

Les lois de l'exercice

Disposer de ces lois, ces pouvoirs organisés de façon plus rationnelle le contenu réglementaire et tactique de l'enseignement du rugby. L'auteur en propose une présentation condensée.

Les dimensions du terrain : le cadrage

Choisir de manière explicite les dimensions du terrain et les réaménager en fonction des réalisations des élèves.
Dimensions de référence : environ 2m de large par joueur.

Si on augmente la largeur (3m voire 4m par joueur)

Jeu à 7 contre 7 (plan collectif de ligne) avec une largeur de 30 m :

Pour des débutants cela permet la continuité du jeu et une grande liberté du joueur dans l'apprentissage de l'enchaînement course/évitement/1contre 1/passe rapide et précise.

Pour des confirmés en collège (classes de 4^e/3^e) et en lycée, cela permet en attaque de mieux utiliser le jeu de passes sur la largeur, d'étirer la défense (1^{er} rideau) et de favoriser l'engagement dans les espaces ainsi créés ; et en défense, la difficulté à tenir la largeur sur le 1^{er} rideau, impose de compléter le dispositif par un 2nd rideau défensif.

On peut alors travailler, pour les 2 niveaux, l'alternance du jeu au pied avec le jeu à la main en attaque. L'introduction du jeu au pied dans la profondeur oblige, au moins pour les élèves confirmés, la mise en place d'un dispositif complet défensif (3^e rideau).

Jeu à 2 contre 2 - en fait 2 contre 1+1 - (plan joueur contre joueur) avec une largeur de 10m :

Pour des débutants : l'organisation de la classe peut s'effectuer en groupe de niveau, l'augmentation du temps et des distances à l'adversaire permet de faciliter, pour les élèves les moins aguerris, l'apprentissage de l'enchaînement course/évitement/1contre 1/passe rapide et précise.

Pour des confirmés, ces dimensions permettent d'aborder les 2 contre 1 (feinte de passe et garder la balle ou passer la balle) en situation favorable.

En attaque au fur et à mesure des réussites (80%), on diminue progressivement la largeur pour augmenter les difficultés.

Si on réduit la largeur (2m voire moins par joueur)

Les distances entre les adversaires et donc les temps de réaction sont diminués. Cela réduit les courses, les vitesses, les contacts, facilite les ceinturages pour les débutants. Les exemples cités plus haut restent valables... à l'inverse évidemment.

En défense, au fur et à mesure des réussites (80%), on augmente progressivement la largeur pour accroître les difficultés.

Si on diminue la longueur

Le jeu à la main et/ou le jeu au pied court sont valorisés. Les cibles sont plus proches.

Les séquences de jeu sont plus courtes.

Pour la défense on augmente l'intensité de l'affrontement au niveau de la balle (1^{er} rideau et défense sur le porteur),

on sollicite une efficacité maximum pour stopper l'attaque et récupérer la balle.

Pour l'attaque, l'objectif est de marquer souvent à la main et au pied, rapidement.

Si on augmente la longueur

Le jeu à la main et/ou le jeu au pied long sont valorisés.

Les cibles sont plus éloignées l'une de l'autre.

Les séquences de jeu sont possiblement plus longues.

L'engagement physique de course et de remplacement pour tous les joueurs est plus important.

Pour l'attaque, les distances sont telles qu'il faut utiliser le référentiel commun des choix tactiques et réalisations techniques, assurer la continuité du jeu et déséquilibrer la défense. Pour la défense, il faut utiliser l'ensemble des possibilités du dispositif (1^{er}, 2nd, 3^e rideaux et circulation entre les rideaux)

L'effectif adéquat

Le nombre de joueurs dépend :

Des objectifs du jeu :

Situations et exercices au plan collectif à 7 contre 7 et plus : ils permettent de développer la lecture collective du jeu, de l'état du rapport d'opposition et l'élaboration de la cohérence collective. (En attaque : transformation des mouvements de jeu, en défense : mise en place du dispositif et circulation des joueurs).

Situations et exercices au plan individuel : on recherche l'amélioration des choix tactiques individuels (contrepied ou débordement notamment en 1 contre 1) en liaison avec le perfectionnement technique : « cadrage défensif et plaquage » / « cadrage offensif et passe »

Du fonctionnement de la classe :

Situations et exercices au plan collectif à 7 contre 7 et plus : avec des équipes hétérogènes mais équilibrées dans le rapport d'opposition, en valorisant la mixité.

Situations et exercices au plan individuel : jeu à effectifs réduits 1 contre 1 ou 2 contre 2, groupes homogènes (avec ou sans mixité) ; les joueurs les moins débrouillés touchent beaucoup de ballons sans complexe et progressent rapidement.

L'alternative

Le joueur dispose toujours d'un choix pour résoudre le problème qui se pose.

Exemples en situation de 2 contre 1+1.

Courir et garder la balle ou courir et passer.

Passer avant contact ou après le contact.

Passer après contact d'un côté ou de l'autre.

Passer après contact en jeu de course ou garder en jeu de poussée.



« Seul l'exercice avec opposant permet de reconstituer une situation caractérisée » R. Deleplace

Au total, la suite rapide des décisions à la vitesse du jeu constitue une véritable « cascade de décisions » tactiques et techniques.

Latence d'action, réciprocité dans le jeu et équilibre numérique

Dans tous les exercices, on valorise la liberté de la balle, l'égalité des chances (avantage).

- les défenseurs peuvent récupérer la balle et devenir contre attaquants.
- les attaquants peuvent perdre la balle et devenir défenseurs.

Si une situation débute par un déséquilibre numérique (2 attaquants contre 1 défenseur) :

On fait entrer un second défenseur (tôt ou tard, loin

ou près selon les objectifs) pour rééquilibrer le rapport d'opposition, et faire vivre le principe de réciprocité du jeu.

Le lancement du jeu

Ses conditions complètent celles du cadrage et organisent les contraintes d'espaces et de temps du jeu.

Il est à thème en fonction de l'objectif à travailler :

- jeu au pied, en poussée, en ceinturage debout, en plaquage 1 contre 1 au sol; on peut également soit favoriser l'attaquant soit le défenseur.

Mais il faut que les antagonistes soient à distance de lancement de 5m (2 contre 2) et 10m au plan collectif à partir de 7 contre 7 pour que le jeu vive et que l'égalité des chances perdure. ♦

[Serge Reitchess](#)