

CARTE BLANCHE

LA MOTRICITE A L'ECOLE DE RUGBY



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



LA MOTRICITE A L'ECOLE DE RUGBY

DEFINITION



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



QU'EST-CE QUE LA MOTRICITE ?



La motricité est définie comme **l'ensemble des fonctions nerveuses et musculaires permettant les mouvements volontaires ou automatiques du corps.**



QU'EST-CE QUE LA MOTRICITE ?



MOTRICITE GLOBALE



- L'ensemble des **gestes moteurs** qui assurent l'aisance globale du corps
 - *S'organiser pour faire le geste*
 - Les **coordinations dynamiques générales**
 - *La marche, la course, les sauts,...*
 - **L'équilibre statique**
 - **La coordination des membres inférieurs**
 - **La coordination des membres supérieurs**
 - **La coordination des membres inférieurs et supérieurs**

Coordination motrice = capacité à réaliser un mouvement par l'action simultanée du système nerveux et des muscles



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



QU'EST-CE QUE LA MOTRICITE ?



MOTRICITE FINE



- Le produit de mouvements fins, précis et minutieux qui font appel au contrôle musculaire
 - La motricité faciale
 - La motricité manuelle
 - La coordination œil/main
 - La coordination œil/pied
 - La coordination main/main

Coordination motrice = capacité à réaliser un mouvement par l'action simultanée du système nerveux et des muscles



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



LA MOTRICITE A L'ECOLE DE RUGBY

LES CARACTERISTIQUES MORPHOLOGIQUES ET PSYCHOMOTRICES



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



QUELS SONT LES CARACTERISTIQUES MORPHOLOGIQUES ET PSYCHOMOTRICES A L'ECOLE DE RUGBY?



CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES	CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES
• Fragilité osseuse • Faible masse musculaire et peu de puissance musculaire • Grande amplitude articulaire • Rythme cardiaque élevé • Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapides	• Difficultés à trouver l'équilibre = nombreuses chutes • Difficultés à coordonner ses mouvements • Difficultés à attraper un objet • Latéralisation non acquise (gauche droite) • Âge de la bougeotte, grand besoin d'activité • Mimétisme très développé	• Fragilité osseuse • Faible masse musculaire et peu de puissance musculaire • Grande amplitude articulaire. • Rythme cardiaque élevé • Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapides	• Nombreuses chutes • Difficultés à coordonner ses mouvements (dissociation inter segmentaire, latéralisation) • Distances mal appréciées (= difficultés à attraper un objet) • Latéralisation non acquise (gauche droite) • Mimétisme très développé

QUELS SONT LES CARACTERISTIQUES MORPHOLOGIQUES ET PSYCHOMOTRICES A L'ECOLE DE RUGBY?



CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- Croissance : la taille augmente et le poids aussi
- Grande amplitude articulaire, Souple mais fragile
- Peu de puissance musculaire
- Rythme cardiaque élevé
- fatigabilité et récupération rapides
- Fortes différences morphologiques entre les individus

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES

- Plus habile, les mouvements deviennent plus précis
- L'équilibre se consolide, meilleure représentation de l'espace
- Compréhension de la latéralisation (gauche & droite).
- Veut faire comme les grands, mimétisme très développé.
- Amélioration de la coordination motrice.
- Meilleure perception de son corps

CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES

- La taille augmente sensiblement & le poids aussi
- Début de la puberté
- La force musculaire est peu développée
- Amplitude articulaire
- Rythme cardiaque élevé
- Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité et récupération rapide
- Fortes différences morphologiques entre les individus

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES

- Plus habile
- Plus autonome, besoin d'initiative et d'indépendance
- L'équilibre s'est consolidé
- Latéralisation est acquise (gauche droite)
- La coordination des mouvements est en fin d'acquisition
- Meilleure perception du schéma corporel
- Meilleure représentation de l'espace

QUELS SONT LES CARACTERISTIQUES MORPHOLOGIQUES ET PSYCHOMOTRICES A L'ECOLE DE RUGBY?



