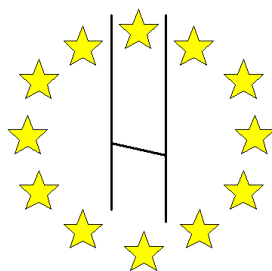




LIVRET DU JOUEUR

SAISON 2014/2015



CSCE RUGBY LUXEMBOURG

CERCLE SPORTIF DES COMMUNAUTÉES EUROPÉENNES

LE MOT DU PRÉSIDENT

TU AS CHOISI DE FAIRE DU RUGBY.

TOUTE L'ÉQUIPE DU CLUB EST HEUREUSE DE T'ACCUEILLIR ET DE TE FÉLICITER DE TON CHOIX. LE RUGBY APPORTE BEAUCOUP. C'EST UN SPORT ENGAGEANT ET EXIGEANT QUI T'AIDERA À DEVENIR UN HOMME OU UNE FEMME DEBOUT DANS LA VIE.

GRÂCE AUX EFFORTS DE L'ENSEMBLE DES ÉDUCATEURS DU CLUB VOUS AVEZ ENTRE VOS MAINS UN OUTIL QUI, JE LE PENSE, VOUS DONNERA UNE IDÉE DE CE QUE NOUS SOUHAITONS VOUS APPRENDRE. CAR LE RUGBY EST UN APPRENTISSAGE DE TOUS LES INSTANTS.

GRÂCE À LUI, VOUS SEREZ PLUS FORT DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS, VOUS AFFRONTerez LES RÉALITÉS EN FACE ET, PLUS TARD, VOUS NE RECLEREZ DEVANT RIEN. ENFIN, LES PARENTS CONSULTERONT CE CARNET AFIN DE SUIVRE VOS PROGRÈS DANS VOTRE SPORT. NOUS AVONS VOULU FAIRE UN CARNET QUI VOUS ACCOMPAGNERA TOUTES LES ANNÉES DE L'ÉCOLE DE RUGBY JUSQU'À L'ÂGE DE 15 ANS, AGE AUQUEL VOTRE RUGBY DOIT ÊTRE SU ET APPLIQUÉ AU COURS DU GRAND STAGE EUROPÉEN DE FIN D'ANNÉE DE VOS 17 ANS.

N'OUBLIEZ PAS DE LE FAIRE VISER PAR VOTRE ÉDUCATEUR LORS DE CHAQUE MATCH OU TOURNOI, AINSI QU'À CHAQUE ÉVALUATION PROGRAMMÉE.

LE PRÉSIDENT

CARLOS NETO

L'ÉCOLE DE RUGBY

L'OBJECTIF PRINCIPAL DE L'ÉCOLE DE RUGBY EST L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ENFANT AU TRAVERS DE LA DÉCOUVERTE ET LA PRATIQUE DE NOTRE SPORT. L'ENFANT VA APPRENDRE À CONSTRUIRE SON RUGBY.

L'école de Rugby est un lieu d'apprentissage au sein de laquelle les éducateurs d'une manière essentiellement ludique vont amener l'enfant à pratiquer un jeu de plus en plus construit et élaboré.

Un des principaux caractères « formatifs » du Rugby se trouve dans l'esprit de combat que l'on va susciter et développer au cours de l'apprentissage. Une formation appropriée à ce sport collectif de combat permet au jeune enfant de s'adapter à des situations de chocs, de chutes et vaincre peu à peu les appréhensions qui en découlent. Au fil des séances et des exercices d'apprentissage, il va s'adapter aux efforts de lutte à un contre un puis à plusieurs et apprendre à conjuguer les effets de course, de saut, de force qui vont influencer rapidement et de manière positive sur son courage, sa vaillance, son opiniâtreté et le don de soi.

La pratique du Rugby exige et engendre donc un développement harmonieux du corps mais aussi l'élévation des qualités morales accompagnées d'un bon équilibre psychique.

L'école de Rugby au travers de ses éducateurs a pour mission non seulement l'apprentissage du jeu mais aussi de faire découvrir la nécessité d'une préparation physique rigoureuse, du développement de la « gestualité », de la réflexion, de l'intelligence tactique, et du développement harmonieux des qualités physiques et morales.

