

LIVRET DE COMPETENCES



Complément du livret des TREYZ'YS en club, ce livret précise pour la catégorie U9 les compétences à acquérir dans les différents domaines de la formation du joueur.



FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

FORMER DES JOUEURS(ES) INTELLIGENTS(ES) ET AUTONOMES

Deux objectifs prioritaires pour les écoles de rugby:

Etre attractif et donc proposer des formes de pratiques diversifiées, ludiques, en sécurité qui répondent aux attentes des publics de jeunes pratiquants(es).

Fidéliser les pratiquants(es) et donc accompagner leur parcours de formation en l'intégrant dans un plan de développement du joueur à long terme, depuis les premiers contacts avec l'activité treiziste (Baby XIII) jusqu'à la pratique compétitive adaptée (U7,U9,U11,U13).

Les documents ci-après proposent quelques principes à respecter dans la mise en œuvre des démarches et des contenus de formation pour chacune des catégories d'âge.

Quels sont ces principes:

Favoriser le plaisir du jeu avant la pression d'enjeu

✓ Promouvoir à l'entraînement les **formes de jeu libre** favorisant l'initiative tactique individuelle et collective. Le développement de l'intelligence tactique du joueur(se) reste la cible prioritaire de la formation.

- ✓ Permettre à l'enfant de **tester des solutions** (approche lecture du jeu et intelligence situationnelle) plutôt que de **répéter des réponses pré établies** (approche jeu programmé).
- ✓ Favoriser l'appropriation des habiletés techniques mobilisées dans les situations de jeu: les gestes techniques sont un **outil au service de la lecture du jeu** et de l'intelligence tactique.
- ✓ Développer d'abord la **polyvalence des rôles** avant la **spécialisation précoce par postes**.
- ✓ Proposer un **volume de travail et une intensité** adaptées aux catégories de jeunes.

Ainsi, pour **chaque catégorie de pratiquant(e) U7,U9,U11** , **nos écoles de rugby à 13 devront développer :**

- Des formes de «compétition» à privilégier (effectif, espace de jeu, règles adaptées, durée) et l'organisation des plateaux/tournoi
- Des **compétences terminales** à maîtriser par les pratiquant(es)
- Des **propositions d'exercices et de situations** d'entraînement significatives et «incontournables» dans la formation des joueurs(es)

COUSTY Robert Président de la commission nationales
de la technique et de la formation

LES CARACTÉRISTIQUES DU JOUEUR

SOCIO-AFFECTIVES

Je suis toujours égocentrique, j'affirme de plus en plus ma personnalité. Sensible aux jugements, j'ai besoin d'affection et de sécurité. Je suis de plus en plus extraverti, je m'intègre de mieux en mieux dans la vie collective.



PSYCHOMOTRICES :

Mes mouvements sont plus précis, mon équilibre se consolide.

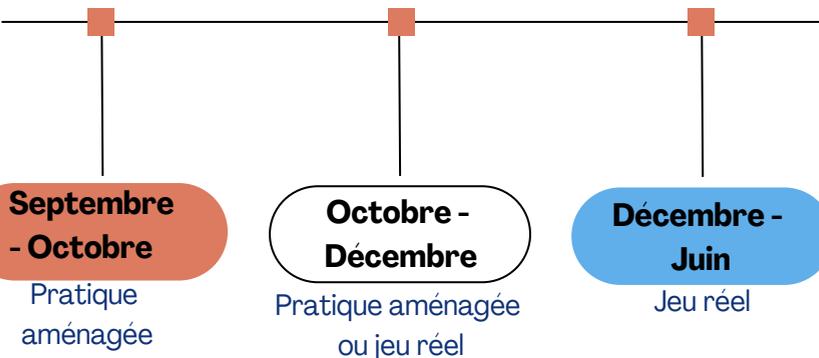
Je passe et je réceptionne mieux le ballon. Ma latéralisation s'améliore et je suis plus habile. Les différences morphologiques sont importantes avec mes copains.

COGNITIVES

J'ai des capacités de concentration limitées.
J'ai des difficultés à anticiper les trajectoires, je ne me représente pas très bien dans l'espace. J'ai tendance à copier ce que font les plus grands (mimétisme).
Je commence à prendre en compte mon partenaire. Je comprends, je respecte les principales règles.