CARACTÉRISTIQUES MORPHOLOGIQUES	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOMOTRICES
• Augmentation rapide de la taille. En revanche le poids n'augmente pas en proportion • Croissance parfois dissymétrique • Phase pré pubère • La force musculaire se développe • Forte différences morphologiques entre les filles et les garçons • Besoins d'efforts • Troubles de l'appétit, insomnie, variation de l'humeur • Grande fatigabilité • Modification du schéma corporel	• Mouvements parasites • Incoordination passagère • Esprit très critique • L'équilibre s'est consolidé • Capacité de traitement de l'information • Décentration sur soi (meilleure prise en compte des autres) • Il est réaliste, à du bon sens • Désire améliorer ses capacités

<https://formation.ffr.fr/article/plan-de-formation-du-joueur>



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



LA MOTRICITE A L'ECOLE DE RUGBY

LES BESOINS MOTEURS



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



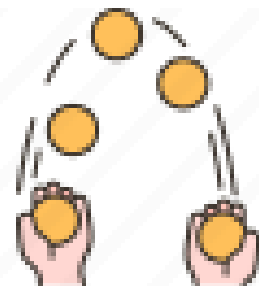
QUELS SONT LES BESOINS MOTEURS PRIORITAIRES PAR CATEGORIE A L'ECOLE DE RUGBY?



Equilibre (proprioception)
Coordination des mouvements
Manipulation de balle
Déplacements latéraux
Déplacements divers
Utilisation du corps dans l'espace



Equilibre (proprioception)
Souplesse
Coordination des mouvements
Manipulation de balle
Déplacements latéraux
Coordination œil/main
Dissociation membres inférieurs/supérieurs



Equilibre (proprioception)
Coordination des mouvements
Manipulation de balle
Déplacements latéraux
Déplacements divers
Utilisation du corps dans l'espace
Coordination œil/main



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



*Les besoins listés sont les besoins prioritaires de la catégorie
MAIS tout autre travail moteur est à encourager.*



QUELS SONT LES BESOINS MOTEURS PRIORITAIRES PAR CATEGORIE A L'ECOLE DE RUGBY?



Equilibre (proprioception)

Souplesse

Coordination œil/main et œil/pied

Dissociation membres inférieurs/supérieurs

Coordination des mouvements

Technique de course

Manipulation de balle



Equilibre (proprioception)

Coordination œil/main et œil/pied

Dissociation membres inférieurs/supérieurs

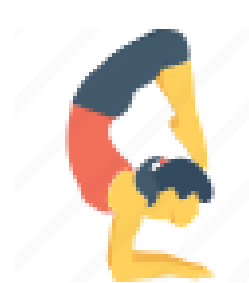
Coordination des mouvements

Technique de course

Manipulation de balle

Vision périphérique

Souplesse



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



*Les besoins listés sont les besoins prioritaires de la catégorie
MAIS tout autre travail moteur est à encourager.*



LA MOTRICITE A L'ECOLE DE RUGBY

MISE EN SITUATION



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



QUEL(S) GESTE(S) POUR QUEL BESOIN ?

EQUILIBRE:

Cloche pied
Equilibre sur un pied avec contraintes: yeux fermés, manipulation de balle, mouvements spécifiques (toucher son pied avec la main, plier le genou,...)
Sauts et/ou réception à cloche pied

DEPLACEMENTS LATERAUX ET DEPLACEMENTS DIVERS:

Slalom
Changements de rythme et/ou de direction
Marche arrière
Marche en canard
Ramper
Quadrupédie (à 4 pattes)
Roulades

COORDINATION ŒIL/MAIN:

Lecture de trajectoire de balle
Attraper un objet/média
Jeux de réflexe
Jonglage à la main

DISSOCIATION MEMBRES INF/SUP:

Mouvements différents entre le haut et le bas du corps en simultané
Echelle de rythme + passes
Déplacements + manipulation de balle

COORDINATION DES MOUVEMENTS:

Course
Saut
Manipulation de balle
Déplacements d'objets
Lancer / Porter / Lancer ...

COORDINATION ŒIL/PIED:

Dribbling
Jeu au pied
Jonglage au pied

SOUPLESSE:

Assouplissements / Etirements
Se baisser / Enjambrer / Pousser ...

VISION PERIPHERIQUE:

Jeu de réflexe avec média hors de la vue au début
(derrière la tête, sur le côté, par le dessous)



LISTE D'EXEMPLES NON EXHAUSTIVE ET ATELIERS A ADAPTER A SON PUBLIC



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

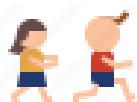




NE PAS OUBLIER !



ANIMER EN SECURITE



OPTIMISER LE TEMPS DE PRATIQUE



UTILISER LE BALLON DE RUGBY / CONTEXTUALISER AVEC DE LA PRATIQUE RUGBY



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

