

# **GUIDE DE REPRISE DU JEU**

SEMAINE 1  
du 19 au 23 mai



**FFR**

# THÉMATIQUES À ABORDER AU COURS DES 4 SEMAINES DE REPRISE DU CONTACT

JEU A EFFECTIF REDUIT

RENFORCEMENT & GAINAGE

PLAQUAGE / RUCK

ATTITUDES AU CONTACT

CONQUETE



COLLECTIF TOTAL

Intensité contact	Règles et droits du joueur selon le niveau d'intensité des contacts
NIVEAU 1	Jeu à toucher
NIVEAU 2	Jeu à ceinturer
NIVEAU 3	Jeu à plaquer sans action des jambes après le contact
NIVEAU 4	Jeu à plaquer avec contest (pas de plaquage en poursuite)
NIVEAU 5	Jeu réel avec règles match officiel

Accédez aux détails du tableau ci-dessus en page 10 ou cliquez ici :



Semaine 1  
Intensité contact 1 à 2  
19 au 23 mai

Semaine 2 & 3  
Intensité contact 2 à 3  
24 mai au 6 juin

Semaine 4  
Intensité contact 3 à 4  
7 au 14 juin

Reprise  
matches  
16 juin



# SEMAINE 1

## INTENSITÉ CONTACT 1 À 2

(19 au 23 mai)

Vidéo Semaine 1 :



Durée	Thèmes	Situations
6'	Activation	
8'	Manipulation dynamique	
2'	Hydratation	
5'	Gainage / Renforcement	
8'	Toucher 5 contre 5 (effectif réduit)	
2'	Hydratation	
5'	Éducatif plaquage	
8'	Toucher + 2" (7 contre 7)	
2'	Hydratation	
10'	Conquête posture Gestion de surnombre	
8'	Cadrage défensif	
2'	Hydratation	
10'	Duel long	
8'	Toucher 4 mains (10 contre 10)	2 défenseurs différents doivent toucher le porteur de balle pour arrêter l'action
2'	Retour au calme : Hydratation, Stretch	



# PLAQUAGE ET RUCK

Récapitulatif des différents types de plaquages



Attendus techniques liés au plaquage et zone de ruck



Semaine 1 Contact niveaux 1 à 2	Description de la situation	Illustration situation
<b>De la chute aux fondamentaux du plaquage</b>	Ateliers : Chute arrière, tronc d'arbre, roulade avant judoka, placer l'axe fort, travail de la tête, plaquage	
<b>Cadrage défensif court</b>	Tour d'un plot de couleur puis cadrage défensif avec engagement de l'épaule (ceinturer)	
<b>Libération de balle en "I" après chute vers l'avant</b>	Porteur de balle tombe sur le ventre et libère en "I" vers son camp	
<b>Posture de soutien sur ruck</b>	Poussée face à un adversaire via un boudin de plaquage allongé au sol en position de soutien sur ruck	

Vidéo Complète Semaine 1



Semaine 2 et 3 Contact niveaux 2 à 3	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 19 mai		

Semaine 4 Contact niveaux 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 2 juin		



# RENFORCEMENT ET GAINAGE

Module d'activation à faire  
Durant les 4 semaines



Renforcement du cou à  
faire durant les 4 semaines



Semaine 1	Description de la situation	Illustration situation
<b>Gainage dynamique "Gratteur"</b>	Avancer en position quadrupédique avec dos droit et bassin à hauteur des épaules puis sauter en prenant le ballon	
<b>Enchaînement hip thruster – Gainage ventral</b>	Hip thruster soit un pont en gainage dorsal (bassin le plus haut possible) puis se retourner en gainage ventral	
<b>Duel vitesse de travail au sol</b>	Au sol dans un carré aller toucher chaque coin dans l'ordre ou à la commande (appeler la couleur)	

Vidéo  
Complète  
Semaine 1



**Semaine 2 et 3**

**Description de la situation**

**Illustration situation**

Contenus disponibles à partir du mercredi 19 mai

**Semaine 4**

**Description de la situation**

**Illustration situation**

Contenus disponibles à partir du mercredi 2 juin



# JEUX À EFFECTIF RÉDUIT

## Règles formes de jeu M8/M10/M12/M14



Semaine 1 Contact niveau 1 à 2	Description de la situation	Illustration situation
Jeu aménagé à 5	5 Contre 5 à Toucher deux mains (règle FFR du R5)	
1 + 1 contre 1 puis 6 contre 3 + 2	Sur l'aller, 3 triplettes font un 1+1 c 1 et sur le retour on joue à 6 c 3	
Jeu à toucher avec gainage 2 sec au touché	Après avoir touché le porteur, le défenseur se met 2" en position de gainage	