L'éducateur va développer le goût de l'enfant pour le combat individuel et collectif mais avec loyauté et franchise, sans haine ni rancœur et dans le plus grand respect d'autrui. L'enfant adore jouer, match et tournois lui en donneront l'occasion, et il pourra s'évaluer, mesurer ses progrès. L'entraînement servira à le préparer à ces rencontres, en lui apprenant à canaliser son énergie, en prévenant des dangers des débordements incontrôlés et en mettant tout en œuvre pour que son éducation repose sur des bases saines et solides.

Sport collectif par excellence, le Rugby exige l'adhésion de tous pour s'intégrer dans le groupe. Par sa pratique l'enfant va se libérer peu à peu de son égoïsme pour se mettre au service des autres. Lorsque l'on a fait le choix de s'intégrer au groupe, à une équipe, il est alors nécessaire d'en respecter les règles, d'en assumer les charges, d'en remplir les devoirs: c'est là même l'image d'une société.

Le Rugby demande donc une somme de qualités humaines, physiques, morales, psychiques et il prépare mieux que tout autre sport l'enfant à sa future vie d'adulte. C'est ce qui fait toute sa valeur

Il est de notre devoir, éducateurs et parents, de préparer les jeunes à affronter les nombreuses difficultés qui ne manqueront pas de parsemer le chemin de l'adolescence et l'entrée dans la vie active.

L'accueil des moins de 8 ans

A cet âge, l'enfant a besoin d'un cadre de référence. C'est son premier contact avec l'activité Rugby, son éducation et son apprentissage devront respecter les différentes étapes de son développement (motricité, affectivité, compréhension de ses actions) par le plaisir et par le jeu total.

Le Rugby de l'enfant, fait de mouvement, lui permet l'acquisition d'un patrimoine moteur (se déplacer, sauter, lancer, porter, gestes précis imitatifs et expressifs) qu'il réinvestira dans ses futures étapes d'apprentissage (essais, erreurs).

La mise en mémoire de ces nombreuses sollicitations permettra à l'enfant de constituer son image corporelle.

Les éléments de base à prendre en considération doivent être centrés sur les capacités de l'enfant.

Il aime avant tout jouer à tous les jeux qui l'aident à " se grandir ".

Comme il fonctionne par pulsions, il a besoin de découvrir l'espace, d'éprouver son équilibre, sa latéralité, de maîtriser un certain contrôle postural. Il est toujours en activité par périodes de courtes durées.

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	<ul style="list-style-type: none">• Porter la balle• Avancer vers l'avant	<ul style="list-style-type: none">• Marquer souvent• Attraper le ballon• Courir avec le ballon• Défendre sa ligne de but• S'opposer physiquement• Attraper le porteur de balle
Gestion des contacts et des luttes	<ul style="list-style-type: none">• Conserver le ballon au contact ou le récupérer	<ul style="list-style-type: none">• Jouer en sécurité• Avancer au contact de l'adversaire• Lutter pour gagner le ballon• Accepter de tomber
Lancement de jeu	<ul style="list-style-type: none">• S'orienter vers la cible	<ul style="list-style-type: none">• Repérer la ligne de marque• Se placer chacun dans son camp• Respecter les limites du terrain
Respecter les règles	<ul style="list-style-type: none">• Connaître la règle de la marque et du hors-jeu	<ul style="list-style-type: none">• Poser le ballon pour marquer• Se replacer pour faire avancer

Thèmes des séquences d'apprentissage U8 saison 2014/2015

Lutte / combat

Consignes générales :

La sécurité doit être toujours assurée

Ne pas faire mal

Ne pas se faire mal

Ne pas se laisser faire mal

...

Alterner :

Différents contacts (adversaire, sol)

Luttes individuelles et collectives

Formes d'actions (pousser, tirer, percuter)

Position de combat (sol, assis, à genoux, debout)

...

Manipulation

Passer le ballon du bras gauche au bras droit

Ballon tournant autour de la taille

Ballon tournant autour de la jambe

Jeté en l'air et rattrapé

Ballon posé puis ramassé

Ballon passé à la main ou au pied

...

Course

Alterner les types de courses :

Varier la vitesse

Varier la direction

Varier la forme

Varier la distance

Varier le nombre de participants

...

LES OBJECTIFS DU JOUEUR DE – DE 8

Que dois-je savoir faire ?

