

GUIDE DE REPRISE DU JEU

SEMAINE 4
du 7 au 14 juin



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 12 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	



SEMAINE 2 et 3 INTENSITÉ CONTACT 1 À 2 (24 mai au 6 juin)

Vidéo Semaine 2 et 3 :



Durée	Thèmes	Situations
6'	Activation	
8'	Manipulation dynamique	
2'	Hydratation	
5'	Gainage / Renforcement	
8'	Toucher + 2 s (7 contre 7)	
2'	Hydratation	
5'	Plaquage 1 contre 1	
8'	XRugby (7 contre 7)	
2'	Hydratation	
10'	Conquête posture Jeu aérien	
8'	Montées défensives	
2'	Hydratation	
10'	Duel court	
8'	Jeu au contact (10 contre 10)	
2'	Retour au calme : Hydratation, Stretch	



SEMAINE 4

INTENSITÉ CONTACT 3 À 4

(7 au 14 juin)

Vidéo Semaine 4 :



Durée	Thèmes	Situations
6'	Activation	
8'	Manipulation dynamique	
2'	Hydratation	
5'	Gainage et renforcement	
8'	X Rugby (7 contre 7)	
2'	Hydratation	
5'	Plaquage et Ruck 1 + 1 contre 1 + 1	
8'	10 contre 10 (1 seul soutien off et déf pour le gain du ballon)	Jeu sur grand terrain avec seulement 2 joueurs en lutte pour le gain du ballon pour prioriser le mouvement
2'	Hydratation	
10'	Posture mêlée Contre-attaque R3	
8'	Jeu dans les espaces libres	
2'	Hydratation	
10'	Attitudes au contact	
8'	15 contre 15 (règles de la catégorie)	
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
De la chute aux fondamentaux du plaquage	Ateliers : Chute arrière, tronc d'arbre, roulade avant judoka, placer l'axe fort, travail de la tête, plaquage	
Cadrage défensif court	Tour d'un plot de couleur puis cadrage défensif avec engagement de l'épaule (ceinturer)	
Libération de balle en "I" après chute vers l'avant	Porteur de balle tombe sur le ventre et libère en "I" vers son camp	
Posture de soutien sur ruck	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
Du cadrage défensif court au plaquage	Travail de 1 contre 1 sur un espace court sur bouclier puis agrandir l'aire de jeu et rajouter de l'incertitude	
Enchaînement de tâches 1er soutien offensif	Evolution de différents types de soutien sur ruck contre un bouclier. Objectif physique porté sur le cardio	
1 contre 1 court + 1er soutien	1+1 contre 1+1 Lutte debout puis libération avec action des soutiens offensifs et défensifs	
Carré défensif 1 contre 1	Carré défensif avec du cadrage défensif sur bouclier puis plaquage (Contact niveau 3) sans bouclier puis ajouter les soutiens	

Vidéo Complète
Semaine 2 et 3



Semaine 4 Contact niveaux 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
1 + 1 contre 1 + 1	1 contre 1 départ au contact, avancer puis libérer au sol. Le soutien offensif doit sécuriser le ballon le plus vite possible	
Plaquage et contre-ruck	2 variantes de contre ruck après plaquage. Le plaqueur doit se relever et sortir le soutien offensif en se liant au soutien	
Enchaînement de plaquages	Le joueur A plaque le joueur B qui doit lâcher le ballon, se relever, se saisir à nouveau du ballon puis aller marquer	
1er soutien	3 joueurs dont un dos au sol se font des passes en aller retour puis le joueur au sol décide de présenter le ballon d'un côté	

Vidéo Complète
Semaine 4





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
Gainage dynamique "Gratteur"	Avancer en position quadrupédique avec dos droit et bassin à hauteur des épaules puis sauter en prenant le ballon	
Enchaînement hip thruster – Gainage ventral	Hip thruster soit un pont en gainage dorsal (bassin le plus haut possible) puis se retourner en gainage ventral	
Duel vitesse de travail au sol	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
Renforcement haut du corps « Cul de jatte »	Déplacement vers l'avant en utilisant seulement le haut du corps	
Renforcement bas du corps Déplacement dos au sol	Déplacement en position de gainage dorsal en utilisant les jambes	
Gainage dynamique en portant un partenaire	Se déplacer en arrière en balançant son partenaire de droite à gauche	
Gainage dynamique à 2 Rebond - libération en « 1 »	Un joueur tire un partenaire vers l'arrière, le premier doit présenter son ballon à gauche puis à droite	

