



**FFR**

**RUGBY  
POUR  
ELLES**  
FFR

# MALLETTE PÉDAGOGIQUE : LA PRATIQUE FÉMININE



**LA FFR A CONSTRUIT CET OUTIL POUR ACCOMPAGNER  
TOUS LES ÉDUCATEURS ET LES ENTRAINEURS QUI SONT IMPLIQUÉS  
SUR LA PRATIQUE FÉMININE OU QUI DÉSIRENT L'ÊTRE.**

**LA MALLETTE EST COMPOSÉE DE DOCUMENTS POUR MIEUX CONNAÎTRE  
LES JOEUSES ET DÉVELOPPER LES DIFFÉRENTES RESSOURCES.**

**AU FUR ET À MESURE DES SAISONS, CETTE MALLETTE ÉVOLUERA POUR APPORTER  
DES CONTENUS TOUJOURS ADAPTÉS À LA PRATIQUE.**

# SOMMAIRE



- 01.  
▶ Les spécificités de la pratique féminine
- 02.  
▶ Une semaine type d'entraînement : 2 séances

- 03.  
▶ Les ressources physiques
- 04.  
▶ Les ressources techniques
- 05.  
▶ Les ressources tactiques
- 06.  
▶ Les ressources mentales



# 1. LES SPÉCIFICITÉS DE LA PRATIQUE FÉMININE





# INTRODUCTION

- **Le rugby pratiqué par les hommes et par les femmes est le même sport**
- **À chaque âge, à chaque niveau de pratique on peut noter des similitudes entre les joueurs (ses)**
- **L'objet de cette présentation est de donner les particularités des femmes qui pratiquent le rugby**
  - L'entraînement des équipes féminines pourra être plus adapté au public
- Les hommes et les femmes ont des forces et des faiblesses différentes liées à :
  - L'histoire, la culture
  - La morphologie
  - La physiologie
  - La pratique



# LES SPÉCIFICITÉS DE LA PRATIQUE FÉMININE

01.  
Un peu d'histoire 

02.  
Les ressources physiques 

03.  
Les ressources mentales 

04.  
Les ressources techniques et tactiques 

05.  
Conclusion 



# 1. UN PEU D'HISTOIRE





FFR

# LES DÉBUTS DU SPORT POUR LES FEMMES

- Le sport est historiquement une pratique masculine
  - « **Le seul véritable héros olympique, c' est l'adulte mâle...**
  - Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante , inesthétique et incorrecte. » Pierre de Coubertin**
- Les principaux critères de participation aux Jeux de l'Antiquité étaient au nombre de trois
  - Il fallait être un homme, être d'origine grecque et être libre.
  - Les femmes, les esclaves et les étrangers en étaient exclus.
- Les femmes n'étaient pas admises aux Jeux mais elles pratiquaient le sport
- **Le sport moderne nait au milieu du XIX siècle au sein de l'Angleterre industrielle au sein d'une bourgeoisie chrétienne et masculine où le sport féminin n'a pas sa place**
- **À l'image de la société, la femme doit se faire une place dans le sport**





# SPORT MODERNE EN FRANCE

- **La place des femmes dans les 3 formes d'activité physique :**
  - Clubs de gymnastique : très peu de clubs ouverts aux femmes
    - 1912 : création du « Fémina sport »
  - Sports anglais chez les bourgeois : femmes exclues.
  - Activités réservées à l'aristocratie : présence des femmes.
- **Résistances religieuses, culturelles , sociales , institutionnelles et scientifiques**
  - « *Des efforts intensifs peuvent rendre les femmes incapables de donner naissance à une progéniture mâle.* » **Dr Arabella Keneally, 1899.**
  - « *Les jeunes filles qui pratiquent l'athlétisme et recherchent la victoire ont une poitrine plate, des hanches étroites, des règles irrégulières, et sont tout à fait inaptes à être mères.* » **Dr Mary Scharlieb, 1909.**
  - « *La femme n'est point faite pour lutter mais pour procréer.* » **Dr Boigey, 1922**



# LE RUGBY ET LES FEMMES

- Entre les deux guerres, la plupart des fédérations acceptent les femmes sauf le Cyclisme et le RUGBY
- Sous Pétain : Interdiction aux femmes de pratiquer le football, le rugby, les sports de combat et le cyclisme professionnel.
- A la fin des années 60, les premières équipes féminines de rugby voient le jour
  - Joseph Comiti, (1920-2000) médecin et secrétaire d'État à la Jeunesse et aux Sports, demande aux préfets de refuser toute aide au rugby féminin (1972)
- 1970 : création de l'association française du rugby féminin
- 1989 : les féminines sont intégrées à la FFR
- 2001 : les internationales à XV sont reconnues avec le statut de haut niveau du ministère
- 2014 : premiers contrats professionnels à 7
- 2018 : mixité dans les académies Pôle Espoirs
- 2018 : premiers contrats professionnels à XV



