

CARTE BLANCHE

La préparation physique à l'école de rugby

Bastien BLANC
CTC Bassin Seine-Saint-Denis Sud



SOMMAIRE



1. Pourquoi introduire la préparation physique dès l'école de rugby ?
2. Comment intégrer la préparation physique à l'école de rugby ?
3. Mesurer et suivre les progrès sans équipement
4. Individualiser et adapter
5. Supports et ouvertures

1. Pourquoi introduire la préparation physique dès l'école de rugby ?

Le développement des qualités athlétiques chez le jeune joueur pour permettre une meilleure intégration dans le sport et une bonne santé

Pourquoi introduire la préparation physique dès l'école de rugby ?



Intensité

Quantité **d'énergie** dépensée pour réaliser l'activité

Référence aux **capacités maximales** du sujet

(%VO₂max, %FCmax, %FC de réserve, %PMA, %VMA...)

Durée

La durée est facilement mesurable et correspond au **temps passé à une même activité**

Elle s'exprime par **unité de temps: minutes, heures...**

Fréquence

Elle fait référence à **la répétition des périodes** d'activité physique

Elle s'exprime en **nombre de séances/jour, /semaine, par nombre de minutes/jour...**

Contextes de pratique

- activités **professionnelles**
- activités **de la vie quotidienne**
- activités **domestiques: tâches ménagères et autres corvées**
- activités **physiques de loisir non structurées**
- activités **physiques de loisir ou sportives : exercice, sport**

Finalités

Programme d'Activités Physiques

- articulation et structuration d'activités physiques dans un **objectif de santé et de bien-être**

Entraînement physique

- activité physique planifiée, structurée, répétée et dont le **but est de maintenir ou d'améliorer les capacités physiques** d'une personne.
- composé d'exercices physiques qui répondent aux mêmes caractéristiques

Développer les habiletés motrices :

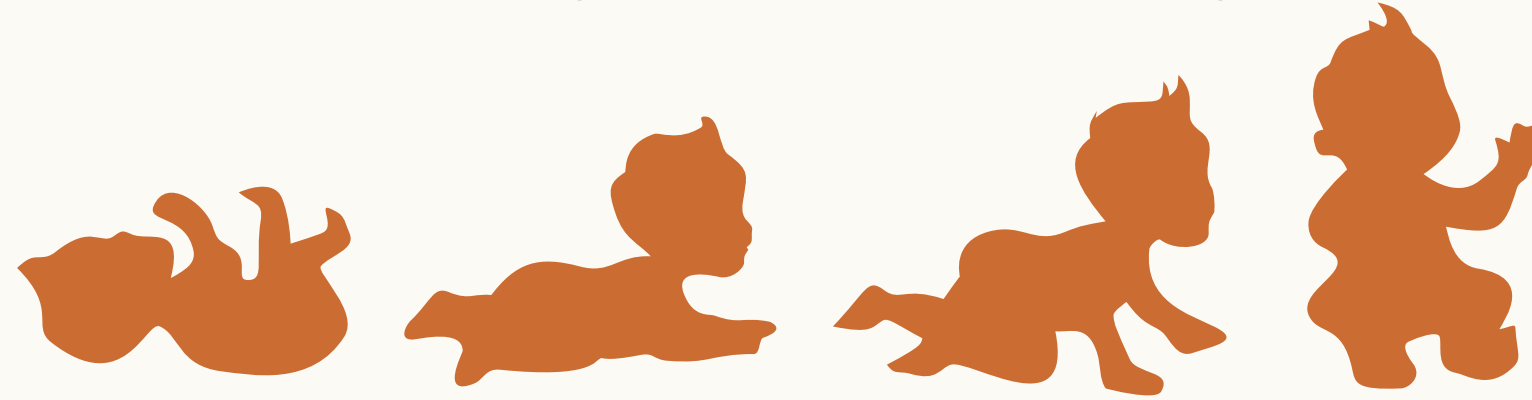
Entre 6 et 12 ans, les enfants traversent une période sensible pour l'acquisition des habiletés motrices de base (courir, sauter, lancer, changer de direction, etc.).

Une préparation physique adaptée (sous forme de jeux ou de circuits ludiques) permet de renforcer ces qualités indispensables pour la pratique du rugby.

Anticiper les besoins futurs :

Instaurer une routine de préparation physique favorise une culture de l'échauffement, du renforcement et de la récupération dès le plus jeune âge.

Cela développe également la conscience corporelle, l'attention à la posture et la coordination.



Prophilaxie :

En intégrant des exercices ciblés sur la coordination, l'équilibre, le gainage ou encore le renforcement musculaire général, on contribue à la construction d'un corps plus résilient, capable de mieux supporter les sollicitations du rugby, même à un jeune âge. Ce travail précoce participe activement à la prévention des blessures, notamment au niveau des articulations sollicitées lors des contacts.

La maladie d'Osgood-Schlatter est une pathologie de croissance liée à des tractions répétées du tendon rotulien lors de la croissance osseuse. Elle touche surtout les jeunes sportifs pratiquant des activités avec sauts, sprints, changements de direction ou efforts explosifs comme le rugby.

La préparation physique joue un rôle crucial dans la réduction des facteurs de risque mécaniques et fonctionnels responsables de cette pathologie.



Comment :

Il ne s'agit pas de "musclature", mais d'un travail ludique autour de la motricité, de l'équilibre, de la vitesse et de la souplesse. Le contenu est progressif, sécuritaire et intégré aux séances sous forme de jeux ou de défis.

