



Saison 2023/2024

PROJET PEDAGOGIQUE ET SPORTIF



ECOLE DE RUGBY FRONTIGNAN



ECOLE de RUGBY FRONTIGNAN
Bureau EdR FRONTIGNAN

UN PROJET PEDAGOGIQUE ET SPORTIF : POURQUOI ?

1. **Le développement global des joueurs** : pour favoriser le développement physique, social et mental des joueurs.
2. **L'apprentissage du vivre ensemble**: en pratiquant un sport en groupe, les joueurs apprennent à collaborer, à respecter les règles et à développer l'esprit d'équipe.
3. **L'amélioration de la concentration et des performances** : des études ont montré que l'activité physique régulière peut améliorer la concentration et les performances scolaires des joueurs.
4. **La prévention de l'obésité et des maladies liées à l'inactivité** : en encourageant les joueurs à pratiquer une activité sportive, on lutte contre la sédentarité et on favorise une bonne hygiène de vie.
5. **L'apprentissage de compétences transversales** : le sport permet d'acquérir des compétences telles que la prise de décision, la gestion du stress, la gestion des émotions, la persévérance, l'autonomie, etc.
6. **Le renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi** : en progressant dans une activité sportive, les joueurs peuvent développer leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités.
7. **La sensibilisation aux valeurs éthiques et citoyennes** : le sport permet d'aborder des thèmes tels que le fair-play, le respect des règles, le respect de soi-même et des autres, la lutte contre les discriminations, etc.

En somme, un projet pédagogique et sportif permet de créer un environnement propice au développement global des joueurs, en favorisant leur épanouissement physique, social, émotionnel et cognitif.

Le Projet pédagogique de l'Ecole de Rugby a été rédigé en conformité avec le plan F.F.R. avec la participation de la plupart des dirigeants et éducateurs de l'Ecole de Rugby.

Il a été rédigé spécialement pour l'Ecole de Rugby.

A l'intérieur, un projet de jeu a été rédigé par catégorie (Premiers Pas, Mini-Poussins, Poussins, Benjamins, Minimes)

Il propose la possibilité de faire découvrir d'autres activités aux enfants.

OBJECTIFS EDUCATIFS PAR CATEGORIE

Le projet de jeu ou éducatif est décliné au sein de chaque catégorie

Les enfants doivent jouer, s'amuser et l'éducateur proposer des situations adaptées et réguler afin qu'ils apprennent en même temps. L'enfant est capable à chaque âge de choses différentes, c'est la raison pour laquelle le contenu est adapté à ses capacités ; il construit son rugby.

EVEIL au RUGBY (enfants de 3 ans révolu)

Jeux et exercices divers avec un ballon ovale
Exercices de motricité

PREMIERS PAS M6 (enfants de 6 ans)

Plaisir de la découverte et de la pratique du rugby

MINI-POUSSINS M8 (enfants de 7 et moins de 8 ans)

Résoudre les problèmes affectifs liés à l'affrontement

POUSSINS M10 (enfants de 9 et moins de 10 ans)

Créer et exploiter des situations de déséquilibre

BENJAMINS M12 (enfants de 11 et moins de 12 ans)

Créer et exploiter des situations de déséquilibre individuellement et collectivement

MINIMES M14 (enfants de 13 et moins de 14 ans)

Créer, exploiter et conserver les situations de déséquilibre sur les différentes phases de jeu

LE PROJET PEDAGOGIQUE & SPORTIF

Le projet pédagogique de l'Ecole de Rugby de Frontignan précise les valeurs et les pratiques fondamentales en matière de pratique sportive en général et du rugby en particulier. Il intègre le fait essentiel que l'EdR possède par définition **UNE VOCATION EDUCATIVE** et que la compétition à dominante championnat ne débute qu'au printemps avec participation de nos équipes aux plus grands tournois régionaux.

