

Formation

Présentation

Dans sa politique de promotion du sport en général, et du rugby en particulier, Rugby Afrique et World Rugby proposent des formations universelles, gratuites et diplômantes à tous les acteurs du sport : joueurs, dirigeants, entraîneurs, arbitres, enseignants d'EPS, préparateurs physiques, médicaux ...

A la fin de chaque formation, le stagiaire a droit à une clé (fenêtre) dans le site de World Rugby pour accéder à une documentation didactique et technique de son niveau de formation. La documentation est très riche et comprend des cours, des cycles de travail, des situations de jeu, des vidéos, des conférences, des plaquettes, des illustrations, des nouvelles ...

Certaines formations sont en Présentiel, d'autres sont en distanciel (visioconférence).

Dans cette optique, je vous propose pour vos étudiants une formation « **Rugby-Ready** » et une autre « **Entraîneur Niveau 1** ». Pour clarifier le contenu de Rugby Ready, je vous donne un aperçu succinct sur ce programme :

RUGBY READY

« **Rugby Ready** » est l'une des formations en présentiel de world rugby, qui aident à améliorer et à normaliser les processus dans la pratique du Rugby scolaire et civile, avec un certificat en ligne sur « Passeport world rugby » et un diplôme World rugby.

Ce programme a été lancé en octobre 2007 et mis à jour en 2016 pour sensibiliser, aider et soutenir les enseignants, entraîneurs, et officiels de match, à l'importance d'une préparation suffisante pour la formation et le jeu, afin que le rugby puisse être joué et apprécié par nos élèves, tout en réduisant les risques de blessures.

Depuis son inauguration, Rugby Ready s'est imposé comme une ressource éducative mondiale de premier plan pour les parties prenantes du jeu dans les domaines importants de la préparation des matchs, de la technique, de la prévention des blessures, de la gestion et de la discipline.

Cette formation est conçue par World Rugby, et il a pour objectif de promouvoir l'importance des bonnes pratiques dans les établissements scolaires universitaires et les écoles de rugby, et aider le monde du rugby à gérer les risques inhérents à un sport de contact en mettant en place les besoins de sécurité appropriés

Objectifs

- Assurer une plus grande compréhension de tous les aspects relatifs à la sécurité du jeu par la mise à disposition d'une source commune d'informations et de conseils, répondre aux besoins de tous les intervenants de terrain quel que soit leurs niveaux.
- Identifier les domaines clés de la connaissance et de la pratique sûre du jeu
- Comparer les niveaux de connaissance existants et la pratique des participants avec les meilleures pratiques préconisées par World Rugby
- Adopter les meilleures pratiques dans tous les aspects du jeu pour assurer un jeu plus sûr à tous les participants

Objectifs d'apprentissage

À la fin de la formation, les participants doivent être capables de décrire et de montrer les principes d'une pratique sûre dans les domaines du jeu, de l'entraînement et de l'arbitrage.

La formation est modulaire et interactive, elle a été conçue pour assurer un niveau minimum de connaissances et de bonnes pratiques. Les objectifs d'apprentissage prévus ne seront atteints que si, et lorsque, tous les participants à la formation auront mis en œuvre ce qu'ils ont appris dans leurs établissements.

Pour la méthode globale de formation, nous étudions d'abord le jeu en lui-même (les principes fondamentaux du Rugby). Cela nous aidera à développer une appréciation de ce jeu dans sa globalité et aussi ces divers aspects techniques, et de combiner en suite cette connaissance aux principes de la règle de jeu en théorie et pratique.

Les Formateurs (sous l'égide de Rugby Afrique et de World Rugby) :

Mostafa Jelti	Traineur World Rugby RDO Rugby Afrique	Hassan Tirari	Traineur World Rugby
----------------------	---	----------------------	-------------------------

Vendredi 12 mars 2021

Le programme

❖ **9h – 9h30:**

- **Ouverture**
- **Introduction et Présentation général.**

❖ **9h30 – 11h30:**

- **Connaissance du jeu:**
 - **Principes fondamentaux du Rugby**
 - **Formes du jeu**
 - **Phases du jeu**

❖ **11h30 – 14h30:**

- **Principes de l'arbitrage:**
 - **Règles Fondamentales**
 - **Terrain**
 - **Marque**
 - **Coup de pied d'envoi et de renvoi**
 - **Plaquage et Ruck**
 - **Maul**
 - **Le hors-jeu dans le jeu courant**
 - **Spécificité Rugby 7**

❖ **14h 30- 15h:**

- **Synthèse**
- **Clôture**

NB :

