

Guide de Procédure

Passeport « Joueur de 1ère Ligne »

Evaluation des joueurs des équipes de

Fédérale 2 et Fédérale B,

Fédérale 3 et Excellence B,

Fédérale 1 à XV Féminines



Saison 2020 - 2021

Mise à jour au 10 juillet 2020

**Direction Technique Nationale
Commission Médicale**



À qui s'adresse le Passeport ?

Le Passeport « Joueur de 1ère Ligne » doit être validé par tout joueur ou joueuse voulant

- jouer en Première Ligne**
- dans une compétition régie par le Règlement C'**
- quelque soit le niveau de pratique et les compétitions jouées précédemment régies par les règlements A, B, C ou D.**



Qui est habilité à évaluer ?

L'évaluateur habilité doit être

- ❑ Licencié.e FFR,**
- ❑ titulaire d'un diplôme d'Etat (BEES – DEJEPS ou DESJEPS Rugby),**
- ❑ membre de l'Equipe Technique régionale ou départementale,**
- ❑ membre de l'Académie régionale des 1ères Lignes.**

(Conseiller Technique d'Etat, Conseiller Technique Fédéraux ou entraîneur).

Il doit être convoquée par la Ligue régionale ou par le Comité départemental



Objectif

La procédure qui vous est proposée à travers ce guide est destinée
à tout joueur, entraîneur, bénévole ou professionnel,
soucieux d'améliorer ou d'évaluer
de manière objective, précise et simple
les aptitudes techniques du « joueur de 1ère Ligne »
du rugby fédéral.

Cette procédure est le fruit d'un travail en commun de

La Direction Technique Nationale,

la Direction Nationale des Arbitres,

la Commission Médicale,

le Pôle Recherche & Développement,

l'Académie Nationale des 1^{ères} Lignes de la Fédération Française de Rugby.



Objectif de Formation

**Cette procédure est une évaluation
mais le contenu de ces ateliers doit d'abord être**

un outil de FORMATION

**pour toutes les catégories « Rugby Fédéral »
Hommes et Femmes**



VALIDITE DU PASSEPORT « joueur de 1^{ère} ligne »

Le passeport « Joueur de 1^{ère} ligne » est validé pour une durée indéterminée.

En cas d'arrêt prolongé de la pratique (≥ 1 saison), il est recommandé de vérifier les aptitudes en repassant le protocole du passeport.

Attention: fiches de calcul différenciées:

- ❑ 1 fiche de calcul excel pour les Hommes (Fédérale 2 et Fédérale B, et Fédérale 3 et Excellence B,)
 - ❑ 1 fiche de calcul excel pour les Femmes (Fédérale 1)

Après avoir entré les scores des tests, la feuille de calcul Excel effectue les calculs automatiquement.

Les Conseillers Techniques validant les passeports « joueur de 1^{ère} ligne » enverront les fichiers excel des performances à benoit.oszustowicz@ffr.fr



Présentation générale

1) Evaluations qualifiantes:

- **Evaluation biométrique**
- **Evaluation fonctionnelle**
- **Evaluation technique**

2) Evaluations formatives:

- **test de mêlée collective à 8 contre 8**
- **Chute à 1 contre 1**



Evaluation qualifiante

La procédure est composée de **3 parties**:

- **Evaluation biométrique:**
 - *Taille – Poids – indice de masse corporelle (IMC)*
- **Evaluation fonctionnelle:**
 - *Test « squat complet » (souplesse de chevilles)*
 - *Test « Saut en longueur »*
 - *Test « Gainage tronc en position de pompes »*
 - *Test « Pont extension cervicale »*
- **Evaluation technique:**
 - *Test de connaissance des commandements d'entrée en mêlée*
 - *Tests de postures et de poussées*
 - *1 joueur au joug.*
 - *1 joueur + 2 joueurs au joug.*
 - *1 joueur + 2 joueurs en avançant et reculant.*



Comment se déroule le passeport ?

Étape 1:

L'élu régional en charge du dossier Santé-Sécurité, en liaison avec le Directeur Technique de Ligue, les Conseillers Techniques missionnés et le référent régional « Académie des 1^{ère} lignes », organise une réunion d'information des entraîneurs des équipes concernées: les entraîneurs concernés de Fédérale 2 et Fédérale B, Fédérale 3 et excellence B masculines à XV, Fédérale 1 féminines à XV pour la saison future.

Étape 2 :

Chaque entraîneur forme ses joueurs. Il collecte les données biométriques et les envoie au conseiller technique en charge de l'évaluation.

Tous les joueurs susceptibles de jouer en « 1^{ère} ligne » devront être présentés lors de l'évaluation.