Notre objectif est d'offrir un maximum de plaisir aux enfants, mieux les former pour mieux les fidéliser, de faire vivre nos valeurs pour mieux éduquer les jeunes et surtout, de faire barrage à la violence. Notre Ecole de Rugby s'inscrit dans un processus permanent d'amélioration de la qualité et parce qu'elle respectait ces valeurs, la Fédération Française de Rugby l'a récompensée en 2006 en lui attribuant le "**Label F.F.R.**".

Le projet pédagogique a été élaboré par l'ensemble des dirigeants et éducateurs de l'ER, vise à obtenir l'adhésion du plus grand nombre en créant un vaste mouvement dynamique et mobilisateur. Son but est de donner un sens à l'effort de tous.

Les grandes orientations du projet pédagogique de l'ER sont :

- Garantir une pratique éducative du rugby de qualité
- Priorité donnée aux enfants et à **tous les enfants** sans exception
- Priorité donnée à la formation diplômante des éducateurs
- Fidéliser les éducateurs pratiquants sur la base de ce projet
- Recruter des éducateurs potentiels sur la base de ce projet
- **Aider le jeune joueur à accéder à la citoyenneté**
- Education à la citoyenneté
- Mobiliser les dirigeants et éducateurs autour d'objectifs communs
- Demeurer attractif au niveau des enfants
- Demeurer attractif au niveau des parents
- S'appliquer à comprendre la demande des enfants
- Proposer une image rassurante au niveau des parents
- Privilégier l'aspect pluridisciplinaire en proposant des activités d'animation diversifiées
- L'engagement bénévole des dirigeants et éducateurs
- Lieu de convivialité, lieu de rencontre, lieu de vie
- Une ambiance familiale et un bon esprit de famille

Notre projet est bâti afin que chaque joueur puisse atteindre individuellement, son meilleur niveau rugbystique et en aucun cas pour jouer dans le TOP 14.

Toutefois tous les ans, le **Montpellier Hérault Rugby** sollicite auprès de notre Ecole de Rugby la mutation de certains de nos joueurs aptes à disputer les championnats dans lesquels il est inscrit à partir de la catégorie "Cadets" et exceptionnellement "Minimes 2^{ème} année". Ce que nous faisons que le cadre d'une convention de partenariat afin de promouvoir le rugby sur le « Grand Montpellier » et de fournir à ces joueurs les meilleures conditions pour pratiquer la discipline.

PLAN DE FORMATION PREMIERS PAS M6 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Sécurité	Jouer en sécurité	-Ne pas faire mal et ne pas se faire mal - Je connais les comportements dangereux	- J'adopte la bonne position pour plaquer de face, en course et de côté - J'adopte la bonne position pour aller percuter/pousser
Jeu de mouvement	Avancer vers la zone de marque en assurant la continuité du mouvement - Savoir se placer en attaque et en défense	-Je sais où je marque - Je sais comment marquer - Je sais comment faire une passe - Je sais courir et avancer avec la balle - Je connais les règles de hors-jeu - Je sais me déplacer sur le terrain si je suis utilisateur ou opposant - Je sais me placer en escalier si je suis utilisateurs - Je sais me placer en ligne si je suis opposant	- Savoir jouer un 2 contre 1 - Occupation du terrain - La réception des passes : tendre les bras, redresser sa course quand le joueur va recevoir la balle, accélérer, regarder la balle, ramener la balle sur le torse - La circulation offensive : en escalier, accélérer, garder la largeur, - La circulation défensive : monter à plat
Contacts et luttes	- Vaincre l'appréhension du contact - Vaincre l'appréhension du passage au sol	PORTEUR DE BALLE : - Ne pas avoir peur d'aller au contact - Je sais conserver la balle ou la transmettre - Je sais lutter ballon en main - Je sais comment aller percuter en sécurité SOUTIEN : - Je sais comment aller dans la grappe - Je pousse pour avancer - Je sais arracher le ballon des bras OPPOSANT : - Je sais attraper un adversaire et l'amener au sol - Je n'ai pas peur d'aller au contact du PB - J'avance sur le PB - Je n'ai pas peur d'aller au sol - Je sais comment rentrer dans la grappe pour m'opposer à la pression adverse	- Gestion de la grappe - Je sais pousser avec la bonne attitude - Récupérer les ballons - Attitude au sol : tomber dans son camp, écarter la balle, se protéger - Attitude au contact : percussion épaule opposée au ballon, essayer de libérer la balle pour faire jouer son soutient - Le plaquage : appuis, tête relevées, cibler la ceinture, action des bras, tête opposer a l'épaule, enlever les appuis, postures
Respect des règles	Connaitre les règles de base	- Je sais identifier tout seul certaines fautes et du coup je sais éviter d'en faire	- Produire un maximum de jeu - Faire un minimum de fautes et leurs expliquer