# LE RUGBY ET LES FEMMES

- Pratique jeune en plein développement
- 9,5 millions de pratiquants dans le monde : **25% sont des femmes**
  - Pays émergents autant d'hommes que de femmes qui pratiquent
- 28000 pratiquantes en France. :
  - Les effectifs ont plus que doublé en 10 ans
- On perd presque autant de filles que de nouvelles qui nous rejoignent
- Travailler sur la fidélisation
- Mieux connaître les filles pour mieux les encadrer



## 2. LES RESSOURCES PHYSIQUES





## D'UN POINT DE VUE MORPHOLOGIQUE

Les femmes sont en moyenne :

- Plus petites de 13 cm
- Plus légères de 14 à 18 kg en poids total
- Plus lourdes de 3 à 6 kg en masse grasse
  - Répartition différente : sur les hanches
- Plus lourdes de 6% à 10 % en masse grasse relative
- Masse musculaire plus faible : 36% contre 45% du PT pour les hommes
  - La masse musculaire adulte max : F : 16-20 ans, H : 18-25 ans
  - Moins forte que les garçons :
    - Force musculaire absolue < de 30 à 40 %



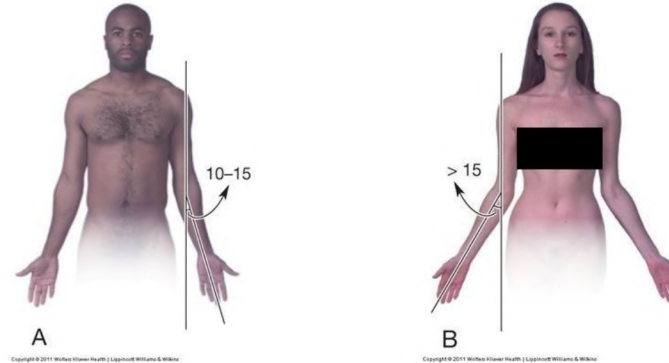


# D'UN POINT DE VUE MORPHOLOGIQUE

## Les particularités féminines :

- Cage thoracique plus petite
- Epaulles plus étroites
- Bras + courts/AB
- Angle des coudes plus importants
- Bassin plus large
- Membres inférieurs plus courts
- Genu valgum, récurvatum,
  - Tendence du genou à partir vers l'intérieur
- Déficit des ischios / aux quadriceps
- Flexion des jambes
- La reproduction :
  - Abdos
  - Périnée
- Récupération plus rapide sur un travail aérobic (lipides, glucides, et protéines)

### Carrying Angle: Male vs Female





## D'UN POINT DE VUE **PHYSIOLOGIQUE**

- Avant la puberté les performances physiques sont semblables chez les filles et les garçons
  - Répartition et fréquence des blessures sont identiques
- Changement net à cause de l'imprégnation hormonale en testostérone ou œstrogène
  - **Les œstrogènes** : entraînent une augmentation de la masse grasse (répartition) . Ossification plus précoce donc croissance et maturation osseuse plus précoce.
- Pic pubertaire chez la fille est à 12 ans
- Taille adulte 16 ans
- Survenue de la ménarche est une étape importante → maturation biologique
- Le cycle menstruel :
  - Les études n'ont commencé que récemment
  - Si le cycle n'est pas perturbé pas d'impact sur la performance
    - Attention au sur-entraînement (alerte, échanges), à l'équilibre psychologique
    - Douleurs variables



## GRACE À L'IMPRÉGNATION HORMONALE

- Les femmes sont plus souples que les hommes
  - Augmentation de la souplesse après la puberté
- Elasticité supérieure des fibres musculaires chez la femme :
  - Moins de blessures musculaires que chez les garçons
- Tonus musculaire plus faible
- Laxité ligamentaire
  - Augmentation des amplitudes articulaires
- ➔ Attention aux modifications hormonales
- ➔ Effet du cycle menstruel sur les blessures
  - 74% des lésions du LCA en phase pré-ovulatoire (J9-J14 du cycle)





## Tenir compte de ces spécificités dans l'entraînement

- Travail de proprioception
- Renforcement des ischios
- 3 fois plus de rupture du LCA chez les filles

- Renforcement musculaire :
  - Le gainage
  - Les abdos :
    - Renforcer le périnée, les transverses
    - Souffler pendant l'effort

- Ceinture scapulaire
- Renforcement des muscles du cou



# 3. LES RESSOURCES MENTALES





## Les faiblesses

« Oui mais »  
Elles ont une idée de ce qu'il faut faire à l'entraînement.  
Pas toutes la même idée

Pas toujours une connaissance de l'activité : vocabulaire, logique du jeu

Peu d'adaptation : respect des consignes de l'entraîneur mais aussi faire ce qu'elles aiment bien

Peut être une force ou une faiblesse:  
L'effet de bande  
La sensibilité (pleurs cartons, blessure...)

