

LE JOUEUR DE RUGBY



LES RESSOURCES DU JOUEUR

Répondre le plus efficacement possible aux problèmes rencontrés dans les situations tactiques ou stratégiques.

Le joueur devra →

PERCEVOIR, JUGER, DECIDER, AGIR.

LES RESSOURCES DU JOUEURS

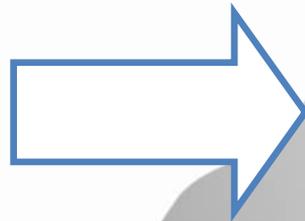


Pour répondre aux EXIGENCES DU JEU
dans les situations TACTIQUES et STRATEGIQUES
et atteindre son meilleur niveau de PERFORMANCE

L'AFFECTIF ET LE RELATIONNEL

La perception, son jugement, sa décision et sa réponse ne doit pas être déformés par la crainte ou par un sentiment de trop grande dominance. Chacun doit être capables de coopérer.

**AFFECTIF
ET
RELATIONNEL**

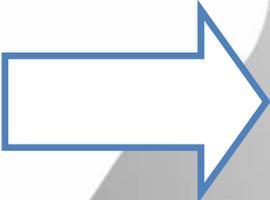


Vaincre l'appréhension du contact pour permettre au joueur d'aborder le jeu au contact avec l'intensité et l'engagement nécessaire.

LE PERCEPTIF - DECISIONNEL

Créativité...
Prise d'initiative...
Adaptation... Repère...
Lecture du jeu...

**PERCEPTIF
ET
DECISIONNEL**



Mieux voir permet de mieux agir donc d'agir en sécurité. Une prise d'information juste donc une meilleure ANTICIPATION permettra au joueur de se préparer et de s'organiser corporellement.

Importance de la PRE ACTION, préparation et organisation corporelle. Mieux ressentir les phénomènes de pression permet de mieux agir.

LA TECHNIQUE

Sécurité...

Habiletés gestuelles...

De la polyvalence « rôle » vers la spécialisation « poste »...

Efficacité...

TECHNIQUE



C'est le comment faire, comment exécuter le bon geste. Concernant le jeu au contact, nous parlerons de technique polyvalente relative à un rôle (placage, déblayage, poussée...). Les attitudes techniques à développer sont transférables aux différentes actions du jeu au contact.

Utiliser et réaliser le bon geste permet une meilleure efficacité et cela permet donc d'éviter de se mettre en danger.

LE PHYSIQUE

Les exigences du rugby au plan physique sont très importante car ce jeu se déroule à vitesse maximale, et sur une durée importante.

**Exigences du jeu...
Variétés d'effort...
Sécurité et performance...
Programmation pertinente...**

PHYSIQUE



Dans un souci d'EFFICACITÉ et de SECURITE absolue, le renforcement technique ne pourra pas être dissocié du renforcement physique. Les exercices de renforcement musculaire visent principalement à armer le joueur pour affronter les contacts (placage et percussions) et poussées (regroupement, mêlée spontanée...), et succèdent à l'éducation posturale... De plus, se tenir en forme permettra d'être capable de répéter ses actions en SECURITE tout au long du match.

LES HABILETES MENTALES

Outil pour atteindre le meilleur niveau et donner du sens à ce que l'on fait. Les habiletés agissent en synergie. Utilisation à l'entraînement, avant, pendant et après les matches...

**HABILETES
MENTALES**



Elle permet aux joueurs de mieux aborder la compétition et d'accomplir des tâches à l'entraînement. Sans son action, la mobilisation et le développement des ressources sont compromis ou de moindre intensité, ce qui peut mettre le joueur en danger. **CONCENTRATION** et **VIGILANCE** sont nécessaires pour aborder le jeu au contact en toute sécurité.