FICHE EVALUATION PREMIERS PAS M6 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

NOM DE L'EVALUATEUR :		DATE DE L'EVALUATION :			
		NIVEAU DE COMPETENCE			
<u>FICHE D'EVALUATION M 6</u>		DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	MAITRISE	EXPERT
JEU DE MOUVEMENT	Marquer souvent				
	Attraper le ballon				
	Courir avec le ballon				
	Défendre sa ligne de but				
	S'opposer physiquement				
	Attraper le porteur de balle				
LUTTE ET CONTACT	Jouer en sécurité				
	Avancer au contact de l'adversaire				
	Lutter pour gagner le ballon				
	Accepter de tomber				
LANCEMENT DE JEU	Repérer la ligne de marque				
	Se placer chacun dans son camp				
	Respecter les limites du terrain				
RESPECTER LES REGLES	Poser le ballon pour marquer				
	Se replacer pour faire avancer				
*- Début : ne sais pas faire - Intermédiaire : sais faire avec aide - Maîtrise : sais faire et est autonome - Expert : sais faire et sais expliquer			Etat d'esprit :	/10	
			Comportement :	/10	
				/20	

PLAN DE FORMATION MINI-POUSSINS M8 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Sécurité	Jouer en sécurité	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas faire mal et ne pas se faire mal - Je connais les comportements dangereux 	<ul style="list-style-type: none"> - J'adopte la bonne position pour plaquer de face, en course et de côté - J'adopte la bonne position pour aller percuter/pousse
Jeu de mouvement	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer vers la zone de marque en assurant la continuité du mouvement - Savoir se placer en attaque et en défense 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais où je marque - Je sais comment marquer - Je sais comment faire une passe - Je sais courir et avancer avec la balle - Je connais les règles de hors-jeu - Je suis disponible pour le PB - Je connais les règles de hors-jeu - Je sais me placer en escalier si je suis utilisateur - Je sais me placer en ligne si je suis opposant 	<ul style="list-style-type: none"> -- Le rôle des soutiens avant contact : dernier passeur premier soutien, converger vers le porteur de balle, se rendre disponible - Savoir jouer un 2 contre 1 - Occupation du terrain - La réception des passes : tendre les bras, redresser sa course quand le joueur va recevoir la balle, accélérer, regarder la balle, ramener la balle sur le torse - La circulation offensive : en escalier, accélérer, garder la largeur, - La circulation défensive : monter à plat
Contacts et luttes	<ul style="list-style-type: none"> - Vaincre l'appréhension du contact - Vaincre l'appréhension du passage au sol - Lutter pour conserver la balle 	<p>PORTEUR DE BALLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas avoir peur d'aller au contact - Je sais conserver la balle ou la transmettre - Je sais lutter ballon en main - Je sais comment aller percuter en sécurité <p>SOUTIEN :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais comment aller dans la grappe - Je pousse pour avancer - Je sais arracher le ballon des bras - Je sais protéger le ballon pour le conserver <p>OPPOSANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais attraper un adversaire et l'amener au sol - Je sais plaquer en sécurité - Je n'ai pas peur d'aller au contact du PB - J'avance sur le PB - Je n'ai pas peur d'aller au sol - Je sais comment rentrer dans la grappe pour m'opposer à la pression adverse 	<ul style="list-style-type: none"> - Création de mauls = gestion de la grappe - Attitude au sol : tomber dans son camp, écarter la balle, se protéger - Attitude au contact : percussif épaule opposée au ballon, essayer de libérer la balle pour faire jouer son soutien - Je sais pousser avec la bonne attitude - Récupérer les ballons - Le plaquage : appuis, tête relevées, cibler la ceinture, action des bras, tête opposer à l'épaule, enlever les appuis, postures
Respect des règles	Connaitre les règles de base	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais identifier tout seul certaines fautes et du coup je sais éviter d'en faire 	<ul style="list-style-type: none"> - Produire un maximum de jeu - Faire un minimum de fautes et leur expliquer