		Femmes		Hommes	
Âge	Stades (Cardinal, Roy, Chouinard)	Maturation	Développement	Maturation	Développement
18 +	Maximiser les facteurs de performance en vue d'un rayonnement international Senior	Fin de la puberté	Stabiliser la forme et la composition corporelle	Fin de la puberté	Augmenter la masse musculaire
17			Maintenir et améliorer les qualités physiques développées		Stabiliser la forme et la composition corporelle
16		Début de la puberté	Début de la croissance pubertaire	Début de la puberté	Début de la croissance pubertaire, maintenir et améliorer les qualités physiques
15					Orienter vers le développement de la capacité de travail
14	Entraînement spécifique à la performance sportive	Grande enfance	Améliorer la vitesse et l'agilité; développer la capacité de travail	Grande enfance	Améliorer la vitesse et l'agilité; développer la capacité de travail
13			Schéma de coordination		
12					
11					
10	Développer un répertoire de savoir-faire moteurs spécifique à la discipline	Petite enfance		Petite enfance	Schéma de coordination
9		Schéma de coordination			
8					
7	Formation de base essentielle à la pratique de l'activité sportive				
6					
5	Initiation aux activités motrices				
4					
3					
0 - 3	Enfant actif				

Ce schéma met en relation l'âge, le sexe et les phases de maturation. Il est utile pour adapter les objectifs d'entraînement en fonction du développement physiologique et pour mieux respecter les différences entre filles et garçons.

En préparation physique rugby, il est important de cibler les périodes optimales pour développer force, vitesse et endurance selon le profil du joueur.



La pratique de l'AP pendant toute la Vie

La poursuite de l'excellence

L'acquisition d'un bagage de savoir-faire physique

Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète

Cette infographie illustre les grandes étapes du développement sportif de l'athlète, de l'enfance à l'âge adulte. Elle permet de structurer l'entraînement et les activités selon l'âge pour favoriser une progression adaptée et durable.

En rugby, elle aide à construire des bases solides avant d'entrer dans la performance, en respectant les phases d'apprentissage technique et physique.

2. Comment intégrer la préparation physique à l'école de rugby ?

Quelles qualités choisir et quels processus mettre en place afin de développer idéalement le jeune joueur de rugby ?

Quelles sont les qualités physiques à développer :

- Endurance cardiovasculaire :
 - Le rugby exige une bonne **résistance physique**, notamment lors des courses répétées et des phases de récupération.
 - L'endurance est une des qualités les plus importantes dans le rugby, car il implique des périodes d'intensité élevée suivies de phases de récupération, souvent sur de longues durées. L'endurance cardiovasculaire permet au joueur de maintenir un **niveau élevé de performance** pendant toute la durée du match, que ce soit dans les phases de jeu intense ou durant les phases de repos.
- Agilité et coordination :
 - Les jeunes joueurs doivent être capables de changer rapidement de direction tout en conservant le ballon. Cela requiert un haut niveau d'agilité et de coordination, particulièrement chez les plus jeunes.
 - L'agilité et la coordination sont des qualités cruciales pour les joueurs de rugby. Les déplacements rapides, les **changements de direction**, les passes en mouvement et les plaquages nécessitent une grande capacité à ajuster sa posture rapidement. L'agilité permet aux joueurs de réagir **instantanément** à la dynamique du jeu.
- Force fonctionnelle :
 - Une bonne force de base est essentielle pour **éviter les blessures** et améliorer la performance, surtout dans les situations de contact.
 - Elle doit être développée progressivement, en privilégiant des exercices de gainage, de flexibilité et de renforcement musculaire.
- Proprioception et équilibre :
 - La proprioception est la capacité à percevoir la position et le mouvement de son corps dans l'espace. Cette capacité est primordiale pour éviter les blessures, notamment au niveau des articulations et des muscles lors des mouvements brusques ou de forte intensité. Les exercices de proprioception permettent d'améliorer la stabilité et la coordination des mouvements.

Pour les BABY et les M6 :

Objectifs : favoriser les exercices ludiques et le développement de la coordination :

- circuit de motricité avec un ballon dans les mains
 - sauts
 - slalom
 - pousser le ballon avec le pied
 - quadrupédie
 - ramper
 - faire une roulade
- jeu avec des changements de directions et des passes quelconques
 - déménageur → en quadrupédie
 - passe à 10
 - ultimate
- jeu de coopération et de coordination
 - se déplacer en faisant les animaux de la ferme
 - faire un parcours en se tenant par une chasuble

L'objectif est de faire prendre conscience au joueur de son corps et de développer les différentes habiletés motrices dans l'espace.

Pour les M8 et M10 :

Améliorer la vitesse et la coordination en amenant la répétition de tâches :

- circuit de motricité avec un ballon dans les mains
 - sauts
 - roulades
 - ramper
 - équilibre sur une jambe après un saut latéral
 - échelle de rythme
 - pousser et/ou tirer un boudin
 - slalom
 - course en courbes
- Circuit training 30 secondes d'effort / 30 secondes récup, sur 2 tours
 - boxe contre les poteaux
 - maximum d'aller retour de passes
 - lutte à genou
 - pompe ou gainage en touchant des plots de couleur
 - déplacement en quadrupédie en miroir
 - tirer un boudin sur 15 m en relais par 2
- travail de vitesse :
 - pliométrie (petits sauts)
 - sprint en courbes
 - aller toucher des plots le plus vite possible (latéral et avant/arrière)

Conseils :

- Restez très attentif à la qualité du geste, même en fatigue.
- Valorisez les efforts par un système de petits badges ou points.
- Ajustez légèrement les temps de travail/récup si nécessaire (± 5 s) pour maintenir la motivation.
- Avec ce format, vos U8–U10 développeront leur capacité à enchaîner les efforts tout en s'amusant et en travaillant leur technique rugby.