L'extra sportif prend beaucoup de place : sentiment de justice (compo), pas habituées à la concurrence.  
Sensibilité

## Les forces

Elles sont à l'écoute, elles se souviennent, appliquées et rigoureuses

Envie de comprendre, besoin de comprendre

Réactivité, adaptation (stage cohésion), habituées à se débrouiller

Courageuses, volontaires : investies sur l'entraînement, le match  
Rarement un manque d'engagement

Le coach est la référence



FFR

L'entraîneur doit donc



Prendre du recul  
par rapport aux critiques :  
écouter mais garder un cap

Développer leur culture du jeu :

- Leur montrer des séquences de jeu
  - Les questionner

Construire des outils pour  
avoir des données objectives :

- Fichiers de présence, de compos
- Attendus au poste, dans le jeu courant

Etre clair, court et précis  
dans les consignes :  
moins on parle,  
plus vite elles sont en action

Ne pas changer d'avis, se contredire  
Harmonie du staff

Donner du sens à ce que l'on met en place :

- À l'entraînement : logique dans la construction de la séance  
Penser à travailler tous les domaines du jeu
- En match : justifier les principes de jeu

Prévoir des séances rythmées :  
jamais de « on y va doucement ce  
sont des filles »

Attitudes exemplaires de l'entraîneur sur  
et en dehors du terrain

Valoriser les joueuses,  
« feedbacks » positifs



# 4. LES RESSOURCES TECHNIQUES ET TACTIQUES





## Les faiblesses

## Les forces

Le jeu au pied :  
% des points marqués  
au pied

Respect de la règle

Les réceptions de  
ballon hauts

Les temps de départ :  
s'adapter à la  
partenaire

Enchaînement des  
tâches

Lancement de jeu :  
bien sur l'exécution plus  
difficile sur l'adaptation

La lecture du jeu :  
jouer où l'adversaire  
n'est pas

La touche : s'adapter à  
l'adversaire

Montée défensive :  
gagner le terrain par  
rapport à l'adversaire

Passes au contact

Le placage: placement  
de la tête, attrape  
avec les mains

Rucks défensifs:  
centre de gravité plus  
bas, vite sur le ballon



# 5. CONCLUSION



# CONCLUSION

- **Le rugby pratiqué par les femmes est un sport complet qui contribue au développement de toutes leurs ressources.**
- **Les notions de respect, de solidarité, d'engagement sont mises en avant dans notre sport.**
- **Il est donc indispensable de bien accueillir les jeunes filles et femmes qui veulent nous rejoindre.**
- **Mieux nous connaissons le public que nous encadrons plus nous adaptons les contenus et l'animation.**
- **Cet outil est un point de départ sur les connaissances à avoir sur le rugby et les femmes.**
- **La mallette pédagogique sera alimentée au fil des saisons avec des documents par thématique.**





## 2. UNE SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT : 2 SÉANCES



**L'OBJECTIF DE CETTE PARTIE DU DOCUMENT EST DE PRÉSENTER UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ÉQUIPE QUI S'ENTRAÎNE 2 FOIS PAR SEMAINE.**

**L'ENSEMBLE DES ÉLÉMENTS PRÉSENTÉS SONT DES PROPOSITIONS QUE CHAQUE ÉDUCATEUR, ENTRAÎNEUR DEVRA CONFRONTER À SES CONNAISSANCES POUR LES PERSONNALISER.**

**APRÈS UN RAPPEL DES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES SPÉCIFICITÉS FÉMININES DES CONTENUS SONT PROPOSÉS.**



# PRINCIPES GÉNÉRAUX

**Quel que soit le collectif entraîné, les éducateurs, les entraîneurs doivent adapter les contenus au niveau et à l'âge du public :**

- Donner du sens aux situations, respecter la logique du jeu

**La séance doit être rythmée et animée de manière dynamique :**

- Préparer la séance en amont : objectifs, comportements attendus, organisation de l'espace, peu de temps de pause...
- Être clair, précis et court dans les interventions
- Ne pas hésiter à proposer des challenges, des situations ludiques et variées

**La séance ne doit pas dépasser 1h30 :**

- Quel que soit le temps choisi, respecter le temps de séance annoncé aux joueuses

**L'entraînement permet de faire progresser les joueuses individuellement et sur le collectif :**

- Valoriser les bons comportements



# LES SPÉCIFICITÉS FÉMININES

## **Préparer le corps aux exigences du rugby pendant les séances d'entraînement :**

- Travail de proprioception, renforcement musculaire (ischios, abdos, cervicales...)