FICHE EVALUATION MINI-POUSSINS M8 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

NOM DE L'EVALUATEUR :		DATE DE L'EVALUATION :			
		NIVEAU DE COMPETENCE			
<u>FICHE D'EVALUATION M 8</u>		DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	MAITRISE	EXPERT
JEU DE MOUVEMENT	S'orienter dans l'espace de jeu				
	Avancer vers l'adversaire				
	Eviter l'adversaire				
	Arrêter le porteur du ballon				
	Bloquer et s'opposer au porteur				
	Reconnaître ses partenaires				
LUTTE ET CONTACT	Jouer en sécurité				
	Avancer au contact de l'adversaire				
	Lutter pour gagner le ballon				
	Accepter de tomber				
LANCEMENT DE JEU	Avancer dans l'espace libre				
	Jouer avec son point fort				
RESPECTER LES REGLES	Etre utile et disponible pour le jeu				
	Jouer en sécurité malgré l'intensité				
*- Début : ne sais pas faire - Intermédiaire : sais faire avec aide - Maîtrise : sais faire et est autonome - Expert : sais faire et sais expliquer			Etat d'esprit :	/10	
			Comportement :	/10	
				/20	

PLAN DE FORMATION POUSSINS M10 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Sécurité	<p>Jouer en sécurité</p> <p>Augmenter la dimension physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas faire mal et ne pas se faire mal - Apprendre à bien s'échauffer - Je joue en sécurité - Je connais les comportements dangereux 	<ul style="list-style-type: none"> - J'adopte la bonne position pour plaquer de face, en course et de côté - J'adopte la bonne position pour aller percuter/pousser - Je mets de la vitesse au jeu
Jeu de mouvement	<p>- Avancer vers la zone de marque en assurant la continuité du mouvement</p> <p>- Savoir se placer en attaque et en défense</p> <p>- Connaître les différentes phases de jeu</p> <p>- Enchaîner les phases</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais où je marque - Je sais comment marquer - Je sais comment faire une passe - Je sais courir et avancer avec la balle - Je suis disponible pour le PB - Je connais les règles de hors-jeu - Je sais me déplacer sur le terrain si je suis utilisateur ou opposant - Je sais me placer en escalier si je suis utilisateur - Je sais me placer en ligne si je suis opposant - Je sais jouer en mouvement général et en jeu pénétrant - J'occupe de manière homogène le terrain - Créativité en situation offensive 	<ul style="list-style-type: none"> - Le rôle des soutiens après contact : converger vers le porteur de balle - Le rôle des soutiens avant contact : dernier passeur premier soutien, converger vers le porteur de balle, se rendre disponible - Savoir jouer un 2 contre 1 / 3 contre 2 - Communication - Occupation du terrain - La réception des ballons aériens - La réception des passes : tendre les bras, redresser sa course quand le joueur va recevoir la balle, accélérer, regarder la balle, ramener la balle sur le torse - Attitude du porteur de balle : incertitude, changement de rythme, ballon à deux mains, - Le jeu au pied - La passe : main qui pousse et main qui dirige - La prise d'intervalle, occuper les espaces libres - La circulation offensive : en escalier, accélérer, garder la largeur, - La circulation défensive : monter à plat, 2^{ème} rideaux - La course offensive : accélérer sur la prise de balle, redresser sa course, arriver lancé, courir droit - La course défensive : vite-lent-vite, couvrir l'intérieur, avoir un vis-à-vis