- *Trois formations d'une journée chacune auront lieu, deux en présentiel et une en visioconférence, ainsi deux diplômes de la fédération internationale du rugby seront décernés aux participants, à savoir celui de « **Rugby Ready** » et celui du « **Niveau 1 Rugby à 7** »*
- *les participants recevront un diplôme Worl Rugby, pour cela ils doivent s'inscrire sur le site « [passeport world rugby](#) et valider un teste dans le lien leurs sera envoyer*

Contenu et devoir des formateurs

Présentations

- Le formateur se présente brièvement
- Le formateur distribue le manuel Rugby Ready et laisse les participants le feuilleter
- Les participants se présentent
- Le formateur vérifie auprès des participants qu'ils sont prêts et aptes à participer à une activité physique et qu'ils n'ont aucun problème de santé incompatible avec la pratique du rugby. Le formateur informe les participants qu'ils participent aux activités physiques à leurs propres risques.

But et objectifs de la formation

- Le formateur présente le but, les objectifs et le concept sous-jacent de la formation
 - **But**
 - Assurer une plus grande compréhension de tous les aspects relatifs à la sécurité du jeu par la mise à disposition d'une source commune d'informations et de conseils, répondre aux besoins de tous les intervenants de terrain quel que soit le public concerné et son niveau d'expertise.
 - **Objectifs**
 - Identifier les domaines clés de la connaissance et de la pratique sûre du jeu
 - Comparer les niveaux de connaissance existants et la pratique actuelle des participants avec les meilleures pratiques préconisées par World rugby
 - Adopter les meilleures pratiques dans tous les aspects du jeu pour assurer un jeu plus sûr à tous les participants
 - **Concept sous-jacent**
 - La préparation au rugby est un concept global, traité par cette formation de manière chronologique :
 1. Dresser un profil (caractéristiques) de chacun des pratiquants
 2. S'assurer que les équipements et l'environnement sont sans risque
 3. Préparer les élèves de manière adéquate
 4. Enseigner et utiliser les techniques appropriées
 5. Ne pas tolérer le jeu déloyal
 6. Savoir comment faire face à toutes les blessures

Présentation du programme de la formation

❖ Pratique - Avant la pratique, équipements, environnement

- Le formateur discute des protocoles que les participants utilisent actuellement pour les élèves avant la pratique, souligne les bonnes pratiques et présente le formulaire de profil des pratiquants disponible, en encourageant les participants à commencer à dresser le profil des joueurs.
- À l'aide du manuel Rugby Ready, le formateur fait un tour d'horizon pour mettre en avant les informations concernant :
 - L'équipement

- L'environnement.
- Le formateur se sert du tour d'horizon pour questionner le groupe sur les bonnes pratiques dans leur établissements scolaire/ club/école de rugby.
- Le formateur souligne ensuite la nécessité d'avoir un plan d'urgence en vigueur dans tous les lieux.
- Le formateur souligne ensuite la nécessité pour tous les participants d'avoir une condition physique adaptée à la pratique du rugby

❖ Échauffement

Le formateur dirige l'échauffement du groupe en montrant les bonnes pratiques. L'échauffement est divisé en 3 phases, conformément au manuel Rugby Ready deworld rugby.

1. Mobilité générale
 - Course lente, activités ludiques (accent mis sur les activités dynamiques - pas d'étirements statiques)
 - Mouvements de base - flexions (squats), fentes avant avec rotation, fentes latérales
2. Mobilité transitoire
 - Étirements dynamiques - Marche en fentes avant, marche Carioca, marche Genoux hauts, étirements du quadriceps/coups de pied
3. Préparation aux gestes techniques
 - Intégrez un élément technique pendant l'échauffement sur le même thème que celui sur lequel la séance sera basée.

NB :

- Le formateur doit mener cette séance en montrant les bonnes pratiques
- Faites passer le message sur la prévention des blessures pendant l'échauffement.

❖ Plaquage

1. Le formateur montre chaque progression du plaquage (plaquage de côté - voir ci-dessous), puis demande aux participants de faire une démonstration par petits groupes :
 - Étape 1 = plaqueur et porteur de balle tous deux à genoux
 - Étape 2 = plaqueur à genoux, porteur de balle debout
 - Étape 3 = plaqueur accroupi, porteur de balle debout
 - Étape 4 = plaqueur accroupi, porteur de balle marche
 - Étape 5 = plaqueur debout, porteur de balle court
2. Le formateur indique les points clés de la technique de plaquage pendant les progressions.
3. Le formateur souligne les risques du plaquage - plaquage haut/plaquage cathédral
4. Le formateur récapitule les points d'enseignement clés relatifs au plaquage, les autres types de plaquage et préconise le principe d'entraînement « peu et souvent » pour le plaquage

❖ Ruck

(Enseigné par le biais d'un exercice adapté)

Le formateur arbitre l'exercice pour montrer les bonnes pratiques.