Pour les M12 et M14 :

Continuer de développer les qualités physiques en préparant les joueurs aux besoins spécifiques du rugby (OBJ : créer des joueurs complets) :

- Motricité et coordination
 - Développement des habiletés motrices fondamentales: course, saut, réception, changement d'appui.
 - Coordination œil-main/pied: intégration du ballon dès les exercices moteurs (slaloms, passes en mouvement).
 - Agilité: courses multidirectionnelles, appuis rapides (échelles, plots).
- Force et puissance au poids de corps
 - Renforcement global léger: squats, fentes, pompes, gainage, lutte.
 - Pliométrie douce: petits sauts (sur place, en avant), rebonds latéraux pour amorcer la puissance des jambes.
 - Fondamentaux du gainage: planche frontale, planche latérale, bird-dog, pour stabiliser le tronc et protéger le rachis.
- Vitesse et accélération
 - Sprints courts: 10–20 m pour travailler la sortie de bloc et l'explosivité initiale.
 - Départs variés: debout, à genoux, couché, pour s'adapter aux différentes situations de jeu.
 - Changements de rythme et de direction: slaloms serrés, 5–10–5 navette pour l'explosivité puis le freinage.
- Circuit training et fitness game

Lors de vos collectifs “total” à l'entraînement, intégrer une consigne et après animer deux ballons : il doit y avoir le moins de temps morts possibles. Relancer un ballon dès que ce n'est plus le thème souhaité.

Pour travailler l'endurance (aérobie), les joueurs doivent être soumis à 10 minutes d'effort très intenses découpés en séquences de 2 minutes, par exemple.

ATTENTION : La préparation physique n'est pas une punition mais un outil pour vos joueurs. Ne l'utiliser jamais comme sanction.

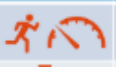
Difficulté

1

Fiche situation

OBJECTIF : Renforcer les membres inférieurs

BUT : Développer la confiance du joueur dans son corps

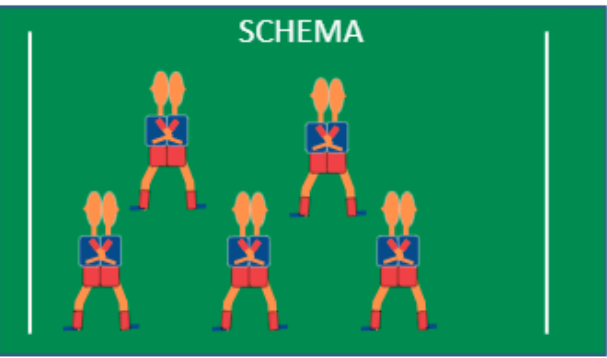
Dispositif	
	10 joueurs
	15' 25m Largeur / 30m
	profondeur
Ressources	Physique / Technique
	Plots

Lancements

Au top, fléchir les genoux tout en maintenant le contact avec son partenaire, puis revenir à la position de départ

Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

SCHEMA



Comportements attendus

- Appuis décalés : largeur «épaule / bassin»
- Tête : «nuque contre nuque»
- Dos droit : dos contre dos
- Flexion et extension des jambes
- Contraction des abdominaux

Lancements

Au top, fléchir les genoux tout en maintenant le contact avec son partenaire, puis revenir à la position de départ

Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

Consignes

- Se mettre par 2, la nuque et le dos doivent être en contact.
- Se tenir par les coudes

Critères de réussites

Réussir la flexion et extension 3 fois sans s'arrêter

Pas de décollement du dos

Pas de chute (perte d'appuis)

Évolutions

- Partir en étant déjà en flexion
- Se mettre par 3 ou par 4
- Le joueur maîtrise les comportements du niveau 1 et passe au niveau 2 voir 3

Difficulté

2

Fiche situation

OBJECTIF : Renforcer les membres inférieurs

BUT : Développer la confiance du joueur dans son corps

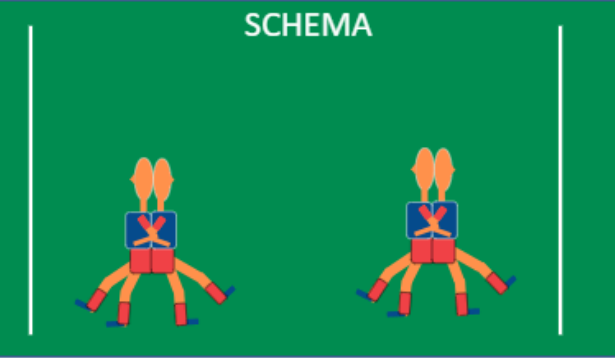
Dispositif	
	10 joueurs
	15' 25m Largeur / 30m
	profondeur
Ressources	Physique / Technique
	Plots

Lancements

Au top, lever une jambe, fléchir la jambe en contact avec le sol, tout en maintenant le contact avec son partenaire, descendre en flexion puis revenir à la position de départ

Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

SCHEMA



Comportements attendus

- Appuis décalés : largeur «épaule / bassin»
- Tête : «nuque contre nuque»
- Dos droit : dos contre dos
- Flexion et extension des jambes
- Contraction des abdominaux
- Appuis bien ancré au sol

Lancements

Au top, lever une jambe, fléchir la jambe en contact avec le sol, tout en maintenant le contact avec son partenaire, descendre en flexion puis revenir à la position de départ

Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

Consignes

- Se mettre par 2
- La nuque et le dos doivent être en contact
- Se tenir par les coudes

Critères de réussites

- Réussir la flexion et extension 3 fois sans s'arrêter
- Pas de décollement du dos
- Pas de chute (perte d'appuis)

Évolutions

- Partir en étant déjà en flexion
- Se mettre par 3 ou par 4
- Le joueur maîtrise les comportements du niveau 1 et passe au niveau 2 voir 3