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Contact et luttés	<ul style="list-style-type: none"> - Vaincre l'appréhension du contact - Vaincre l'appréhension du passage au sol - Lutter pour conserver la balle - S'investir dans les regroupements - Récupérer des ballons 	<p>PORTEUR DE BALLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas avoir peur d'aller au contact - Je sais conserver la balle ou la transmettre - Je sais lutter ballon en main - Je sais comment aller percuter en sécurité - Je sais libérer ma balle si je suis au sol - Je reste debout au combat - Je cherche à passer les bras <p>SOUTIEN :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais comment aller dans la grappe - Je pousse pour avancer - Je sais arracher le ballon des bras - Je sais protéger le ballon pour le conserver <p>OPPOSANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais bloquer un adversaire et l'amener au sol, seul et avec mon partenaire - Je sais plaquer en sécurité - Je n'ai pas peur d'aller au contact du PB - J'avance sur le PB - Je n'ai pas peur d'aller au sol - Je sais lutter pour <p>récupérer/arracher le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais comment rentrer dans le regroupement pour m'opposer à la pression adverse 	<ul style="list-style-type: none"> - Création de mauls : 1^{er} passe devant le joueur, 2^{ème} va à la balle et les autres s'emboitent - Attitude au sol : tomber dans son camp, écarter la balle, se protéger - Attitude au contact : percussion épaule opposée au ballon, essayer de libérer la balle pour faire jouer son soutien - Le déblayage et le rôle des soutiens : mobilisation des appuis bas=flexion - Le plaquage : appuis, tête relevées, cibler la ceinture, action des bras, tête opposer à l'épaule, enlever les appuis, postures... - Récupérer les ballons - Le raffut : bras tendus, s'écarter de l'opposant en s'aidant de sa force (arc de cercle)
Respect des règles	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles fondamentales - Connaître les droits et devoirs - Respecter le hors-jeu sur les phases de blocages 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais identifier tout seul certaines fautes et du coup je sais éviter d'en faire - Savoir ce que l'on a le droit de faire - Ne pas réagir 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le rôle de chacun - Produire un maximum de jeu - Faire un minimum de fautes et leurs expliquer

FICHE EVALUATION POUSSINS M10 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

NOM DE L'EVALUATEUR :		DATE DE L'EVALUATION :			
		NIVEAU DE COMPETENCE			
<u>FICHE D'EVALUATION M 10</u>		DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	MAITRISE	EXPERT
JEU DE MOUVEMENT	Se placer dans l'axe du porteur du ballon				
	Passer le ballon en relais				
	Soutenir le porteur de balle sur le plan latéral				
	Plaquer le porteur de balle				
	Défendre avec son partenaire proche				
LUTTE ET CONTACT	Arracher - Protéger - Pousser - Ramasser				
	Arracher - Protéger - Pousser - Ramasser				
	Placer son buste				
	Fléchir les jambes et être équilibré				
	Amener le ballon loin de la ligne de front et l'utiliser				
LANCEMENT DE JEU	Faire avancer le premier rideau				
	Réagir vite à la mise en place				
	Organiser les soutiens au porteur de balle				
RESPECTER LES REGLES	S'engager dans le plaquage				
	Placer son dos, sa tête et serrer les bras				
	Se replacer pour soutenir ses partenaires				
	Etre peu pénalisé				
	Ne pas faire mal				
	Ne pas se faire mal				
*- Début : ne sais pas faire - Intermédiaire : sais faire avec aide - Maîtrise : sais faire et est autonome - Expert : sais faire et sais expliquer			Etat d'esprit :	/10	
			Comportement :	/10	
				/20	