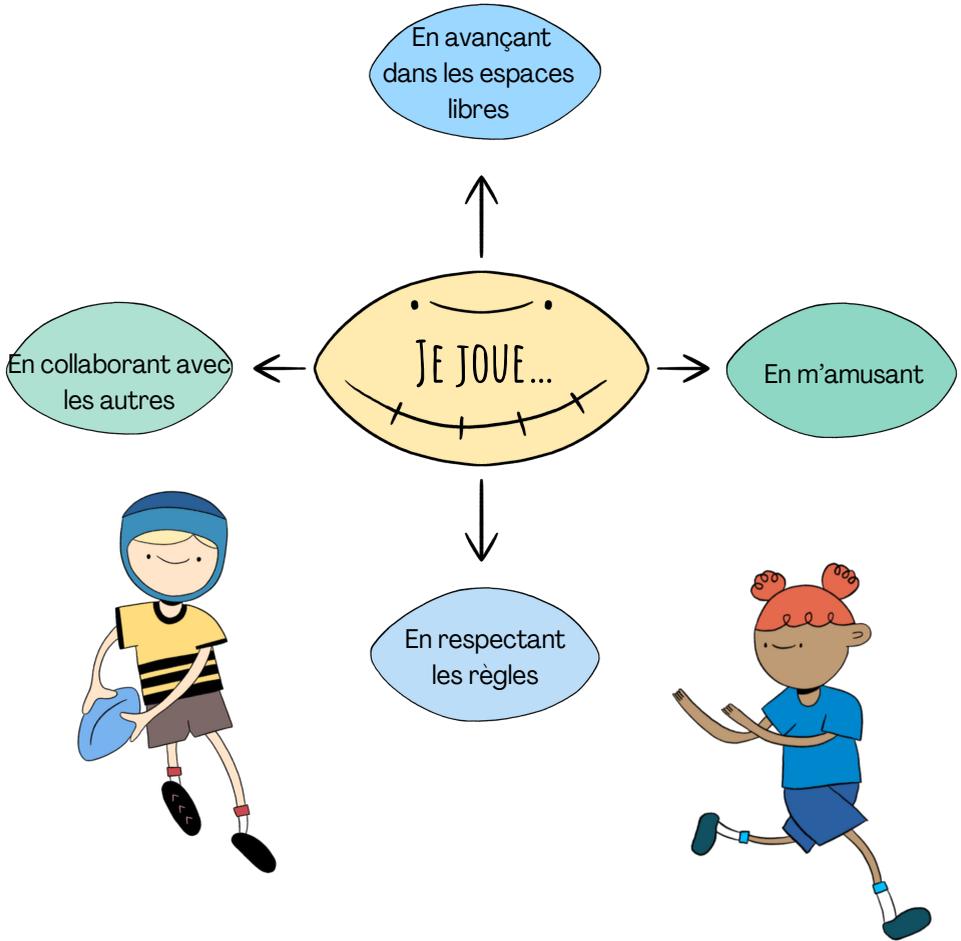
FORME DE JEUX ET CALENDRIER ADAPTÉS À CES CARACTÉRISTIQUES



Il semble important de débiter la saison par des pratiques aménagées (TAG, TOUCH, Jeu au contact...).

Objectif : développer tous les prérequis de l'évolution du joueur. Il est par contre déterminant durant la même période, de travailler la chute, la lutte et le placage dans la thématique sur les habiletés physiques, afin d'aborder le jeu réel par la suite.

UN DOMAINE PRINCIPAL À DÉVELOPPER :
JE LIS ET J'AGIS SUR LE JEU



INTELLIGENCE TACTIQUE

Adapter mes
gestes, mes
courses

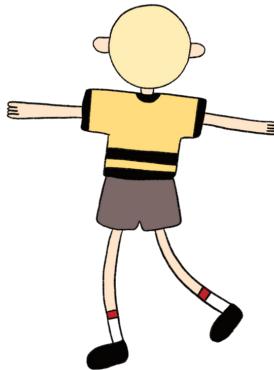
Je suis actif
aussi lorsque je
n'ai pas le ballon

Jouer
dans les
espaces
libres

Repérer
adversaires et
partenaires

Utiliser mes
partenaires

Avancer



OBJECTIF

PLACER LES JOUEURS DANS DES SITUATIONS PERMETTANT D'ANALYSER L'ESPACE DE JEU
ET DE CHOISIR DES RÉPONSES ADAPTÉES À LA LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ :
AVANCER VERS LA ZONE DE MARQUE



Utiliser les espaces et les partenaires proches.