Préparer les joueurs au passeport JDD

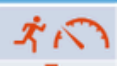
Difficulté

3

Fiche situation

OBJECTIF : Renforcer les membres inférieurs

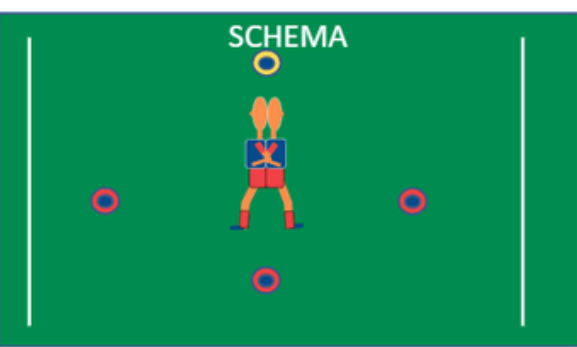
BUT : Développer la confiance du joueur dans son corps

Dispositif	
	10 joueurs
	15' 25m Largeur / 30m
	profondeur
Ressources	Physique / Technique
	Plots

Lancements

- Au top, fléchir les genoux tout en maintenant le contact avec son partenaire, puis revenir à la position de départ
- Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

SCHEMA



Comportements attendus

- Appuis décalés : largeur «épaule / bassin»
- Tête : «nuque contre nuque»
- Dos droit : dos contre dos
- Flexion et extension des jambes
- Contraction des abdominaux

Lancements

- Au top, fléchir les genoux tout en maintenant le contact avec son partenaire, puis revenir à la position de départ
- Au top, avancer ses appuis pas à pas tout en restant en contact avec son partenaire, puis revenir à la position initiale.

Consignes

- Se mettre par 2
- La nuque et le dos doivent être en contact
- Se tenir par les coudes

Critères de réussites

- Réussir la flexion et extension 3 fois sans s'arrêter
- Pas de décollement du dos
- Pas de chute (perte d'appuis)

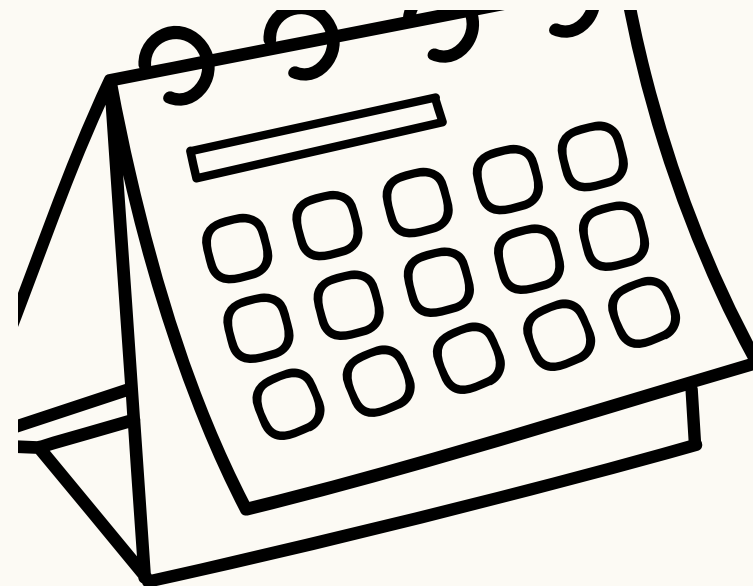
Évolutions

- Partir en étant déjà en flexion
- Se mettre par 3 ou par 4
- Le joueur maîtrise les comportements du niveau 1 et passe au niveau 2 voir 3

Mettre en place la préparation physique à l'école de rugby

Planification → calendrier annuel :

- Pré-saison (avril-août) : établir les fondations motrices et aérobiques (motricité, endurance douce, mobilité), poser les bases techniques sans surcharger en intensité.
- Saison (septembre-avril) : alterner les cycles courts (4-6 semaines) dédiés chacun à un axe (force-puissance, vitesse-agilité, endurance intermittente), suivis de semaines de relâchement pour la récupération.
- Inter-saison (mai) : récupération active et ludique, bilans individuels et tests de progression, redémarrage progressif.
- Microcycles hebdomadaires
 - 1 séance dédiée « force-puissance »
 - 1 séance « vitesse-agilité »
 - 1 séance « endurance intermittente / circuit métabolique »
 - Intégration d'une courte activation physique (> 8 min) avant chaque entraînement technique.



Les gammes athlétiques

- Développement moteur & coordination

Ils affinent le placement des appuis, synchronisent bras/jambes et gagnent en fluidité.

- Gain de vitesse & d'explosivité

Ces exercices sollicitent l'amplitude articulaire et favorisent une meilleure réactivité musculaire, ce qui se traduit par des départs plus rapides et des changements de direction plus percutants.

- Ancrage précoce des automatismes

Comme en football, débiter ces gammes dès l'école de rugby crée des habitudes motrices durables, maximisant leur transfert en situation de jeu ultérieure.