PLAN DE FORMATION BENJAMINS M12 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Sécurité	Jouer en sécurité Augmenter la dimension physique	- Ne pas faire mal et ne pas se faire mal - Apprendre à bien s'échauffer - Je connais les comportements dangereux	- La mêlée : appuis, dos, liaison, tête, commandements - J'adopte la bonne position pour plaquer de face, en course et de côté - J'adopte la bonne position pour aller percuter/pousser
Jeu de mouvement	- Assurer la continuité du mouvement qui avance en évitant les blocages - Réaliser le bon choix en attaque : jeu déployé, jeu pénétrant ou jeu au pied - Réaliser le bon choix en défense : s'opposer directement ou glisser - Connaître les différents lancements de jeu	- Je sais où je marque - Je sais comment marquer - Je sais comment faire une passe - Je sais courir et avancer avec la balle - Je suis disponible pour le PB - Je connais les règles de hors-jeu - Je sais me déplacer sur le terrain si je suis utilisateur ou opposant - Je sais me placer en escalier si je suis utilisateurs - Je sais me placer en ligne si je suis opposant - Je sais jouer en mouvement général, en jeu pénétrant et au jeu au pied - J'occupe de manière homogène le terrain - Je connais comment jouer sur les différents lancements : mêlée, touche, coup d'envoi et renvoi	Le rôle des soutiens après contact : converger vers le porteur de balle *si joueur debout, ballon visible et disponible : venir à ras pour prendre la balle *si joueur debout, ballon visible mais pas disponible : arracher la balle/les bras et pousser (ou partir) *si joueur debout et ballon pas visible : pousser et essayer de récupérer le ballon, mobilisation des appuis bas=flexion *si joueur au sol : se baisser, appuis, dos, tête, enjamber et traverser le joueur au sol, mobilisation des appuis bas=flexion - Le rôle des soutiens avant contact : dernier passeur premier soutien, converger vers le porteur de balle, se rendre disponible - Savoir jouer un 2 contre 1 / 3 contre 2 - Le jeu déployé : pas de travers - Le jeu pénétrant - Lecture du jeu : lever la tête, regarder le placement des joueurs - Occupation du terrain - Communication : gauche, droite, axe, reste debout, passe au sol, j'ai - La réception des ballons aériens : se retourner, ramener la balle sur le torse, lire la trajectoire avec un soutien qui arrive lancé - La réception des passes : tendre les bras, redresser sa course quand le joueur va recevoir la balle, accélérer, regarder la balle, ramener la balle sur le torse - Attitude du porteur de balle : incertitude, changement de rythme, ballon à deux mains, - Le soutien : axe, gauche, droite - Le jeu au pied - La passe : main qui pousse et main qui dirige - La passe sautée / redoublée / croisée - La prise d'intervalle, occuper les espaces libres - La circulation offensive : en escalier, accélérer, garder la largeur, - La circulation défensive : monter à plat, 2 ^{ème} et 3 ^{ème} rideaux, course épaule intérieure à l'opposant, les joueurs glissent en pas chassés, communication (j'ai, j'ai inté, monté, ligne, glisse) - La course offensive : accélérer sur la prise de balle, redresser sa course, arriver lancé, courir droit - La course défensive : vite-lent-vite, couvrir l'intérieur, avoir un vis-à-vis