L'entraîneur et le référent « Académie des 1^{ères} Lignes » du club devront être présents lors de l'évaluation. La présence de l'arbitre du club est souhaitable.



Comment se déroule le passeport ?

Étape 3:

Le lieu d'évaluation est déterminé par le conseiller technique en charge de l'évaluation afin de garantir une passation des tests équivalente pour tous les joueurs.

Il est nécessaire de le faire sur un terrain en herbe ou synthétique de bonne qualité.

Le conseiller technique responsable de l'évaluation transmettra la liste des joueurs ayant satisfait ou non aux tests « joueur de 1^{ère} Ligne » à la Ligue régionale ou au Comité départemental.

Étape 4:

La délivrance du passeport est sous la responsabilité de la Ligue régionale.

Étape 5 :

Le Conseiller Technique organise **le rattrapage** des joueurs non évalués ou n'ayant pas validé sur les sessions précédentes.

Ce rattrapage est envisagé après un cycle de travail effectif.



Evaluation biométrique

Elle est à réaliser en club sous la responsabilité de l'entraîneur et du président de club.

Le fichier est à transmettre au Conseiller Technique pour la prise de rendez-vous pour la suite de l'évaluation .



Evaluation biométrique

❑ Matériel nécessaire:

- 1 balance
- 1 toise ou 1 mètre fixé sur un mur

❑ Instructions:

- Le joueur est pesé et mesuré sans chaussure et en tenue de sport (short + maillot)
- Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) du joueur:

Indice de Masse Corporelle = Poids (en kg) / Taille² (en m)

(voir fichier excel en annexe pour le calcul automatique de l'IMC)



Evaluation fonctionnelle

**L'évaluation fonctionnelle sera réalisée,
sous la responsabilité de l'évaluateur habilité (cf. diapo 3)
et convoqué
par la Ligue Régionale ou le Comité Départemental.**

**Cette évaluation se fera en présence de l'Entraîneur du club
et du référent « Académie 1^{ère} Ligne » du club.**



Evaluation fonctionnelle: Test « Squat complet »

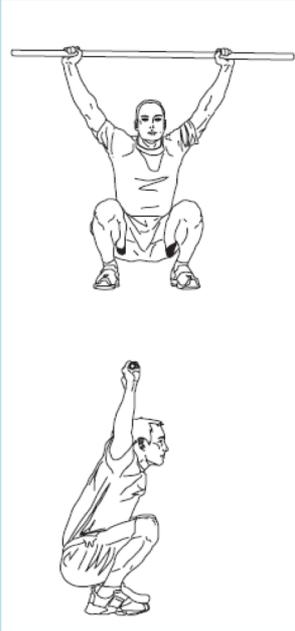
□ Description du test:

- Le joueur sans chaussure se tient droit, bras tendus au-dessus de la tête en tenant un bâton dans les mains, dos à un plan vertical, les **pieds parallèles** (largeur des pieds = largeur des hanches) et talons au sol.
- Le joueur, regard à l'horizontal, descend et remonte deux fois successivement **en flexion maximale « squat complet »** – c'est-à-dire
 1. **de manière contrôlée et équilibrée, les fesses le plus proche du sol,**
 2. **bras verticaux et tendus,**
 3. **buste vertical,**
 4. **flexion genoux - Angle cuisse / jambe < 90°,**
 5. **flexion chevilles - Angle jambe / pied < 90°.**
 6. **sans décoller les talons et sans déplacer les pieds.**
- Le joueur a **deux essais** pour effectuer le mouvement correct
- La performance retenue doit répondre aux 6 critères

Evaluation fonctionnelle:

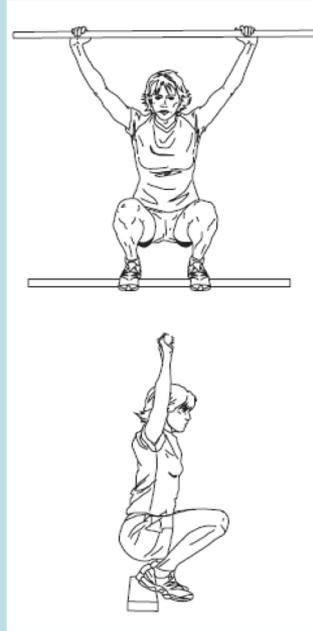
Test « Squat complet »

Test effectué sans chaussure



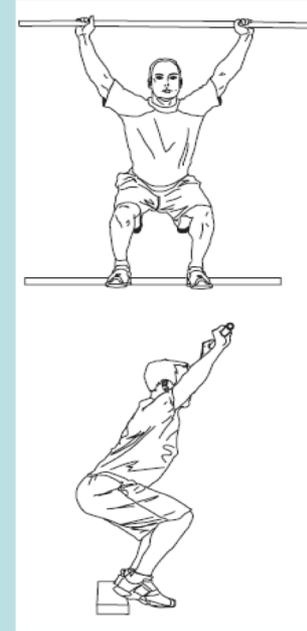
Stabilité du corps durant le test
 Bras verticaux et tendus
 Buste vertical
 Flexion genoux \hat{A} $< 90^\circ$
 Flexion chevilles \hat{A} $< 90^\circ$
 Talons au sol