Exercice	Objectif principal	Consignes clés
A-skip	Montée de genou & cycle de jambe	Pointe, genou à 90 °, bras en opposition, pose rapide du pied.
B-skip	Allonger la foulée & extension	Après phase A, projeter la jambe vers l'avant et vers le bas.
Montées de genoux rapides	Fréquence d'appui & accélération	Genoux hauts, pose rapide, cadence maximale sur 10-15 m.
Talons-fesses rapides	Fréquence de foulée & retour de jambe	Talons vers fesses, pieds détendus, cadence soutenue.
Pas chassés « Quick Feet »	Réactivité au sol	Petits appuis rapides, genoux bas, oscillation minimale bras/jambes.
Foulées bondissantes	Explosivité & portée de foulée	Bond en avant, réception légère, jambes tendues à la réception.
Bounding (enchaînement de sauts)	Force unilatérale & allonge	3 pas appuyés : appui fort, jambe pendulaire active, bras porteurs.
Démarrages 3 × 10 m	Explosivité au départ	Position semi-accroupie, départ élastique, montée en vitesse.
Carioca accéléré	Agilité latérale & coordination	Croiser jambe avant/derrière, bras actifs, augmenter la vitesse.
Sprint en montée légère	Puissance de jambe & renforcement	Pente douce (5-8 %), départ explosif, tronc gainé.
Sprints en rythme 2:1	Variation fréquence/force	2 m rapides, puis 1 m grand appui sur 10-15 m.
Accélérations en dynamique	Transition vitesse moyenne → max	5 m à 60 %, 5 m à 80 %, 5 m à 100 %.
Résistance élastique	Force explosive & stabilité	Élastique à la taille, sprinter en gardant la posture.
Skips latéraux	Coordination transversale & appuis rapides	Skips latéraux, genoux hauts, cadence soutenue.
Sauts groupés (tuck jumps)	Explosivité verticale & gainage	Saut explosif, genoux vers poitrine, amortir en douceur.
Straight-leg bounds	Allonger la foulée & renforcer les hanches	Jambe d'appui tendue, pousser en avant, réception souple, bras
Single-leg bounds	Unilatéralité & équilibre explosif	Bond long unilatéral, jambe pendulaire active, amortir en légèreté.
Wall drill (contre un mur)	Placement pied & posture	Face au mur, mains à hauteur épaules, « courir » jambes sans avancer.
Block-start drills	Explosivité & technique de départ	Vrais ou imaginaires blocs : appui pied-main, angle de poussée, relâchement hanches.
S-curve acceleration	Transition horizontal → vertical	20 m : démarrer plat, puis lever buste et tête pour phase de vol.

Pour tirer pleinement profit de ces skills, il est indispensable de maîtriser chaque mouvement avant d'augmenter le volume :

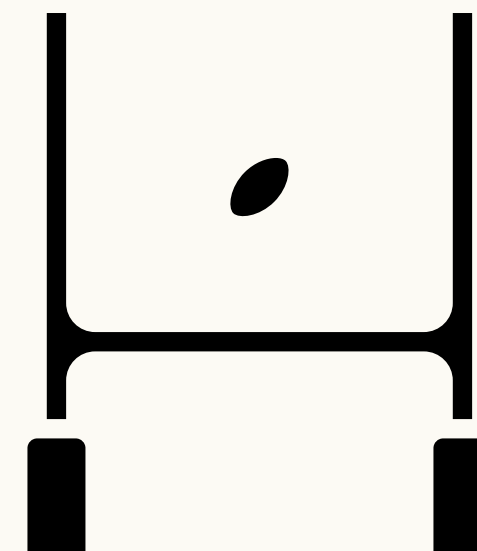
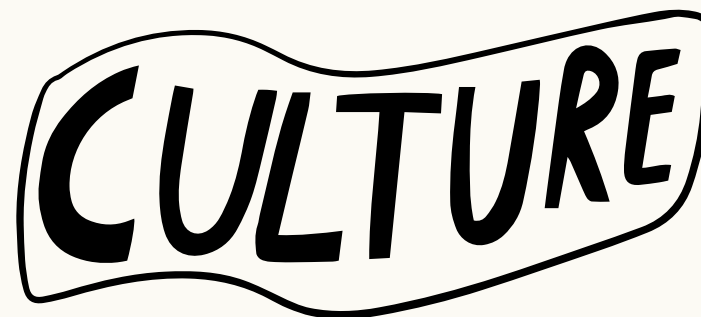
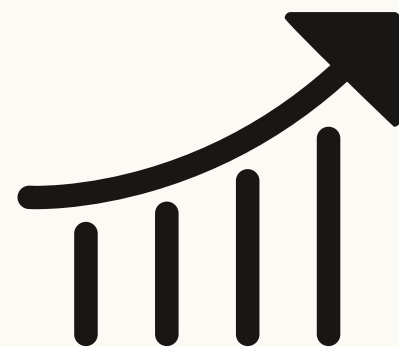
- **Qualité avant quantité :** pratiquez chaque skill lentement pour bien sentir appuis, posture et amplitude.
- **Progression graduelle :** augmentez d'abord répétitions, puis distance et vitesse uniquement si le skill est propre.
- **Feedback rapide :** filmez-vous ou faites-vous corriger pour ancrer de bons automatismes.
- **Sécurité & efficacité :** un skill maîtrisé minimise les blessures et optimise le transfert en match.
- **Placement du pied :** exécutez toujours sur l'avant-pied, sans poser les talons, pour maximiser réactivité et explosivité.

Pourquoi l'intégrer ?

- Performance : un joueur plus apte à enchaîner efforts puissants et récupérations brèves sera **plus performant** en match.
- Sécurité : un tronc gainé et une bonne proprioception **limitent les blessures** (entorses, lombalgies).
- Plaisir et motivation : varier les approches (jeux, défis chronométrés, circuits) renforce l'**adhésion et l'esprit d'équipe**.
- Formation globale : les jeunes apprennent à connaître leur corps, à gérer leurs efforts et à s'auto-évaluer (carnet, échelle de ressenti).