### Vidéo Complète Semaine 1



Semaine 2 et 3 Contact niveau 2 à 3	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 19 mai		

Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 2 juin		



# ATTITUDES AU CONTACT

Exemples de compétences du porteur de balle



Présentation : S'entraîner aux attitudes au contact



Semaine 1 Contact niveau 1 à 2	Description de la situation	Illustration situation
Travail du bras porteur sur 1 + 1 contre 1	Eloigner le bassin et agir sur le bras du plaqueur Evolution de contact niveau 1 à contact niveau 2	
Attitudes au contact Jeu sous pression	Résister à la pression de l'adversaire puis accélérer en utilisant son bras libre pour s'éloigner du plaqueur	

Vidéo Complète Semaine 1



Semaine 2 et 3 Contact niveau 2 à 3	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 19 mai		

Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 2 juin		



# CONQUÊTE

Passeport joueur(se) de 1ère ligne



Passeport joueur(se) et joueur de devant



Semaine 1 Contact niveau 1 à 2	Description de la situation	Illustration situation
Prévention des blessures	Situations pour se préparer aux contacts dans le jeu et sur les conquêtes	
Posture mêlée	De 1 à 3 personnes pour se préparer à la mêlée: dos plat, jambes fléchies	

Vidéo Complète Semaine 1

Semaine 2 et 3 Contact niveau 2 à 3	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 19 mai		

Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Contenus disponibles à partir du mercredi 2 juin		





# MODULE D'ACTIVATION (ÉCHAUFFEMENT) DE 6 MINUTES À CONNAÎTRE PARFAITEMENT

Une routine de 14 mouvements à réaliser avant chaque entraînement de course, de vitesse et de rugby

Les mouvements sont décrits un à un dans la playlist associée :

Bloc	Mouvement	Qté
1	Déverrouillage	1
2	Fente avant puis fente latérale	1
3	Étirement fessiers	1
4	Ver de terre	1
5	Squat avec mains derrière la tête	1
6	Marche de l'ours	6
7	Gainage avec avancée de mains	10s
8	Gainage cervical avec pression sur les bras	10s
9	Lutte debout	10s
10	Gainage cervical en position 4 appuis	10s
11	Ischios Nordiques	4
12	2 Cloche-pied, puis déplacement latéral rapide	2
13	4 Sauts unilatéraux à 45°	2
14	Accélération sur 10m	2



Accédez à la vidéo :





<b>Niveau intensité contact</b>	<b>Détails des règles et droits du joueur selon le niveau d'intensité de contact visé</b>
<b>NIVEAU 1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Jeu sans contact</b></p> <p><u>Situations jouées</u> : Jeu à toucher, passage au sol après le touché autorisé, travail des chutes au sol.</p> <p><u>Situations analytiques</u> : Possibilité de faire des enchainements détachés (rouler, passage au sol se relever) ainsi que tout type de gainage ou de renforcement spécifique</p>
<b>NIVEAU 2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à ceinturer</b></p> <p><u>Situations jouées</u> : serrage des bras pour ceinturer le porteur de balle, pas de plaquage aux jambes, pas de lutte au contact =&gt; annonce « pris » par le coach (« Pris » = passage au sol et simulation de ruck ou passe piston), pas de contest possible (soutiens proches = genoux au sol)</p> <p><u>Situations analytiques</u> : cadrage défensif avec pose de l'épaule sans vitesse, plaquage avec bouclier, possibilité aussi de faire des situations de lutte sans vitesse et de travailler sur les libérations de balle</p>
<b>NIVEAU 3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à plaquer sans action des jambes après le contact</b></p> <p><u>Situations jouées</u> : Plaquage aux jambes autorisé mais avec une saisie au niveau du bassin et en descendant, arrêt train moteur au contact pour le porteur de balle (il doit accepter de tomber), pas de contest pour favoriser la continuité du jeu, passe possible jusqu'au sol, simulation d'une phase de ruck lors des passages au sol (soutiens proches = genoux au sol), objectif de favoriser le jeu au contact</p> <p><u>Situations analytique</u> : plaquage normal avec peu de vitesse et un pacte de non agression avec le porteur de balle, travailler le soutien sur ruck mais en se focalisant sur la maîtrise du geste technique et non l'intensité du combat</p>
<b>NIVEAU 4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à plaquer avec contest (pas de plaquage en poursuite)</b></p> <p><u>Situations jouées</u> : plaquages en respectant les règles de la catégorie, plaquages en poursuite interdits (les remplacer par un toucher), contest du ballon possible selon la catégorie</p>
<b>NIVEAU 5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Jeu réel avec règles match officiel</b></p>



**FFR**