Adapter ses courses et ses gestes aux situations de jeu.

Etre actif dans la zone de rencontre.

S'aligner pour construire une ligne défensive.





COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Je joue souvent seul vers le blocage ou en contournant la défense
- J'utilise peu mes partenaires
- Je ne me propose pas comme soutien efficace
- Je n'ai pas des attitudes efficaces au contact, avant, pendant et après
- J'ai des difficultés à organiser des lancements de jeu après le tenu





COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Je me démarque dans les espaces avec ou sans ballon
- J'utilise le 1er partenaire avant ou après le blocage
- Je prends l'information pour être capable de passer, réceptionner, jouer au contact etc...
- Je joue après le tenu en visant les points faibles de la ligne adverse (joueur mal replacé, joueur déjà en position de placage etc...)
- J'accompagne le porteur, en me proposant et en étant actif
- Je m'intègre à une défense collective, je suis efficace dans la zone de contact



DES COMPETENCES A ACQUERIR

Compétences à évaluer en fin de saisons après avoir fait travailler sous formes ludiques et en situation toutes ces aptitudes.



Vert acquis

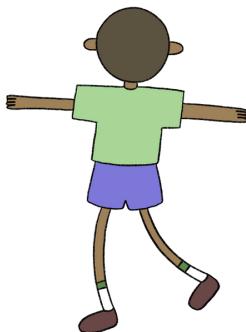


Rouge en cours



LECTURE DU JEU

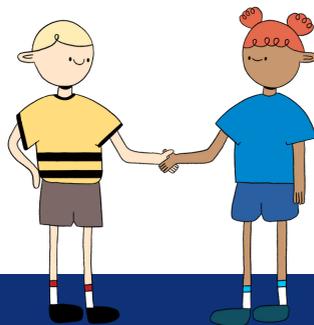
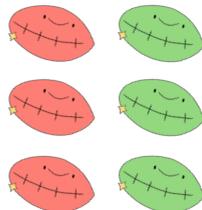
- Repérer et avancer dans les espaces libres
- Conserver ou passer le ballon pendant la course et au contact
- S'intégrer à une défense collective
- Orienter intelligemment le jeu après tenu



DES COMPÉTENCES À TRAVAILLER POUR M'AIDER À RÉUSSIR

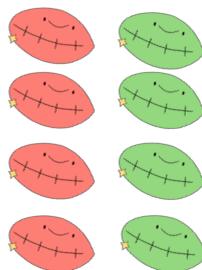
LES VALEURS

- J'écoute les consignes de mon éducateur
- Je participe au rangement et a la vie collective
- Je respecte mes adversaires



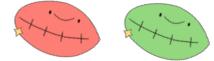
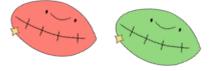
LES RÈGLES

- Je sais comment marquer
- Je sais jouer un tenu correctement
- Je connais la règle du hors-jeu (en avant)
- Je suis responsable de la sécurité de mes adversaires



HABILETÉS MAINS PIEDS

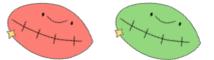
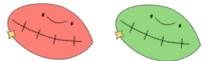
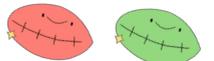
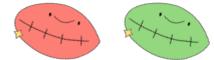
- Réceptionner et passer le ballon à l'arrêt ou en mouvement
- Réaliser un tenu (talonner, ramasser le ballon à 2 mains)
- Réaliser un parcours d'habiletés U9
- Taper dans le ballon vers une cible déterminée



CAPACITÉS PHYSIQUES



- Réaliser un parcours U9 (déplacement 4 appuis, course, saut, réception, équilibre...)
- Roulade avant
- Plaquer réglementairement et en sécurité
- Courir ballon en main avec changements d'appui



Illustrations / graphisme : Heidi GUINDI

Auteur : Direction technique nationale de la FFR XIII

FFR XIII