5. Le formateur montre comment un ruck évolue après un plaquage - à l'aide d'un exercice de Ruck à toucher
6. Le formateur met en avant les principaux problèmes d'entraînement concernant les plaquages et les rucks :
 - a. Le plaqueur doit lâcher le porteur de balle
 - b. Le porteur de balle doit présenter le ballon
 - c. Les joueurs qui se joignent au ruck doivent le faire par la « porte » et sur leurs appuis
7. Laissez les participants entraîner/arbitrer la zone plaquage/ruck par petits groupes

NB :

- Le formateur doit laisser les participants entraîner/arbitrer les différentes étapes de la séquence plaquage/ruck. Essayez d'observer le plus de participants possibles.

- Vérifiez que tous les points d'enseignement clés du plaquage et du ruck ont été abordés en revenant en particulier sur la position de la tête et du corps au contact
- Vérifiez que les responsabilités du porteur de balle, du plaqueur et des joueurs qui se joignent sont compris.

❖ Mêlée ordonnée

1. Le formateur doit montrer :
 - a. Plusieurs activités d'échauffement pour la mêlée (lutte, etc.)
 - b. La position du corps avant l'entrée en mêlée
 - i. Tête en position neutre
 - ii. Omoplates vers l'arrière
 - iii. Torse bombé
 - iv. Torse devant les genoux
 - v. Abdominaux contractés
 - vi. Hanches inclinées (fesses vers l'arrière/le haut)
 - c. La séquence correcte d'entrée en mêlée « flexion, liez, jeu » avec un exercice en 1 contre 1 (et expliquer qu'il s'agit d'un Essai mondial jusqu'en novembre 2014)
 - d. La technique correcte pour se lier
 - e. La position du corps après l'entrée en mêlée
 - i. Les épaules toujours au-dessus des hanches
 - ii. Positionner les pieds de sorte à conserver l'équilibre
 - iii. Entrer en mêlée avec le dos plat et droit (« jeu »), rester droit et pousser droit.
 - f. Indiquer les principaux secteurs de risque de la mêlée
 - i. Liaison - les joueurs ne doivent pas se lier de manière incorrecte/illégale
 - ii. Position du corps - les joueurs doivent toujours avoir les épaules au-dessus des hanches
 - iii. Position des pieds - repositionnement des pieds après l'entrée en mêlée pour assurer l'équilibre
2. Le formateur dirige le processus par étape du « ScrumReady » (prêt pour la mêlée). Faites une démonstration de chaque étape, puis demandez aux participants d'entraîner les autres sur chaque étape :
 - a. Seul sans opposition – à genoux
 - b. Seul sans opposition – debout
 - c. Seul contre une machine/bouclier de plaquage
 - d. En 1 contre 1
 - e. En 3 contre 3
 - f. En position de pilier avec un deuxième ligne et un troisième ligne contre une machine
 - g. En position de deuxième ligne ou troisième ligne soutenant un pilier contre une machine
 - h. Dans le cadre d'une mêlée à 5 joueurs contre une machine
 - i. En 5 contre 5
 - j. En 8 contre 8 contre une opposition (ou une machine s'il n'y a pas assez de participants)
3. Le formateur dirige un exercice de Mêlée à toucher pour terminer la séance
 - a. Laissez les participants arbitrer la mêlée en utilisant la séquence correcte « flexion, liez, jeu »
 - b. Indiquez à quel moment une mêlée est jouée (en-avant, etc.).

NB :

- Une bonne pratique consiste à ce que tous les participants portent des chaussures de rugby pendant les exercices de mêlée.
- Vérifiez que tous les points d'enseignement clés de la mêlée ont été abordés en revenant en particulier sur la position du corps avant, pendant et après l'entrée en mêlée et sur les spécificités d'une liaison sûre et légale.

❖ Alignement et maul

1. Le formateur doit montrer :
 - a. Les principaux risques de l'alignement (être soulevé et revenir au sol)
 - b. Une activité d'échauffement à l'alignement, par ex. ballon en fin d'alignement