Score = 4 points
 Souplesse à entretenir



Stabilité du corps durant le test
 Bras verticaux et tendus
 Buste vertical
 Flexion genoux \hat{A} $< 90^\circ$
 Flexion chevilles \hat{A} $\leq 90^\circ$
 Talons décollés du sol

Score = 2 points
 Souplesse à travailler



Stabilité du corps durant le test
 Bras non verticaux
 Buste en flexion
 Flexion genoux \hat{A} $\geq 90^\circ$
 Flexion chevilles \hat{A} $\geq 90^\circ$
 Talons décollés du sol

Score = 0 point
 Souplesse à travailler
 impérativement



Evaluation fonctionnelle:

Test « Saut en longueur »

❑ Matériel nécessaire:

- Scotch noir pour délimiter la ligne de départ
- 1 mètre (minimum longueur 3 m) fixé au sol

❑ Description du test:

- Le joueur se tient debout derrière la ligne de départ les pieds alignés (\approx largeur des hanches)
- Le joueur peut réaliser un contre mouvement avant de sauter
- Le joueur peut se servir librement de ses bras durant le saut
- Le joueur **doit stabiliser sa position à la réception** pour la mesure.
Si déplacement des appuis à la réception, l'essai n'est pas mesuré
- La performance correspond à la distance entre la ligne de départ et le talon le plus proche de celle-ci.
- La meilleure performance sur **trois essais non successifs** est retenue



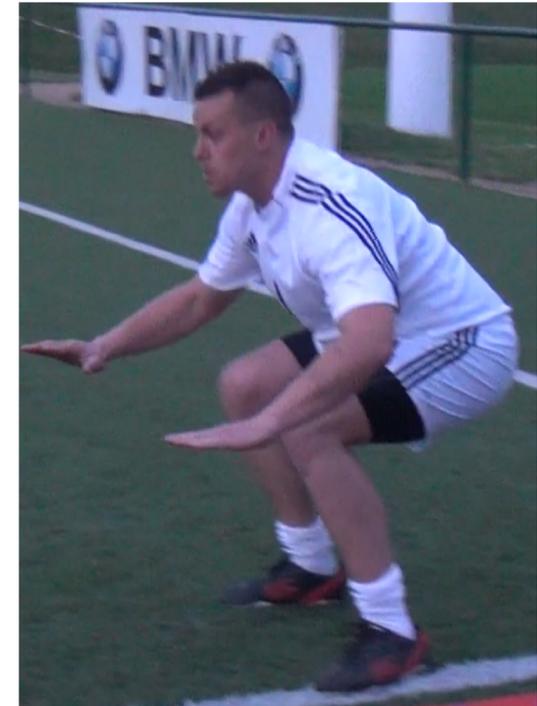
Evaluation fonctionnelle: *Test « Saut en longueur »*

□ Performance au test:

Score	Critères de Réussite
3 pts	$\geq 220 \text{ cm}$
2 pts	$190 \text{ cm} \leq & < 220 \text{ cm}$
1 pt	$160 \text{ cm} \leq & < 190 \text{ cm}$
0 pt	$< 160 \text{ cm}$



Prise d'élan



Réception équilibrée

Evaluation fonctionnelle:

Test « Gainage tronc en position de pompes »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - Scotch noir pour délimiter une ligne au sol
- ❑ Description du test:
 - Placement des mains au sol (largeur = 2 X largeur des épaules)
 - Poitrine et menton collés au sol (Menton aligné sur la ligne)



- Le joueur doit tendre ses bras en maintenant son tronc parfaitement gainé (pas de lordose de la région lombaire lors de l'extension des bras)
 - **« les épaules et les hanches doivent se lever parfaitement en même temps »**
 - Le joueur a droit à **2 essais. Non validation systématique en cas d'hésitation** de la part de l'évaluateur
- ❑ Réalisation du test:
 - début du test en position appui sur les pieds (score = 2 points). 2 essais possibles.
 - Si essai réussi → 2 essais au score 3 points – Si essai manqué → 2 essais au score 1 point

Evaluation fonctionnelle:

Test « Gainage tronc en position de pompes »

Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 	
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 	
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 	
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur n'est pas capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 	-



Evaluation fonctionnelle:

Test « Pont extension cervicale »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - Test réalisé à 2 joueurs
- ❑ Description du test:
 - Le joueur réalisant le test est assis, jambes fléchies, pieds « largeur d'épaules ». Le joueur non testé se positionne en flexion – coude sur les cuisses, en arrière du joueur testé. Celui-ci descend le tronc pour positionner sa tête (face postérieure du crâne) dans les mains du partenaire.