Vidéo Complète
Semaine 2 et 3



Semaine 4	Description de la situation	Illustration situation
Glisser-tirer en position de soutien sur ruck	En position quadrupédique, genoux fléchis, déplacer un objet de droite à gauche puis de gauche à droite	
Gainage cervical avec déplacements	De la position du rugbyman (dos droit, genoux légèrement fléchis et poids du corps sur l'avant) résister à des contraintes au niveau cervical	
Montagne humaine	D'une position "koala", le joueur suspendu doit parvenir à faire le tour de son partenaire	
Pompes à 2 avec contraintes cervicales	Réaliser le maximum de pompes en gardant une main en appui sur la tête de son partenaire	

Vidéo Complète
Semaine 4





JEUX À EFFECTIF RÉDUIT

Règles formes de jeu M8/M10/M12/M14



Règles XRugby - Seven



Semaine 1 Contact niveau 1 à 2	Description de la situation	Illustration situation
Jeu aménagé à 5	5 Contre 5 à Toucher deux mains (règles 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
Gestion de surnombre	Jeu en supériorité numérique sur un terrain large mais peu profond	
Pop Touch avec jeu au pied	Les consignes du jeu permettent de créer des déséquilibres numériques	
4 contre 1 + 1	Face à face qui se transforme en situation de surnombre	

Vidéo Complète
Semaine 2 et 3



Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Xrugby - « seven »	Forme de rugby adapté avec un effectif plus petit pour augmenter les sollicitations par joueur	
Jeu dans les espaces libres	2 séquences enchainées avec une pression plus ou moins forte de la défense	

Vidéo Complète
Semaine 4





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
Attitudes au contact avec contrainte élastique	Se déplacer au milieu d'adversaires en étant retenu par un élastique	
2 contre 2 avec jeu debout après contact	Créer un déséquilibre grâce aux appuis en jouant à 2 contre 2	
Corps à corps Arracher le ballon	Chacun un ballon en contact : faire tomber le ballon de l'adversaire	

Vidéo Complète
Semaine 2 et 3



Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Lutte debout sans ballon	Préparation à la lutte debout en se repoussant puis tenter d'agripper l'adversaire au signal pour en prendre le contrôle	
Porteur et soutien	Attitudes du porteur au sol et du 1er soutien	
Jeu debout au contact avec soutien	Tenter d'avancer en résistant au plaqueur puis libérer le ballon vers son camp après le plaquage	

Vidéo Complète
Semaine 4





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
Le lift	Educatifs en statique : tonicité du haut du corps, poussée du bas	
Le lift	Sauts avec mouvement	
Protocole joueur de 1ère ligne	Enchaînement des situations du passeport de joueur de 1ère ligne	

Vidéo Complète
Semaine 2 et 3

Semaine 4 Contact niveau 3 à 4	Description de la situation	Illustration situation
Posture de poussée 1 contre 1	Têtes engagées, dos parallèle au sol, descendre et montée en fléchissant les jambes	
Poussée 1 contre 2	Têtes engagées à 1 c 2, faire 2 appuis vers l'avant, dos parallèle au sol	
Poussée 1 + 1 contre 2	Têtes engagées, 1 + 1 c 2, faire 2 appuis vers l'avant	

Vidéo Complète
Semaine 4



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 :





Niveau intensité contact	Détails des règles et droits du joueur selon le niveau d'intensité de contact visé
NIVEAU 1	<p style="text-align: center;">Jeu sans contact</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>
NIVEAU 2	<p style="text-align: center;">Jeu à ceinturer</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 => 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>
NIVEAU 3	<p style="text-align: center;">Jeu à plaquer sans action des jambes après le contact</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>
NIVEAU 4	<p style="text-align: center;">Jeu à plaquer avec contest (pas de plaquage en poursuite)</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>
NIVEAU 5	<p style="text-align: center;">Jeu réel avec règles match officiel</p>