Au plan technique :

- ✓ Maîtrise du ballon porté
- ✓ Maîtrise du ballon passé
- ✓ Savoir réceptionner un ballon
- ✓ Travailler en utilisant l'espace

Au plan tactique :

- ✓ M'organiser par rapport au ballon
- ✓ M'organiser par rapport à mon partenaire
- ✓ M'organiser par rapport à mon adversaire proche
- ✓ M'organiser par rapport à l'espace

Au plan physique :

- ✓ Travailler l'ENDURANCE
- ✓ Apprendre à gérer mes efforts
- ✓ Insister sur la vitesse d'exécution

Au plan psychique :

- ✓ Je n'ai pas peur de PLAQUER
- ✓ Je n'ai pas peur d'être PLAQUÉ
- ✓ J'organise TOUS mes CONTACTS (homme, sol, plaquage, percussion)
- ✓ Je dois LUTTER : arrachage, poussée

Que dois-je connaître ?

De la règle :

- ✓ Le tenu
- ✓ Le hors-jeu et l'en avant
- ✓ La marque

De l'arbitrage :

- ✓ Arrêter au coup de sifflet
- ✓ Respecter les consignes de l'arbitre en écoutant avant d'agir
- ✓ Connaître le code gestuel de l'arbitrage

De mes partenaires:

- ✓ Ils existent
- ✓ Comment sont-ils placés?
- ✓ Comment puis-je m'en servir ? soutien, continuité,

De mes adversaires :

- ✓ Comment les éviter, les contourner ?
- ✓ Comment les affronter et les dominer ?

L'accueil des moins de 10 ans

L'ENTREE DANS L'ACTIVITE : Découverte et sensibilisation

A ce niveau, la démarche doit être globale , l'activité proposée implique les différents plans de l'individu (affectif, cognitif, moteur), elle n'est pas dénaturée, elle est aménagée pour être sécurisante. Elle est également **valorisante et très ludique**, afin que l'enfant puisse progresser tout ne prenant un maximum de plaisir

"Le joueur construit son rugby et le jeu construit le joueur dans un climat de confiance et de plaisir"

L'éducateur utilisera :

- Des jeux anciens pour faire ressentir la nécessité des règles fondamentales
- Le jeu total à partir des règles fondamentales pour que les enfants s'imprègnent des valeurs de l'activité
- Des jeux de manipulation de balle, de lutte et de déplacements pour aider le joueur à répondre aux exigences futures sur le plan technique

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	<ul style="list-style-type: none">• Avancer individuellement et collectivement en utilisation et en opposition	<ul style="list-style-type: none">• S'orienter dans l'espace de jeu• Avancer vers l'adversaire• Éviter l'adversaire• Arrêter le porteur du ballon• Bloquer et s'opposer au porteur de balle• Reconnaître ses partenaires
Gestion des Contacts et des Luites	<ul style="list-style-type: none">• Protéger et canaliser la balle dans le regroupement• Repousser les opposants	<ul style="list-style-type: none">• Lutter au cœur du regroupement• Entrer en contact avec l'adversaire• Éloigner le ballon de l'adversaire• Pousser en engageant les épaules
Lancement de jeu	<ul style="list-style-type: none">• Opposer le point fort au point faible adverse	<ul style="list-style-type: none">• Avancer dans l'espace laissé libre• Jouer individuellement avec son point fort : défier et contourner
Respecter les règles	Respecter les quatre règles fondamentales : <ul style="list-style-type: none">- Marque- Droits et devoirs- Hors-jeu- Placage	<ul style="list-style-type: none">• Être utile et disponible pour le jeu• Jouer en sécurité malgré l'augmentation de l'intensité des courses et des luites• Permettre au jeu de se dérouler

Les exercices et situations, qui vous sont présentés ci-dessous à titre d'exemple, sont des jeux pour préparer l'enfant dans trois grands axes : la lutte individuelle ou collective, la course et la manipulation d'un ballon.

MANIPULATION

Passer le ballon du bras gauche au bras droit
Ballon tournant autour de la taille
Ballon tournant autour de la jambe
Jeté en l'air et rattrapé
Ballon posé puis ramassé
Ballon passé à la main ou au pied
...

LUTTE / COMBAT

Alterner :
Différents contacts (adversaire, sol)
Luttes individuelles et collectives
Formes d'actions (pousser, tirer, percuter)
Position de combat (sol, assis, à genoux, debout)

COURSE

Alterner les types de courses :
Varier la vitesse
Varier la direction
Varier la forme
Varier la distance
Varier le nombre de participants
...

LES OBJECTIFS DU JOUEUR DE – DE 10

Que dois-je savoir-faire ?