## **Privilégier les situations tactiques, de résolution de problèmes**

- Pratique récente : manque parfois de culture du jeu
- Difficulté pour lire la situation, les espaces, il faut s'adapter à l'adversaire

## **Travailler techniquement:**

- Avec des contraintes de temps, d'espace, la présence d'adversaires...
- Les passes, le pied, les réceptions de ballon haut, les placages...



# SÉANCE DE DÉBUT DE SEMAINE

(MARDI OU MERCREDI)



## 90' de séance / 5 temps :

Activation + manip = 18'

Renforcement et combat = 15'

Jeu effectif réduit = 20'

Travail de ligne (avants et  $\frac{3}{4}$ ) = 20'

Jeu collectif total = 17'

DURÉE	THÈMES	SITUATIONS
6'	Activation	L'entraîneur l'anime jusqu'à la Toussaint, ensuite elles le font avant que la séance ne commence
10'	Manipulation dynamique	Passes avec contraintes différentes
2'	Hydratation	

5'	Gainage / renforcement	Petits exos spécifiques renforcement pratique féminine (chevilles, genoux, épaules, cervicales...)
8'	Attitudes de combats	Plaquages, rucks, attitudes au contact...
2'	Hydratation	



# SÉANCE DE DÉBUT DE SEMAINE

(MARDI OU MERCREDI)



3 x 5'	Jeu effectif réduit N1 ou N2 (5 contre 5, 6 contre 6...)	Gestion de surnombre, cellule défensive, toucher +2s, jeu au contact
1'	Récup entre chaque série	Bilan de la situation et objectifs
2'	Hydratation	

18'	Travail séparé avants et trois quarts	Avants : lifts, touches, postures mêlées, relances de jeu... <u>3/4</u> : contre attaque, jeu au pied, surnombre, jeu sur franchissement...
2'	Hydratation	

3 x 5'	Jeu collectif total N3	Jeu sans consigne particulière pendant l'opposition. Varier les lancements en fonction de l'objectif (partir sur mêlée, touche, CF, duel...)
1'	Récup entre chaque série	



# SÉANCE DE FIN DE SEMAINE

(JEUDI OU VENDREDI)



## 90' de séance / 4 temps :

Séparer avant et 3/4 : activation + spécifique = 30'  
Circulation et atelier = 20'  
Opposition en variant les effectifs = 30'  
Jeu au poste = 10'

DURÉE	THÈMES	SITUATIONS
30'	Séparer devant et derrière	
AVANTS	Activation + spécifique	Échauffement posture, lancer, lift, touche, relance de jeu
3/4	Activation + spécifique	Passes sous contraintes, lancements, contre attaque R3



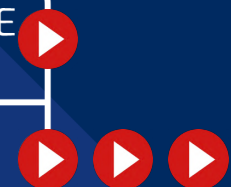


# SÉANCE DE FIN DE SEMAINE

(JEUDI OU VENDREDI)



2 x 8'	1 groupe de 15 : collectif sans opposition, matérialiser les zones de ruck à atteindre	1 thème par 8', circulation sur lancement, réception CE sortie de camp
	Les autres font des ateliers techniques	Travail de 2 contre 1, de parcours, de plaquage, de réception, de duel...
2'	Hydratation	



3 x 8'	Jeu en opposition (8 contre 8, 10 contre 10, 15 contre 15)	La défense, jeu en surnombre, jeu au contact
1'	Hydratation entre chaque séquence	

10'	Atelier au poste par petits groupes pour répéter des gestes qui seront faits pendant le match	Taper en touche, un coup d'envoi, réception, jeu au pied de 9, bloc de touche, 1 contre 1 en mêlée, réception CE...
2'	Bilan de séance	







# 3. LES RESSOURCES PHYSIQUES





FFR

# LES RESSOURCES PHYSIQUES

## CARACTÉRISTIQUES (CF DOC SPÉCIFICITÉS)

- **Pic pubertaire à 12 ans**
- **Taille adulte à 16 ans**
- **Elasticité des fibres musculaires plus importante**
- **Tonus musculaire plus faible**
- **Laxité ligamentaire**
- **Déficit des ischios jambiers par rapport aux quadriceps**
- **Récupération plus rapide sur un effort aérobic**
- **Le cycle menstruel peut perturber la performance**



