



# **L'entraîneur dans la compétition à 7**

## Rôles et attitudes



# Compétitions de rugby à 7

## Caractéristiques

Tournois et non match sec  
Règles administratives et sportives différentes  
Etat d'esprit du 7 : « sport spectacle »  
Petite délégation  
Possibilité d'observation des adversaires en direct

Ces caractéristiques ont des implications sur les rôles et attitudes de l'entraîneur à 7 en compétition.









# Installer et réguler la stratégie de jeu

## Dans le fond:

Observer les équipes adverses (partage des tâches, utilisation d'outil de recueil d'infos)

Planifier (travail inter matchs, correction mi-temps)

Mettre en place, conduire : Pertinence et Justification de ses choix (rapport de force..., Être capable d'exposer brièvement ses choix, les justifier)

Réguler Être capable de modifier sa stratégie au regard d'un contexte changeant (victoire et défaite dans la même compétition)

ceci en situation de pression temporelle et événementielle.

## Dans la forme:

Règles de Communication (Phrases simples, courtes, trame du discours en +,-,+, choix des termes, intonation, valorisation, tact, fermeté....)



# Mener les échauffements

Variés : motivation des joueurs

Evolutifs au fur et à mesure du tournoi : tenant compte de la fatigue

Spécifiques : en relation avec les exigences du rugby à 7

Conceptualisés : en relation avec les régulations du jeu et des adversaires

Les 3 temps de l'échauffement : du Physio vers le technico/tactique, vers le mental (du préparateur vers le coach vers le capitaine)

« Soigner sa sortie d'échauffement pour réussir son entame de match »



# Coaching avant match

## 3 Problématiques

rassurer et/ou activer

préparer l'équipe et/ou le joueur (préparation collective ou individuelle)

Choix de la dominante du discours : tactique, stratégique ou mental

« Etre clair et concis »





# Assurer le coaching !

Partager des tâches avec un coach qui observe le jeu, un autre les joueurs :

Par exemple: porteur d'eau (pâleur, hyper ventilation, fautes d'inattentions sont des révélateurs)

Organiser son recueil d'informations (outil)

Comptabiliser le temps de jeu par joueur pour avoir un indicateur de l'état de fatigue

Réguler les entrées en jeu et leurs fréquences en fonction du contexte.

« Ne pas annoncer trop tôt le joueur sortant mais très tôt le joueur entrant »



# Coaching post match

Importance de la 1<sup>ère</sup> demi-heure pour récupérer

Solder vite le passé et créditer l'avenir

Jamais de jugement de valeur sur les joueurs mais seulement sur le jeu et les choix

Laisser passer un peu de temps (rien a chaud) pour faire le retour

Bilan médical et repos

Laisser un temps pour les joueurs

« Sortir du tournoi sans en sortir »

Si sommeil: court (15mn max et réveil 1h au moins avant reprise de l'échauffement)

Laisser au final la parole aux joueurs ou au capitaine.





# Gérer la récupération des joueurs

Trouver un endroit calme, ombragé

Organiser et imposer l'hydratation constante des joueurs

Organiser et contrôler l'alimentation

Organiser les soins

Laissez un temps sans rugby, joueurs entre eux tout en contrôlant toutes dépenses physiques superflues

Glace, marche dans l'eau, douche fraîche

Massages



# Garantir la sécurité des pratiquants

Informé sur les conduites déviantes

Réprimer toutes conduites à risque

Évaluer en corrélation s'il y a lieu avec les organisateurs et le corps arbitral les risques liés aux conditions de pratique (état du terrain, conditions atmosphériques...)

Veiller à la suffisance des échauffements préparatoires à l'effort

Veiller à la récupération

Etre attentif aux joueurs épuisés (ne pas tirer sur la corde !)

Ne négliger aucune blessure (appel aux personnes compétentes)

Informé et former sur les attitudes sécuritaires liées au jeu et notamment au regard des placages/blocages nombreux et accidentogènes (contacts tout aussi nombreux sur une journée par rapport au XV)





# Garantir l'éthique du jeu en général et du rugby à 7 en particulier

Montrer l'exemple dans la relation à l'arbitre, aux adversaires, officiels et autres.

Dédramatiser les résultats, valoriser les efforts.

Informé sur la fréquence et les conséquences des expulsions dans le rugby à 7.

Équité des temps de jeu chez les jeunes joueurs.

Esprit seven (goût du jeu et de la prise d'initiative)

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE **RUGBY**



**RUGBY** à **7**