Intérêt pour l'école de rugby

- **Culture de l'effort** : établir dès le plus jeune âge l'habitude de préparer physiquement son corps, au-delà du seul geste rugbystique.
- Progression mesurable : grâce aux tests réguliers (navette, sprint, MyJump), chaque joueur visualise ses progrès et se fixe de nouveaux objectifs.
- Cohérence pédagogique : l'entraîneur dispose d'un **cadre clair** (planification, objectifs par tranche d'âge, suivi).
- Valorisation du club : proposer une préparation physique structurée et adaptée renforce l'attractivité de l'école de rugby auprès des familles et des jeunes.
- En résumé, bâtissez votre saison autour d'une progression logique (motricité → force → puissance → endurance) ; faites évoluer les contenus en fonction de l'âge et des acquis ; **donnez du sens** à chaque séance en expliquant le « pourquoi » et mesurez les progrès pour motiver vos joueurs et asseoir la crédibilité de votre école de rugby.



3. Mesurer et suivre les progrès sans équipement

Comment évaluer ce que je fais et la progression de mes joueurs sur l'EDR

Tests et Objectifs

- Mirwald : Estimation de l'âge biologique via mesures anthropométriques (taille debout, assis, poids, date de naissance).
- Flamingo : Équilibre statique sur un pied.
- Flexion du tronc en position assise (FTAPA) : Mesure de la souplesse du tronc.
- Dynamométrie : Force musculaire des mains.
- Redressement station assise (RSA) : Endurance musculaire du tronc.
- Suspension bras fléchis (SBF) : Endurance du haut du corps.
- Radar : Vitesse linéaire (test de sprint sur 30 m).
- MyJump : Détente verticale mesurée via une application mobile.
- 10 x 5 mètres : Vitesse et coordination avec changements de direction.
- Illinois : Agilité via un parcours balisé.
- Bronco : Capacité aérobie (test d'endurance avec allers-retours sur 20, 40, 60 m).



Ces tests permettent de suivre l'évolution de vos joueurs ainsi que leur évolution sur votre école de rugby et donc de challenger vos projets pédagogiques en identifiant des axes d'amélioration.

Vous trouverez le détails de ces tests avec ce lien : https://www.canva.com/design/DAGn_rlNKC0/ZLR3Yicm-tN85uav5kHF5w/edit?utm_content=DAGn_rlNKC0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Certains tests nécessitent du matériel un peu plus spécifique.
Cela peut notamment être obtenu en travaillant avec les facs de STAPS
en lien avec les projets à réaliser par les étudiants.

4. Individualiser et adapter

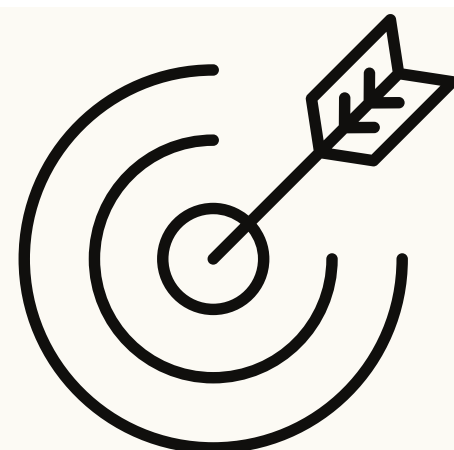
Comment être précis ?

Soyez acteurs et prévoyez

- Sensibilisation de l'équipe éducative : expliquer les enjeux, les bénéfices et les méthodes.
- Création d'un calendrier de tests (ex : septembre / janvier / mai).
- Construction de séances intégrées : ateliers physiques en lien avec le rugby (vitesse, gainage, coordination...)
- Évaluation et suivi : remplissage des fiches individuelles, ajustements selon les progrès.
- Fiches de tests physiques (format papier ou Google Sheets)
- Grilles d'observation simplifiées pour les éducateurs (équilibre, posture, effort...)
- Fiches séances types par thème et par tranche d'âge (ex : coordination M8, gainage M12...)
- Tableaux d'objectifs par joueur ou groupe

