratation Echauffement Préparation mentale | | | |