RECONSTRUIRE LA LIGNE

Objectif dominant : défendre en ligne

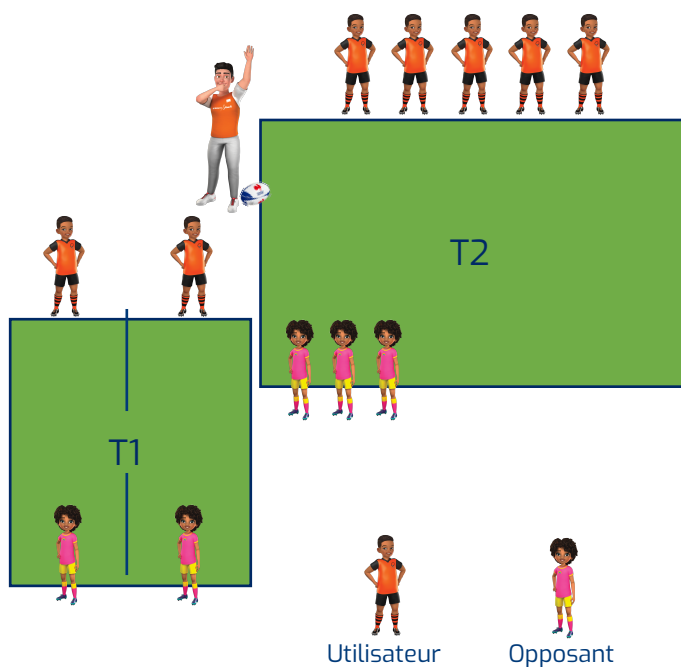
Objectif spécifique : Recréer une ligne de défense

Logistique nécessaire : plots, 1 ballon

Nom : Défense sur 2 terrains

Placement de départ :

T1 : 5x10m et T2 : 20x30m



Consignes :

Sur T1 :

Utilisateurs :

Traverser le terrain sans sortir des limites

Opposants :

Empêcher l'attaquant de passer : le plaquer

Sur T2 :

Utilisateurs : Marquer l'essai

Opposants : Empêcher l'attaquant de marquer

Lancement de jeu :

Au signal « PRÊT-JEU » : les 2 blancs de T1 démarrent pour traverser le terrain.

Les 2 gris doivent les plaquer.

Une fois plaqués, E lance le jeu sur T2 les 2 défenseurs rejoignent T2.

Les 2 attaquants de T1 restent sur T1.

Comportements attendus par l'éducateur :

Utilisateurs : avancer pour marquer

Opposants : recréer la ligne avec les 2 défenseurs en retard.

Communiquer pour savoir qui prend qui.

Plaquer pour récupérer la balle.

But du jeu : Marquer et empêcher de marquer

Rotation : changer les rôles dans la ligne

Variantes :

Lancer le jeu plus ou moins tôt sur le terrain 2, pour faciliter ou complexifier la tâche aux défenseurs.

Plus l'éducateur attend avant de passer le ballon à l'attaquant, plus il laisse du temps aux 2 défenseurs de T1 de rejoindre T2 et donc à la ligne de défense de se mettre en place.



DÉFENSE EN « CHARGER »

Objectif dominant : défense de ligne

Objectif spécifique : Charger

Logistique nécessaire : plots, 2 ballons

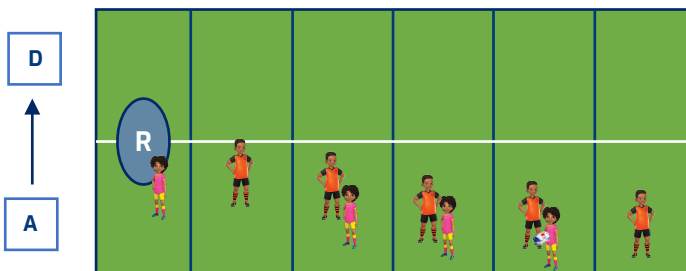
Nom : Collectif réduit

Placement de départ :

Quadriller le terrain en zone de 7 à 10m de large (travailler des 15m aux 15m)



Placement après lancement :



But du jeu : Empêcher de marquer

Durée : Au moins 15 passages en défense par équipe

Organisation : Faire des équipes de 6 ou varier pour qu'il y ait beaucoup de répétitions des défenseurs

Consignes :

Utilisateurs : 1 personne max par zone, attaque libre.