- c. Les techniques du lancer, du saut et de la prise de balle (par le biais d'un exercice adapté)
 - d. Les points clés pour les joueurs en soutien/lifters, en utilisant des exercices et en progressant jusqu'à l'utilisation d'un sac de plaquage.
2. *Si le temps et l'expertise des participants le permettent, montrez le soulèvement/soutien d'un joueur pour aider l'entraîneur/officiel de match à mieux comprendre.*
 3. Montrez les principales difficultés d'arbitrage/d'entraînement lors d'un alignement :
 - a. Définition du couloir entre les équipes
 - b. Joueurs formant deux lignes droites
 - c. Aucun contact en l'air avec le sauteur
 - d. Aucun contact avec les joueurs soutenant le sauteur en l'air
 - e. Les soutiens doivent ramener le sauteur au sol en toute sécurité
 4. Le formateur doit montrer :
 - a. De quelle manière le maul peut progresser après un alignement et détailler les principaux secteurs de risque (effondrement et charge)
 - b. La position sûre et efficace du corps dans le maul
 - c. La liaison sûre et légale pendant le maul
 - d. Les rôles et responsabilités du porteur de balle et des joueurs en soutien
 5. Le formateur doit diriger un exercice adapté d'Alignement à toucher (reprise du jeu par un alignement après chaque en-avant/infraction).
 - a. Laissez les participants arbitrer l'exercice - le formateur doit faire des commentaires rapides sur leur performance
 - b. Indiquez à quel moment une mêlée est jouée (en-avant, etc.).

NB :

- Il est important de montrer le saut et le soulèvement/soutien dans l'alignement. Si l'expérience des participants ne vous permet pas de faire une démonstration, essayez d'utiliser des sacs de plaquage, des boucliers, des ballons de gym, etc. pour remplacer le sauteur.
- Vérifiez que les participants ont compris qu'il était interdit à l'adversaire d'effondrer le maul : c'est une question de sécurité.

❖ Exercices à effectifs réduits :

- Le formateur doit demander à un participant d'arbitrer un match de rugby modifié (modifiez le jeu pour l'adapter aux exigences de sécurité, à la condition physique et aux compétences du groupe)
- Le formateur doit faire des commentaires à l'arbitre (sur ce qu'il fait bien et sur ce qu'il doit améliorer) - s'axer sur la sécurité et le plaisir de jouer
- Le formateur doit montrer les bonnes pratiques le cas échéant
- Laissez autant de participants que possible arbitrer le match pendant le temps imparti.

❖ Retour au calme et récupération

1. Le formateur doit donner des exemples d'exercices légers - phase 1 du retour au calme :
 - Par exemple des exercices aérobies modérés sous forme de course et de marche
 - Inclure une série de mouvements pour le haut du corps comme des balanciers de bras, des cercles avec les épaules, des mouvements de rotations pour le dos.
 - Le retour au calme doit inclure des exercices de respiration pour aider l'organisme à récupérer en se réoxygénant.
2. Le formateur doit donner des exemples d'étirements statiques - phase 2 du retour au calme
 - Les étirements statiques aideront les articulations et les muscles à reprendre leur longueur et fonctions normales, accélérant ainsi le processus de récupération.
3. Le formateur doit indiquer les avantages du retour au calme :
 - Permet au cœur de retourner progressivement à un rythme normal/de repos
 - Empêche la concentration du sang dans les membres et réduit les sensations de fatigue

- Faire des étirements statiques lors du retour au calme améliorera la souplesse et peut réduire les risques de blessures lors de prochains entraînements et situations de jeu
4. Le formateur doit indiquer que l'hydratation et la nourriture sont également importantes pour la récupération - phase 3 du retour au calme

❖ Gestion de la commotion et quiz récapitulatif

- Le formateur souligne les dangers de la commotion et l'importance de la reconnaître et de sortir le joueur du terrain. Il présente les Consignes en cas de commotion cérébrale de l'IRB et questionne les participants sur leurs connaissances concernant les indices, signes et symptômes de la commotion. Le formateur insiste sur l'utilisation de l'Outil de poche de reconnaissance d'une commotion.
- Le formateur dirige le quiz récapitulatif, qui peut être réalisé de différentes manières :
 - Avec le groupe entier
 - Sous forme de compétitions entre de petits groupes ou des binômes
 - En individuel
- Le formateur termine la formation avec la diapositive récapitulative, qui couvre les points suivants :
 - Dresser un profil de chacun de vos joueurs
 - S'assurer que les équipements et les installations sont sans risque et élaborer un plan d'urgence
 - S'assurer que les joueurs ont une condition physique suffisante pour jouer au rugby
 - Leur enseigner encore et encore des techniques pour la sécurité
 - Ne tolérer aucun acte de jeu déloyal
 - Savoir comment faire face à toutes les blessures
 - Savoir comment reconnaître une commotion et à quel moment le joueur doit être sorti du terrain
 - S'assurer que le joueur récupère correctement et ne le laisser reprendre le jeu que lorsqu'il est totalement remis

Le formateur doit orienter les participants vers le site Passeport de world rugby qui met à disposition des ressources en ligne supplémentaires.

Cordialement

Hassan Tirari
Coach d'arbitre world rugby
Formateur d'Arbitres World rugby
Formateur de Formateurs world rugby
Tuteur en arbitrage sur la plate-forme COLLAB (MEN)