Posture d'évaluation :

- En appui sur les pieds et sur la tête tenue par le partenaire: pieds à plat au sol – tibias perpendiculaires au sol – angle tibias / cuisses = 90° - alignement «genou-hanche-épaule-tête»
- ❑ Réalisation du test:
 - Le joueur doit répéter la posture de 5 sec. en pont avec récupération de 5 sec. entre deux répétitions.
 - **arrêt du test:** Dès que le joueur n'est plus capable de maintenir la posture = n'est plus stable → flexion ou hyper extension du cou :

Repère:

mouvement du menton: le menton se rapproche ou s'éloigne de la cage thoracique



Position de départ

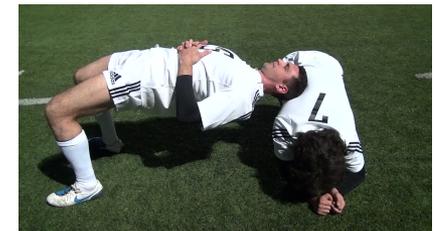


Réalisation de l'exercice



Position finale

OU

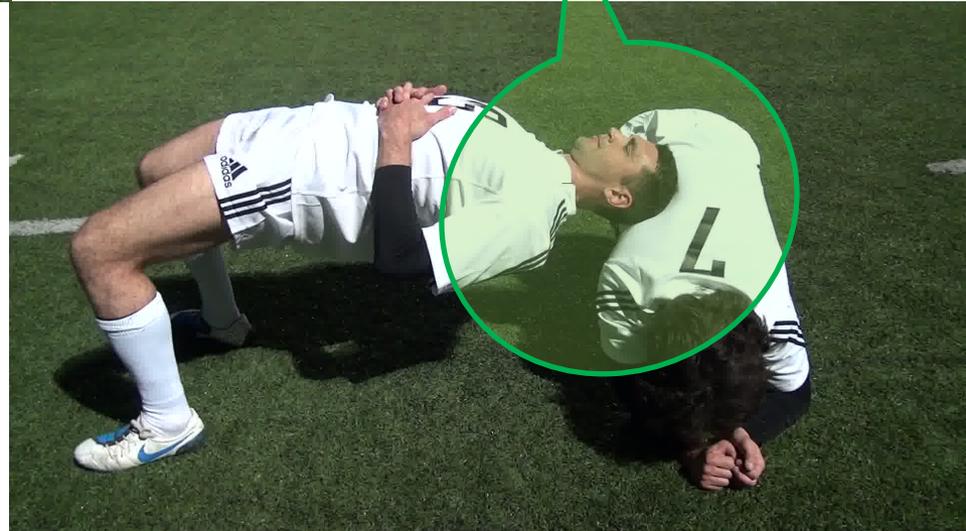


« Pont extension cervicale »



Contact tête et cou
sur le dos

Contact arrière haut de la tête
sur le dos



Evaluation fonctionnelle :

Test « Pont extension cervicale »

- Performance au test:

Score	Critères de Réussite	Photos
3 pts	Le joueur est capable de maintenir 10 fois la posture stable pendant 5 secondes	
2 pts	Le joueur est capable de maintenir 5 fois la posture stable pendant 5 secondes	
1 pt	Le joueur est capable de décoller ses mains du sol et de maintenir 1 fois la posture stable pendant 5s	
0 pt	Le joueur n'est pas capable de décoller ses mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5s	



Evaluation technique

L'évaluation technique sera réalisée, sous la responsabilité de l'évaluateur habilité (cf. diapo 3) et convoqué par la Ligue Régionale ou le Comité Départemental.

Cette évaluation se fera en présence de l'Entraîneur du club, du référent « Académie 1^{ère} Ligne » du club.

La présence de l'arbitre du club est souhaitée.

L'évaluation des postures et des poussées sera réalisée uniquement sur le joueur placé au poste de 1^{ère} ligne.

Les joueurs complémentaires seront des joueurs confirmés au poste.



Evaluation technique :

« 3 Commandements en mêlée »

□ Description du test:

- Le joueur évalué annonce à haute voix et exécute, simultanément, les commandements face à deux adversaires liés (**2 essais** seulement possibles).