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Contact et luttés	- Gérer le passage au sol - Gérer les contacts - Lutter pour conserver/récupérer la balle - Efficace au déblayage - S'investir et s'organiser collectivement dans les regroupements de manière efficace	PORTEUR DE BALLE : - Ne pas avoir peur d'aller au contact - Je sais conserver la balle ou la transmettre - Je sais lutter ballon en main - Je sais comment aller percuter en sécurité - Je sais libérer ma balle si je suis au sol - Je reste debout au combat - Je cherche à passer les bras SOUTIEN : - Je sais comment aller dans la grappe - Je pousse pour avancer - Je sais arracher le ballon des bras - Je sais protéger le ballon pour le conserver - Je sais me lier pour repousser l'adversaire OPPOSANT : - Je sais bloquer un adversaire et l'amener au sol, seul et avec mon partenaire - Je sais plaquer en sécurité - Je n'ai pas peur d'aller au contact de PB - J'avance sur le PB - Je n'ai pas peur d'aller au sol - Je sais lutter pour récupérer/arracher le ballon - Je sais comment rentrer dans le regroupement pour m'opposer à la pression adverse	- Création de mauls : 1 ^{er} passe devant le joueur, 2 ^{ème} Va à la balle et les autres s'emboîtent - Attitude au sol : tomber dans son camp, écarter la balle, se protéger - Attitude au contact : percussion épaule opposée au ballon, essayer de libérer la balle pour faire jouer son soutien, fréquence des appuis, contact avec l'épaule gauche et l'appui droit et inversement, mobilisation des appuis bas=flexion, rester debout - Le déblayage et le rôle des soutiens : mobilisation des appuis bas=flexion - Gratter la balle - Le plaquage : appuis, tête relevées, cibler la ceinture, action des bras, tête opposer à l'épaule, enlever les appuis, posture - Le passage des bras - Le raffut : bras tendus, s'écarter de l'opposant en s'aidant de sa force (arc de cercle)
Respect des règles	- Connaître les règles fondamentales - Connaître les droits et devoirs	- Je sais identifier tout seul les fautes et du coup je sais éviter d'en faire - Savoir ce que l'on a le droit de faire - Je maîtriser les hors-jeu - Je maîtrise les règles du jeu au sol	- Savoir la cellule d'action : joueurs en avance, porteurs de balles, joueurs en retard - Le rôle des soutiens - Connaissance des postes et leurs rôles - Repousser ses limites
Mental	- Se dépasser	- Je sais me motiver et me mettre dans la peau d'un compétiteur	- Se faire « mal »

FICHE EVALUATION BENJAMINS M12 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

NOM DE L'EVALUATEUR :		DATE DE L'EVALUATION :			
		NIVEAU DE COMPETENCE			
<u>FICHE D'EVALUATION M 12</u>		DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	MAITRISE	EXPERT
JEU DE MOUVEMENT	Se placer dans l'axe du porteur du ballon				
	Passer le ballon en relais				
	Soutenir le porteur de balle sur le plan latéral				
	Plaquer le porteur de balle				
	Défendre avec son partenaire proche				
LUTTE ET CONTACT	Rester debout malgré la pression adverse				
	Arracher - Protéger - Pousser - Ramasser				
	Conserver le ballon lors des points de fixation (maul...)				
	Gagner ses duels : franchissement				
	Le joueur a une position sécuritaire (dos droit, jambes fléchis, appuis large)				
LANCEMENT DE JEU	Faire avancer le premier rideau				
	Réagir vite à la mise en place				
	Organiser les soutiens au porteur de balle				
RESPECTER LES REGLES	S'engager dans le plaquage				
	Placer son dos, sa tête et serrer les bras				
	Se replacer pour soutenir ses partenaires				
	Etre peu pénalisé				
	Ne pas faire mal				
	Ne pas se faire mal				
*- Début : ne sais pas faire - Intermédiaire : sais faire avec aide - Maîtrise : sais faire et est autonome - Expert : sais faire et sais expliquer			Etat d'esprit :	/10	
			Comportement :	/10	
				/20	

PLAN DE FORMATION MINIMES M14 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Sécurité	Jouer en sécurité Augmenter la dimension physique	- Ne pas faire mal et ne pas se faire mal - Apprendre à bien s'échauffer - Je connais les comportements dangereux	La mêlée : appuis, dos, liaison, tête, commandements - J'adopte la bonne position pour plaquer de face, en course et de côté - J'adopte la bonne position pour aller percuter/pousser

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Jeu de mouvement	- Assurer la continuité du mouvement qui avance en évitant les blocages - Réaliser le bon choix en attaque : jeu déployé, jeu pénétrant ou jeu au pied - Réaliser le bon choix en défense : s'opposer directement ou glisser - