

Sommaire

Préface	IX
Préambule	XI
Introduction	XIII

Première partie Évolution du rugby

I. Historique	1
II. Évolution des règles	4
II.1. Les règles fondamentales	4
II.1.1. La marque	4
II.1.2. Les droits et devoirs du joueur	7
II.1.3. Les règles complémentaires	12
III. Évolution des institutions	14
IV. Vers un jeu au service du professionnalisme	15
V. Le rugby dans le monde	18

Deuxième partie La construction réciproque jeu, joueur, entraîneur

I. Introduction : évolution de la théorisation du jeu et des méthodes d'entraînement	25
II. Quelle démarche aujourd'hui pour l'entraîneur ?	33
III. Présentation générale de la deuxième partie	34
■ LES DÉFINITIONS	35
I. Rugby : sport collectif de combat	35
I.1. Définition	35
I.2. Descriptif (schéma 3)	36
1.2.1. Les joueurs (schéma 3)	37
1.2.2. Les arbitres (schéma 3)	37
1.2.3. Séquences temps de jeu et action de jeu	39

1.2.4. Phases de jeu	41
1.2.5. Formes de jeu (schémas 4, 5 et 6)	43
1.2.6. Opposition aux formes de jeu	45
I.3. Les pratiques « décalées »	47
I.4. Le rugby à 7	49
I.5. Le rugby, sport spectacle	50
I.6. Éclairage sur le jeu de haut niveau actuel :	51

II. Le joueur	59
II.1. Les vertus	59
II.2. Les aspects physiques et morphologiques	61
II.3. Les catégories	61
II.4. Le rugby féminin	62
II.5. Le haut niveau jeune	63
III. L'entraîneur	64
III.1. Définition	64
III.2. Statut	65
III.3. Profils	67

■ LE SOCLE

I. Le rugby et ses fondamentaux	71
I.1. Les valeurs	71
I.2. Les règles	71
I.3. La sécurité	72
I.4. Fondement tactique et stratégique	72

II. Le joueur apprenant	73
II.1. Le joueur et la sécurité	74
II.2. Le joueur et les valeurs	76

III. L'entraîneur enseignant	77
III.1. L'entraîneur et la sécurité	80
III.2. L'entraîneur et les valeurs	80

■ LES FORCES EN PRÉSENCE

I. Le rugby, ses exigences	83
I.1. Les exigences tactiques et stratégiques	83
I.1.1. Lecture du jeu	83
I.1.2. Application de systèmes	84
I.1.3. Les rapports d'opposition	88
I.2. Exigences physiques	100

II. Le joueur et ses ressources	101
II.1. Perception, décision	103
II.2. Technique	103
II.3. Physique	104
II.4. Relationnel	105
II.5. Affectif	106
II.6. Mental	106
II.6.1. Les habiletés fondamentales	107
II.6.2. Les habiletés de performance	107
II.6.3. Les habiletés facilitatrices	109
III. L'entraîneur : ses ressources	110
III.1. La connaissance de l'activité, du joueur et des mécanismes d'apprentissage	110
III.2. La personnalité de l'entraîneur	111
III.3. La gestion du facteur mental dans la compétition	113
■ L'ACTION	117
I. Les principes et les règles d'action	117
I.1. Créer du mouvement et préagir	118
I.1.1. Dans les phases de mouvement	121
I.1.2. Dans les phases ordonnées	134
I.2. Conserver et récupérer le ballon	137
I.2.1. Dans les phases de mouvement	138
I.2.2. Suite à un arrêt du ballon	138
I.3. Gagner le ballon	143
I.3.1. En mêlée	143
I.3.2. En touche	143
II. Le joueur :	
ses statuts et moyens d'action	144
II.1 Statuts	144
II.1.1 Utilisateur/opposant	144
II.1.2. Les postes	144
II.1.3. La suppléance	145
II.2. La construction des moyens d'action	145
II.2.1. La polyvalence	146
II.2.2. Les méthodes d'entraînement aux habiletés mentales	146
II.2.3. Le partage des données théoriques	148
III. L'entraîneur : traiter l'activité et appliquer une méthode	149
III.1. Traiter l'activité	149
III.1.1. Détermination des niveaux	150
III.1.2. Conception des règles d'action	155
III.2. Appliquer une méthode	157

Troisième partie

L'apprentissage

I. Démarche, climat d'apprentissage	161
I.1. Démarche	161
I.2. Le climat d'apprentissage	162
II. La méthodologie	165
II.1. L'alternance des « familles » de situations	166
II.1.1. Les situations hors terrain	166
II.1.2. Les situations de terrain peuvent se dérouler avec ou sans opposition	167
II.2. La rotation des dominantes	169
II.3. La fixation d'objectifs	171
III. Le partage du projet	173
III.1. Conception des situations d'apprentissage	173
III.2. La conduite des situations d'apprentissage	174
Conclusion	175

Quatrième partie

Situations d'apprentissage

Situations d'apprentissage	177
I. Conception des situations d'apprentissage	177
I.1. Partie visible	177
I.2. Partie invisible	178
II. Mise en place des situations d'apprentissage	179
III. La conduite des situations d'apprentissage	183
III.1. Aider le joueur à se construire ses propres savoir-faire	184
IV. Les éléments structurants des situations d'apprentissage	187
IV.1. Les thèmes (en termes de règles d'action)	187
IV.2. Les objectifs (en termes de moyens d'action)	189
IV.3. Les observables	189
IV.4. Les critères de réussite	191

V. Exemples de situations d'apprentissage	196
V.1. Découverte et sensibilisation : les premières séances	196
IV.2. Initiation et perfectionnement	204
<i>Introduction</i>	204
<i>Conclusion</i>	215

V.3. Optimisation	215
V.3.1. <i>Perception/décision</i>	216
V.3.2. <i>Technique</i>	216
V.3.3. <i>Physique</i>	217
V.3.4. <i>Les ressources mentales</i>	218

Épilogue	221
-----------------	------------

Bibliographie	225
----------------------	------------