□ Critères techniques de validation de chaque commandement

- « *Flexion* »:
 - Dos plat - Jambes fléchies - Epaules en avant des appuis - Equilibré
 - Tête imbriquée (sans contact avec les épaules des adversaires et regard sur le short de ceux-ci)
 - Temps d'arrêt
- « *Liez* »:
 - Le joueur se lie aux adversaires au niveau du dos ou du côté en maintenant la position horizontale du dos
 - Temps d'arrêt
- « *Placement* »
 - Placement sans impact en position de poussée
 - En pression sur les adversaires par repositionnement des appuis hauts et bas
 - Temps d'arrêt – validation des postures et de la stabilité.

L'introduction du ballon face à une mêlée stable, doit être effectuée sans délai par le demi de mêlée

La poussée est autorisée dès que le ballon quitte les mains du demi de mêlée

L'évaluateur ne doit donner AUCUNE information ou indication.



Evaluation technique :

« Commandements en mêlée »

- Performance au test:

Le joueur connaît les commandements

ET

Maitrise les séquences de placement en première ligne



VALIDÉ

Le joueur ne connaît pas les commandements

OU

Ne maitrise pas l'ensemble des placements en première ligne



NON VALIDÉ

« Flexion »

« Liez »

« Placement »

Evaluation technique :

« *Maintien de la posture de poussée* »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - 1 joug ou babyscrum de la Ligue régionale
- ❑ Description du test :
 - Le joueur se place en position de poussée au joug:
 - maintien de la posture du commandement « **Placement** » durant 5 secondes :

➔ *évaluation du maintien de la posture durant 5 secondes.*

2 essais possibles



Evaluation technique :

« *Maintien de la posture de poussée* »

Posture en mêlée

 Epaules plus basses que le bassin
0 pt

 Dos rond/dos creux
0 pt

 Dos Plat
1 pt

 2 Jambes fêchies /
Genoux sous ou en
arrière du bassin
2 pts

 Dos Horizontal
(ou faible angle vers le
haut) - 3 pts

 Tête Relevée
4 pts

Poussée Individuelle



Evaluation technique :

« *Poussée individuelle* »

❑ Matériel nécessaire:

- 1 joug ou babyscrum de la Ligue régionale

❑ Description du test :

- A partir de la posture « **Placement** » et à l'introduction du ballon, quand le ballon quitte les mains du demi de mêlée, le joueur réalise une poussée (sans talonner le ballon) de 5 secondes