Au plan technique :

- ☐ Maîtrise du ballon porté
- ☐ Maîtrise du ballon passé
- ☐ Savoir réceptionner un ballon
- ☐ Travailler en utilisant l'espace

Au plan tactique :

- ☐ M'organiser par rapport au ballon
- ☐ M'organiser par rapport à mon partenaire
- ☐ M'organiser par rapport à mon adversaire proche
- ☐ M'organiser par rapport à l'espace

Au plan physique :

- ☐ Travailler l'ENDURANCE
- ☐ Apprendre à gérer mes efforts
- ☐ Insister sur la vitesse d'exécution

Au plan psychique :

- ☐ Je n'ai pas peur de PLAQUER
- ☐ Je n'ai pas peur d'être PLAQUE
- ☐ J'organise TOUS mes CONTACTS (homme, sol, plaquage, percussion)
- ☐ Je dois LUTTER : arrachage, poussée

Que dois-je connaître ?

De la règle :

- ☐ Le tenu
- ☐ Le hors-jeu et l'en avant
- ☐ La marque

De l'arbitrage :

- ☐ Arrêter au coup de sifflet
- ☐ Respecter les consignes de l'arbitre en écoutant avant d'agir
- ☐ Connaître le code gestuel de l'arbitrage

De mes partenaires :

- ☐ Ils existent

- ☐ Comment sont-ils placés ?
- ☐ Comment puis-je m'en servir ? soutien, continuité,

De mes adversaires :

- ☐ Ils existent
- ☐ Comment les éviter, les contourner ?
- ☐ Comment les affronter et les dominer ?

CHARTRE DU JOUEUR : CODE DU RUGBYMAN

1

JE ME CONFORME AUX RÈGLES DU JEU

2

JE RESPECTE LES DÉCISIONS DE L'ARBITRE

3

JE RESPECTE MES ADVERSAIRES ET AUSSI MES PARTENAIRES

4

JE REFUSE TOUTE FORME DE VIOLENCE ET DE TRICHERIE

5

JE RESTE MAÎTRE DE MOI EN TOUTE CIRCONSTANCE

6

JE SUIS LOYAL EN RUGBY, DANS LE SPORT ET DANS LA VIE

7

JE RESTE EXEMPLAIRE, GÉNÉREUX ET TOLÉRANT

JE M'ENGAGE À RESPECTER CES REGLES

JE VIS COMME UN GRAND ET VRAI RUGBYMAN

Ces quelques conseils te seront nécessaires pour devenir un bon athlète et un bon Rugbyman, et pouvoir jouer à un bon niveau de Rugby mais pratiquer aussi une multitude d'autres activités sportives.

JE MANGE MIEUX..... JE JOUE MIEUX

Mes repas doivent me permettre de prendre du muscle et non pas des graisses.

- ✓ Un bon petit déjeuner
- ✓ Laitages à chaque repas
- ✓ Fruits et légumes à chaque repas
- ✓ De la viande mais pas exagérément
- ✓ Pas trop de charcuteries
- ✓ Je ne bois que de l'eau et j'évite toutes les boissons sucrées
- ✓ Lors des entraînements et tournois, je bois de l'eau abondamment.

JE DORS BIEN..... JE JOUE BIEN

- ✓ **Pour bien dormir** : je vais au lit en étant calme, avant de me coucher j'évite la TV et toute sorte de jeux vidéos.
- ✓ **Pour récupérer** : je dors longtemps, et je me couche tôt et notamment les veilles de match et de tournoi.

JE M'OCCUPE ET SOIGNE MON CORPS ... POUR ÊTRE PLUS FORT

- ✓ Je me lave soigneusement tous les jours et je me brosse les dents après chaque repas.
- ✓ Je prends une douche après chaque entraînement et chaque match.
- ✓ Je désinfecte et fait désinfecter la moindre égratignure.
- ✓ Je me fais vacciner contre les maladies.

JE PREPARE MES AFFAIRES...C'EST MON AFFAIRE... ET À MOI DE FAIRE MON SAC:

- ✓ Je vérifie que tout le matériel pour le match, pour l'entraînement, soit bien à l'intérieur.
- ✓ Mes chaussures sont soigneusement lavées, séchées, cirées.
- ✓ Mon protège dents est nettoyé et rangé soigneusement dans sa boîte après chaque utilisation.

ME VOILA PRÊT POUR JOUER UN MEILLEUR RUGBY ET DEVENIR UN MEILLEUR JOUEUR.