Objectifs de développement des capacités physiques par catégories

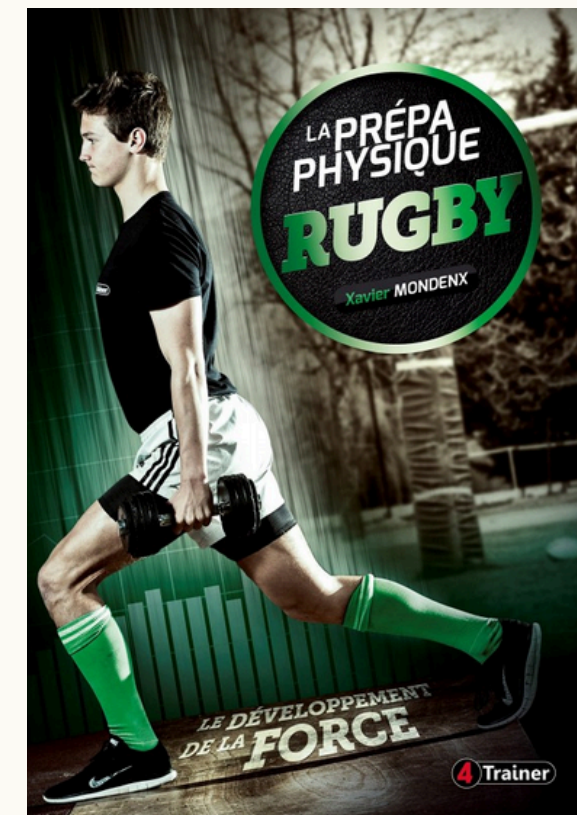
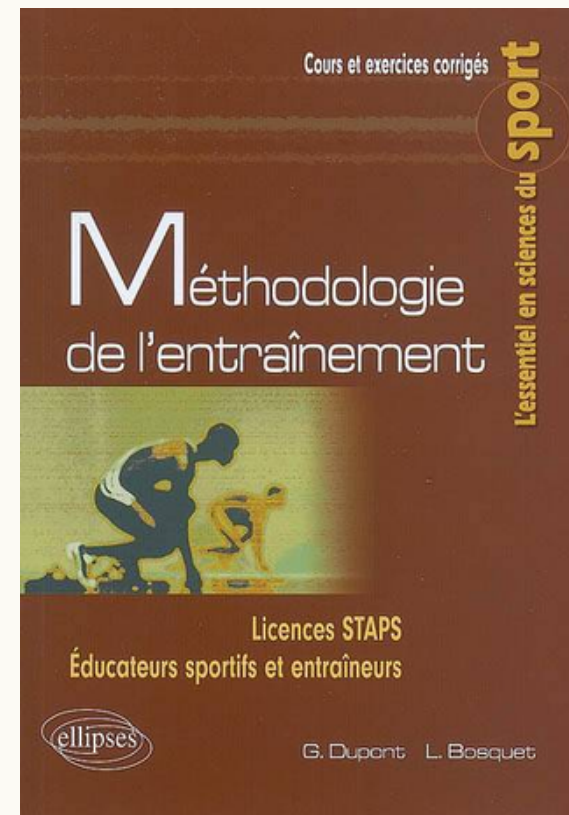
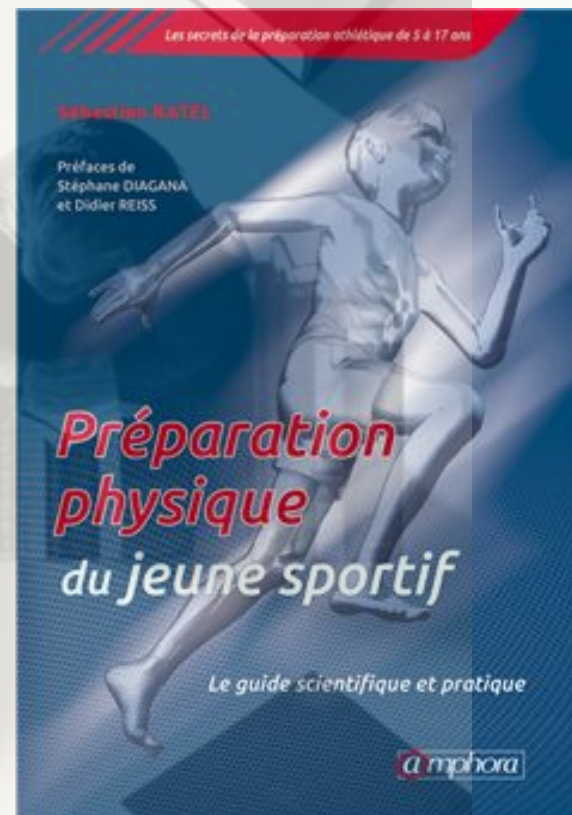
Catégorie	Équilibre / Coordination	Motricité globale	Motricité fine / Mains	Motricité spécifique rugby	Qualités physiques ciblées
M6 (5-6 ans)	- Tenue en équilibre sur un pied > 5 sec - Marche sur ligne droite sans tomber - Enchaîner 3 bonds sur place - Réagir à des consignes motrices simples	- Courir 10-15 m sans chute - Rouler avant/arrière (tapis) - Ramper sous obstacle - Sauter pieds joints au-dessus d'une ligne	- Tenir un ballon à deux mains en courant - Lancer à deux mains devant soi (3-5 m) - Attraper un ballon tenu par l'éducateur - Changer le ballon de main en course lente	- Rouler/tomber en sécurité (bras repliés, menton rentré) - Se relever sans aide après chute - Suivre un porteur de balle - Marcher avec ballon sans le faire tomber	- Coordination œil-main-pied - Motricité globale de base - Prise de conscience corporelle - Début de dissociation haut/bas
M8 (7-8 ans)	- Maintien sur un pied > 8 sec - Enchaînement pas chassés + course + arrêt contrôlé - Passages rapides d'obstacles (cerceaux, lattes) - Coordination bras/jambes sur parcours rythmé	- Courir en slalom (entre 4-6 plots) - Sauter par-dessus 20-30 cm - Ramper + se relever dans un enchaînement - Réagir à un top sonore visuel	- Lancer à une cible fixe (ballon léger ou mousse) - Attraper en mouvement lent - Effectuer 3 passes en binôme sans chute - Changer de main en course + passe à un camarade	- Porter un ballon en courant - Jouer une passe avant d'être touché - Tomber avec le ballon sans gêne - Enchaîner : attraper > courir > passer	- Vitesse gestuelle - Stabilité dynamique - Début de vision périphérique en action - Coordination motrice complexe
M10 (9-10 ans)	- Tenir équilibre après arrêt rapide - Course en "Z" (freinage + réaccélération) - Mouvements coordonnés dans des jeux collectifs (3c1, relais) - Utiliser les 2 pieds en appuis dynamiques	- Sprint 20 m avec départ arrêté - Répéter course/chute/se relever 3 fois - Réception après saut (sur zone désignée) - Combiner course > rampe > passe	- Lancer à 7-10 m avec précision - Attraper un ballon au-dessus de la tête - Enchaîner 3 passes rapides - Manipuler un ballon en course (main droite et gauche)	- Exécuter une passe avant contact - Entrer en contact contrôlé (avec bouclier) - Appliquer des consignes en mini-jeu - S'aligner en défense/offensive	- Vitesse-réaction - Coordination inter-segmentaire - Stabilité posturale - Début de gainage dynamique
M12 (11-12 ans)	- Appuis croisés, latéraux, arrière enchaînés - Course arrêt-changement de direction-accélération - Coordination sur parcours mixte (obstacles, lancers, repères visuels) - Enchaînements gauche/droite sans perte d'équilibre	- Sprint 30 m avec chrono - Bondir sur 1 jambe x5 - Répéter course-chute-relevé x5 sans perte de qualité - Réaliser un parcours d'efforts variés (roulade, saut, sprint)	- Passes longues en mouvement (gauche et droite) - Attraper un ballon venant à vitesse moyenne - Passe après rebond - Jeu à une main en mouvement (jeu debout)	- Jouer dans un espace réduit - Réagir à des prises d'information multiples - Résister à un contact contrôlé - Participer à un jeu en infériorité (2c3)	- Explosivité / freinage - Coordination complexe sous contrainte - Tonicité segmentaire - Début d'endurance spécifique
M14 (13-14 ans)	- Appuis dissociés dans le duel - Rééquilibrage après percussion (épaules, tronc) - Coordination dans l'action sous fatigue - Alternance de rythmes moteurs dans un même effort	- Sprint avec changement de rythme (30 m : 10/10/10 m) - Répéter 6 cycles course/chute/rebond - Bondissements alternés sur distance (appuis dynamiques) - Enchaîner efforts type Bronco ou Illinois	- Passe sous pression, après contact - Contrôle du ballon au pied (tapé-récupéré) - Manipulation rapide + décision instantanée - Enchaînement prise d'info > passe > déplacement	- Jouer dans des espaces contraints - Contact réel (plaquage contrôlé) - Relais offensif/défensif rapide - Jeu au pied débutant (tapé à suivre, chandelle légère)	- Puissance - Vitesse décisionnelle - Endurance intermittente - Dissociation segmentaire sous fatigue