Evaluation du maintien de la posture lors de la Poussée,

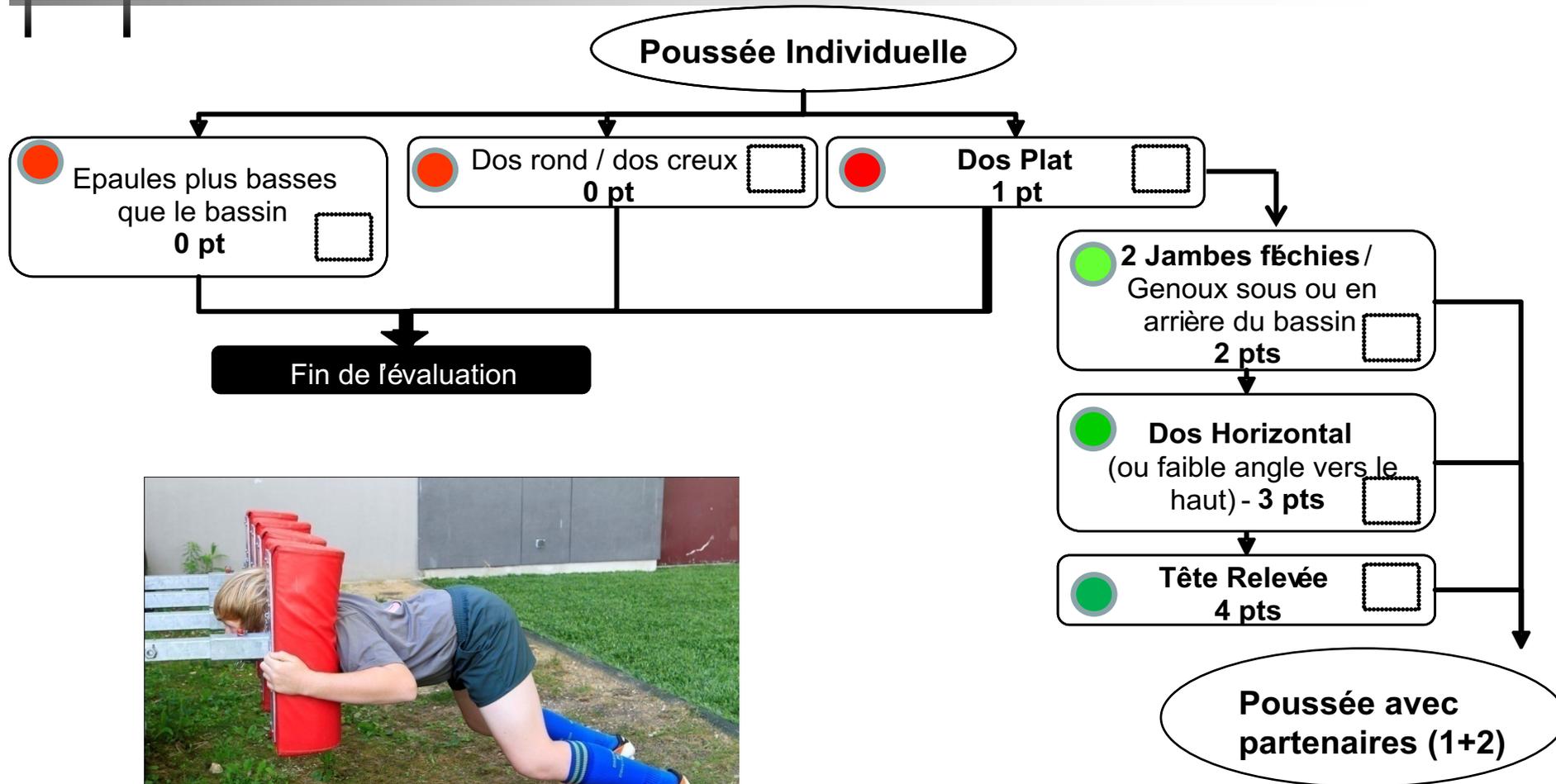
2 essais possibles





Evaluation technique :

« Poussée individuelle »



Evaluation technique :

« *Poussée avec partenaires (1+2)* »

❑ Matériel nécessaire:

- 1 joug ou babyscrum de la Ligue régionale

❑ Description du test :

- Le joueur évalué se positionne au joug. Deux joueurs viennent se lier derrière lui en position de poussée

(liaisons: bras intérieurs: l'un prise type 2^{ème} ligne – l'autre prise type 3^{ème} ligne aile).

- À l'introduction du ballon, quand le ballon quitte les mains du demi de mêlée, les joueurs réalisent une poussée de 5 secondes, sans talonner du ballon.

➔ ***Evaluation du joueur « 1^{ère} ligne » sur le maintien 5 secondes de sa posture en poussée avec 2 partenaires « 1+ 2 »***