N'importe quel attaquant peut décider d'avancer dans sa zone pour aller marquer, possibilité de croiser de redoubler.

Chacun choisit sa zone de départ.

Opposants : Jeu réel avec placage

Lancement de jeu :

Au signal « jeu », le relayeur fait la passe

Comportements attendus :

Utiliser les arrêts sur image pour s'assurer du cadrage défensif.

Utilisateurs :

Faire circuler le ballon sans maladresse et avancer pour marquer.

Opposants :

Le joueur le plus proche du ruck (R) annonce « CHARGE ».

Les défenseurs avancent rapidement pour franchir la ligne d'avantage mais au rythme des plus lents.

Le défenseur doit avoir bien cadré son vis-à-vis pour avoir une course droite au moment de l'avancée.

Communiquer pour savoir qui prend qui et accélérer au moment du placage, puis le premier soutien intérieur vient contester le ballon.

Critères de réussite du joueur : Amener l'adversaire au sol

Variantes :

On peut aussi autoriser 2 attaquants dans une zone (1+1), cela oblige les défenseurs à être 2 dans la zone ou encore laisser une zone libre en attaque.

Jouer sur les prises d'information, les défenseurs ne regardent pas les attaquants et au début du compte à rebours se retournent pour voir le rapport de force.

Varié le type de défense charger ou lâcher en jouant sur l'effectif.



DÉFENSE EN « LÂCHE »

Objectif dominant : défense de ligne

Objectif spécifique : Lâcher

Logistique nécessaire : plots, 2 ballons

Nom : Collectif réduit

Placement de départ :

Quadriller le terrain en zone de 7 à 10m de large (travailler des 15m aux 15m)



Consignes :

Utilisateurs : 1 personne max par zone, attaque libre sans retour intérieur. N'importe quel attaquant peut décider d'avancer dans sa zone pour aller marquer si je fais ma passe dans une autre zone, je ne joue plus

Opposants : Empêcher de marquer, 1 personne max par zone. Jeu réel avec placage

Lancement de jeu :

Au signal « jeu », le relayeur fait la passe

Comportements attendus :

Utiliser les arrêts sur image pour s'assurer du cadrage défensif.

Utilisateurs :

Faire circuler le ballon sans maladresse et avancer pour marquer.

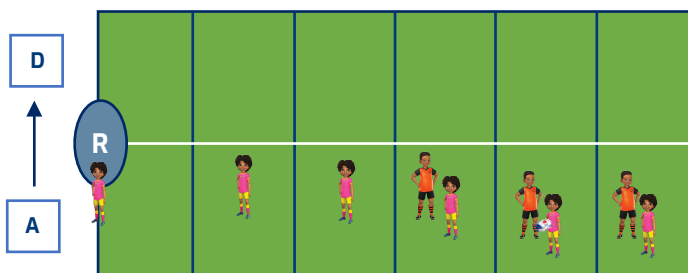
Opposants :

Les défenseurs n'avancent pas et se déplacent en pas chassés tant qu'il y a un rapport de force défavorable (surnombre des attaquants). Si le porteur avance essayer de lui bloquer le ballon debout.

Si le rapport de force se rééquilibre (plus de surnombre), le joueur le plus à l'intérieur crie « CHARGE », les défenseurs avancent pour plaquer leur vis-à-vis en restant sur l'épaule intérieure.

Si les passes des attaquants vont plus vite que nos déplacements, on recule pour avoir son vis-à-vis devant soi et pas sur le côté.

Exemple après le lancement :



But du jeu : Empêcher de marquer

Durée : Au moins 15 passages en défense par équipe

Organisation : Faire des équipes de 6 ou varier pour qu'il y ait beaucoup de répétitions des défenseurs

Critères de réussite du joueur : Il faut toujours avoir les adversaires devant nous, pas derrière ni sur le côté

Variantes :

Ajouter des défenseurs qui luttent dans le Ruck et qui doivent rattraper le retard quand le jeu est lancé, dans ce cas on autorise les retours intérieurs. On peut aussi autoriser 2 attaquants dans une zone (1+1), cela oblige les défenseurs à être 2 dans la zone ou encore laisser une zone libre en attaque. Jouer sur les prises d'information, les défenseurs ne regardent pas les attaquants et au début du compte à rebours se retournent pour voir le rapport de force.



FFR