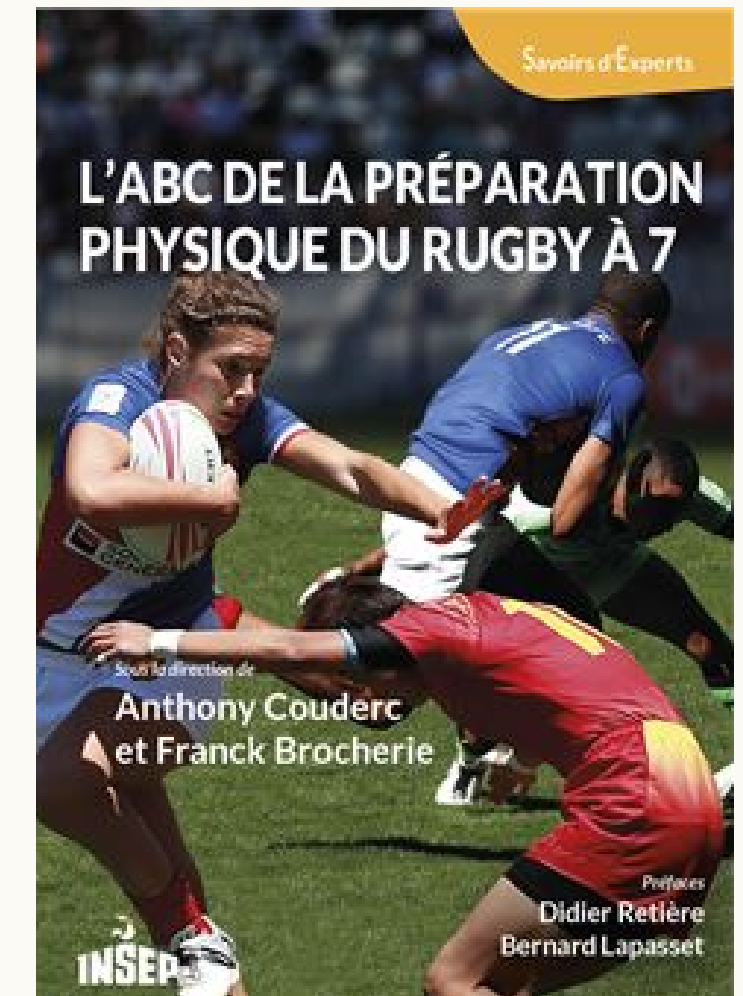
5. Supports et ouvertures

Pour aller plus loin

Pour pousser votre réflexion



Pour les cadets et juniors, c'est un autre travail qui commence. Les joueurs sont dans leur phase de croissance pour la plupart donc il va être important de retravailler certaines bases de motricité et de courses. Cependant, un travail de musculation va pouvoir être entamé ainsi que un travail de répétitions de sprints : cela permet de préparer les joueurs aux besoins de leurs matchs. Il est important de les intéresser à la préparation physique et de leur donner des clés pour qu'ils puissent travailler en autonomie, surtout dans un contexte où de nombreux joueurs se mettent d'eux même à la musculation. Il est indispensable de les accompagner pour éviter les blessures et de donner les bases à ceux qui n'en font pas afin qu'ils puissent rivaliser sur le terrain.



Maintenant c'est à vous !

N'hésitez pas à solliciter votre CTC pour vous aider à mettre en place un suivi ou des séances



Cette carte blanche vise à mettre en lumière l'importance d'une préparation physique adaptée dès l'école de rugby, en posant les bases d'un développement moteur cohérent, progressif et ludique.

J'espère qu'elle aura suscité réflexion et intérêt chez vous.

Si ce travail vous a intéressé, n'hésitez pas à vous manifester ! Vos retours seront précieux afin d'envisager une suite pour les catégories cadets, juniors et seniors.

Ensemble, continuons à faire grandir nos jeunes joueurs, à chaque étape de leur parcours.

Bastien BLANC
CTC Bassin Seine-Saint-Denis Sud
Préparateur Physique
06.59.86.88.36