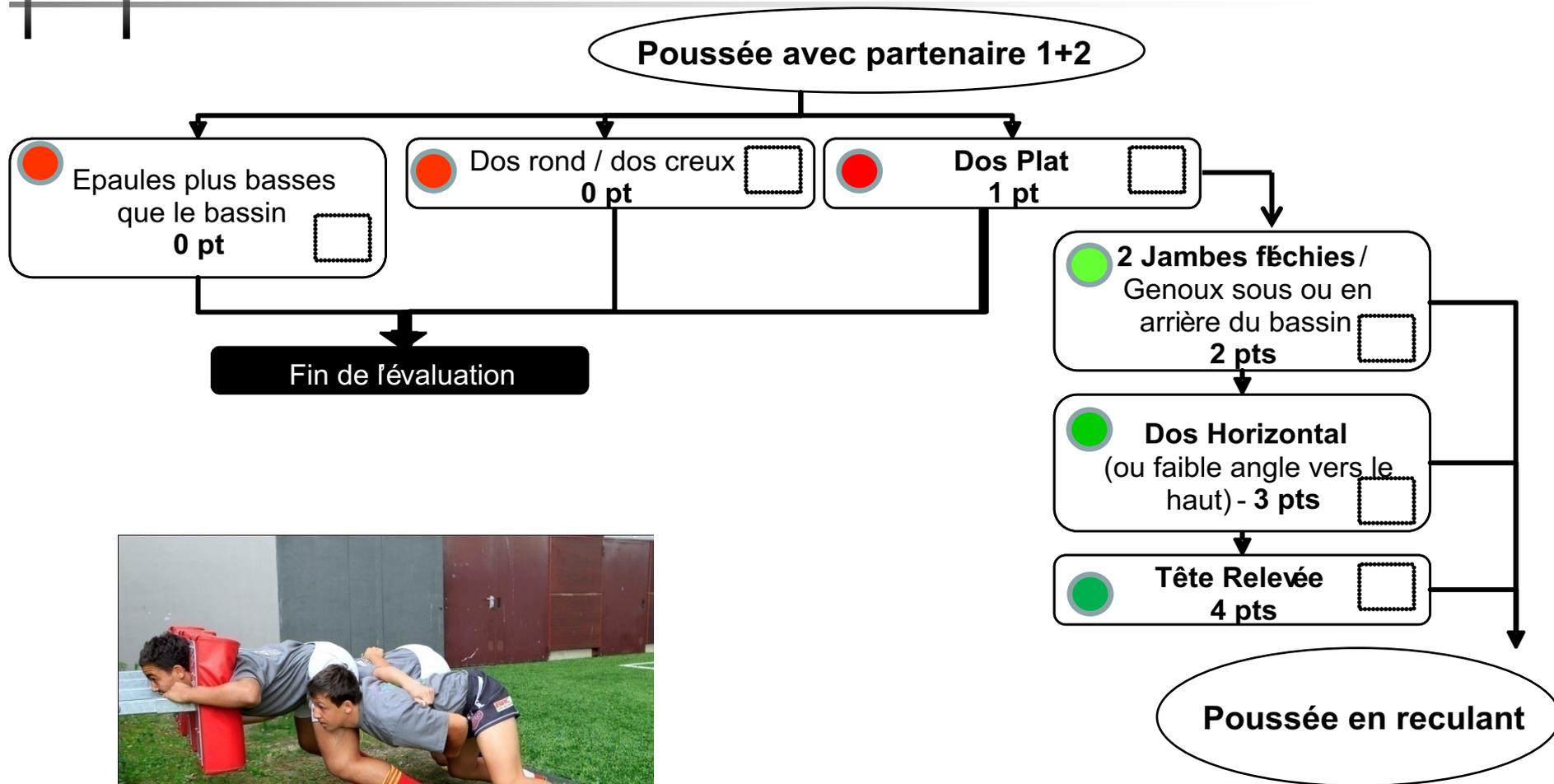
- *2 essais possibles*





Evaluation technique :

« Poussée avec partenaire 1+2 »





Evaluation technique:

« *Poussée en reculant, poussée en avançant* »

❑ Matériel nécessaire:

- 4 plots – un décamètre ou Babyscrum de la Ligue régionale

❑ Description du test :

- Deux lignes distantes de 1,50 mètres sont matérialisées au sol par 4 plots (A et B)
- Le joueur évalué se place en position de poussée face à deux opposants sur la ligne B.

Test:

Au signal de l'évaluateur, le joueur «1^{ère} ligne» évalué subit une poussée des opposants et recule jusqu'à la ligne A à 1,50 m.

➔ ***Evaluation du joueur « 1^{ère} ligne » sur le maintien de la posture en Poussée en reculant et sur le déplacement des appuis « petits pas »***

Au signal de l'évaluateur, le joueur «1^{ère} ligne» évalué avance en poussant les opposants jusqu'à la ligne B à 1,50 m.

➔ ***Evaluation du joueur «1^{ère} ligne» sur le maintien de la posture de Poussée en avançant et sur le déplacement des appuis « petits pas »***

Notion de « Petits pas » = déplacement des appuis sans les croiser.

Utilisation de la babyscrum: la babyscrum remplace les 2 opposants –
le protocole se déroule sur la longueur de déplacement du bras coulissant.



Evaluation technique:

« Poussée en reculant »

Poussée en reculant

Epaules plus basses
que le bassin
0 pt

Dos Rond / dos creux
0 pt

Dos Plat
1 pt

Fin de l'évaluation

2 Jambes fléchies
Genoux sous ou en
arrière du bassin
2 pts

Dos Horizontal
(ou faible angle vers
le haut)
3 pts

Tête Relevée
4 pts

Poussée 2 pieds
Déplacements pieds « petits pas »
Reprise de poussée sur les 2 pieds
5 pts



déplacement des pieds « petits pas » = le pied arrière avance au niveau du pied avant
La reprise de poussée s'effectue sur les 2 pieds



Evaluation technique:

« Poussée en avançant »

Poussée en avançant

Epaules plus basses
que le bassin
0 pt

Dos Rond / dos creux
0 pt

Dos Plat
1 pt

Fin de l'évaluation

2 Jambes fléchies
Genoux sous ou en
arrière du bassin
2 pts

Dos Horizontal
(ou faible angle vers
le haut)
3 pts

Tête Relevée
4 pts

Poussée 2 pieds
Déplacements pieds « petits pas »
Reprise de poussée sur les 2 pieds
5 pts



déplacement des pieds « petits pas » = le pied arrière avance au niveau du pied avant
La reprise de poussée s'effectue sur les 2 pieds



Evaluation formative: *mêlée collective*

- ❑ Description du test:
 - 2 packs réalisent une mêlée sous les commandements de l'arbitre présent pour l'évaluation