## CE QU'IL FAUT TRAVAILLER

- **Travail de proprioception**
- **Renforcement des ischios jambiers**
- **Gainage pour mobiliser les muscles profonds**
- **Abdominaux : renforcer le périnée (souffler pendant l'effort)**
- **Renforcement des muscles du cou**
- **Stabilité des épaules**



# LES RESSOURCES PHYSIQUES

## MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT

-  France XV Féminine
-  France 7 Féminine

## LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Prévention niveau 1 (France XV Féminine) :

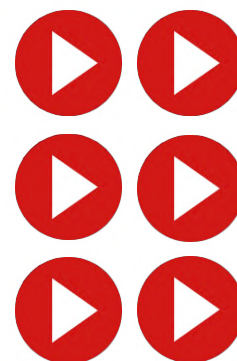




# LES RESSOURCES PHYSIQUES

(SITUATIONS)

DÉVEROUILLAGE ET ÉCHAUFFEMENT



HAUT DU CORPS



BAS DU CORPS





# 4. LES RESSOURCES TECHNIQUES





# LES RESSOURCES TECHNIQUES

## LES FAIBLESSES

- Le jeu au pied
- Les réceptions de ballon haut
- Le placage : engagement de l'épaule, placement de la tête, au sol avant l'adversaire
- Les temps de départ

## LES FORCES

- Passes au contact
- Rucks défensifs : centre de gravité plus bas
- Montée défensive : gagner le terrain par rapport à l'adversaire

**Les féminines ont besoin de comprendre ce qu'elles font.  
La technique individuelle doit être contextualisée :  
donner du sens, elle est au service du jeu  
Au début sans vitesse et sans incertitude puis on complexifie  
avec la vitesse ou l'incertitude  
(mettre des contraintes de temps, faire sous forme de courses...)  
Enfin on la travaille dans les conditions réelles du match.**



# LES RESSOURCES TECHNIQUES

LE PLACAGE ET LE RUCK



LA PASSE



LE JEU AU PIED ET RÉCEPTION



LE DUEL



LA CONQUÊTE



LE JEU AÉRIEN





# 5. LES RESSOURCES TACTIQUES







# LES RESSOURCES TACTIQUES

## LES FAIBLESSES

- La lecture : jouer où l'adversaire n'est pas
- La touche : s'adapter à l'adversaire
- Le temps de départ : s'adapter à la partenaire
- Lancement de jeu : s'adapter à la situation pour changer par rapport à ce qui passe en face
- La connaissance de l'activité et donc la logique du jeu

**Privilégier les situations en opposition pour amener les joueuses à observer et décider en fonction du rapport de force.**

**Utiliser les arrêts sur image.**

**Quand c'est possible faire des retours vidéos des matchs pour valoriser les bons choix ou expliquer pourquoi il y avait mieux à faire.**

**Justifier les principes de jeu choisis : donner du sens.**



# LES RESSOURCES TACTIQUES

GESTION DE SURNOMBRE





# 6. LES RESSOURCES MENTALES





FFR

# LES RESSOURCES MENTALES

## LES FAIBLESSES

- Beaucoup dans l'émotion
- Pas toujours confiance en soi
- Sentiment de justice
- Un avis sur tout

## LES FORCES

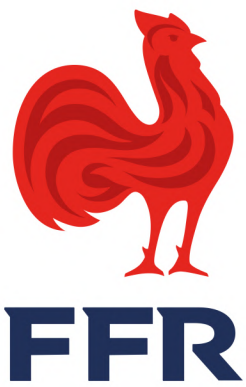
- L'engagement et l'investissement dans la pratique
- La capacité à enchaîner les tâches
- Elles sont à l'écoute, envie et besoin de comprendre

**L'entraîneur est la référence : avoir un comportement exemplaire.  
Être à l'écoute mais garder un cap, harmonie du staff à entretenir.  
Construire des outils pour avoir des données objectives  
pour justifier ses choix.  
Valoriser les bons comportements.**



# DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER

- LES SPÉCIFICITÉS DE LA PRATIQUE FÉMININE >>> ▶
- SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT >>> ▶
- LA PRÉVENTION (FRANCE XV FÉMININ) >>> ▶▶▶▶▶▶▶▶
- MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT >>> ▶▶
- LA PASSE >>> ▶
- LE JEU AÉRIEN >>> ▶



Pour réaliser cette mallette les services de la Fédération Française de Rugby se sont associés, de la direction sportive à la commission médicale en passant par les équipes de France féminines et le pôle France.  
Merci à tous les participants.