- ❑ Critères techniques de validation de chaque commandement
 - **« Flexion »:**
 - Les joueurs de 1^{ère} ligne fléchissent les jambes et non le dos
 - Ils imbriquent leur tête les uns à côté des autres sans s'engager (pas de tête au contact avec l'épaule du vis-à-vis)
 - Les 2^{èmes} et 3^{èmes} lignes aile mettent un genou au sol
 - Le 3^{ème} ligne centre n'a pas obligation de mettre un genou à terre
 - Marquer un temps d'arrêt
 - **« Liez »:**
 - Les piliers se lient à leur vis-à-vis par le bras extérieur au niveau du dos ou sur le côté. Les joueurs de 1^{ère} ligne maintiennent la position horizontale du dos.
 - Marquer un temps d'arrêt
 - **« Placement » :**
 - Les joueurs de 1^{ère} ligne se placent **sans impact** en position de poussée
 - **Puis** les joueurs de 2^{èmes} et 3^{èmes} lignes se placent (**relèvent les genoux du sol**),
 - Les joueurs peuvent repositionner leurs appuis (hauts et bas) pour stabiliser leur posture
 - **L'arbitre s'assure de la stabilité de la mêlée et valide les postures des joueurs (épaules au-dessus du bassin et dos plat).**
 - Marquer un temps d'arrêt.

L'introduction du ballon face à une mêlée stable, doit être effectuée sans délai par le demi de mêlée

La poussée est autorisée dès que le ballon quitte les mains du demi de mêlée.

La poussée est autorisée jusqu'à 1,50 mètre maximum pour l'équipe qui a gagné le ballon dans le but de bonifier son gain ;
Pour l'équipe adverse pour tenter de regagner le ballon.



Evaluation formative: *chute en sécurité à 1 contre 1*

❑ Description du test:

2 joueurs en position de poussée à 1 contre 1 réalisent une chute en sécurité. La chute sur un bouclier peut sécuriser le travail.

❑ Déroulement:

Photo 1: les joueurs prennent la position finale:

allongés sur le sol, têtes imbriquées et visage face au sol.

Photo 2: les joueurs se positionnent en poussée 1 contre 1 à genoux, la main gauche au sol. En reculant leurs appuis, ils se déséquilibrent pour Chuter en sécurité au sol (cf 1)

Photo 3: les joueurs se positionnent en poussée 1 contre 1 à genoux. En reculant leurs appuis, ils se déséquilibrent pour chuter en sécurité au sol (cf 1)

Photo 4: les joueurs se positionnent en poussée 1 contre 1, la main gauche au sol. En reculant leurs appuis, ils se déséquilibrent pour chuter en sécurité au sol (cf 1)

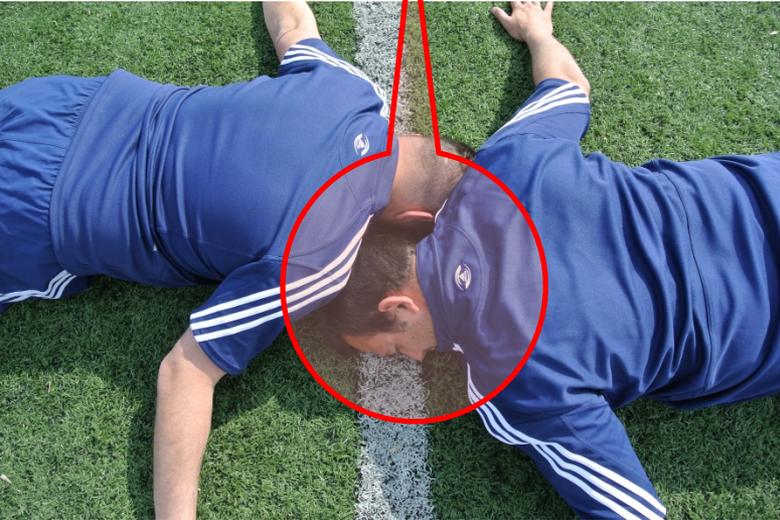
Photo 5: les joueurs se positionnent en poussée 1 contre 1.

En reculant leurs appuis, ils se déséquilibrent pour chuter en sécurité au sol (cf 1)



Evaluation formative: *chute en 1 contre 1*

Tête en rotation



Tête en flexion



Tête en flexion et
corps non allongé





Résultats et Interprétation

□ Calcul des scores de performance

- **Score technique (/22 points)** = score posture en mêlée + score poussée individuelle en première ligne + score poussée avec partenaire (1+2) + score poussée en reculant + score poussée en avançant

Passeport technique « joueur de 1^{ère} ligne » :

▪ **Cas de NON Validation**

- Non validation des commandements en mêlée,
- Score technique < 12 pts
- **12 ≤ score technique < 15 pts** et score fonctionnel < **11 pts**

▪ **Cas de Validation**

- Score technique ≥ 15 pts
- **12 ≤ score technique < 15 pts** et score fonctionnel ≥ **11 pts**

Voir document excel en annexe pour le calcul automatique des scores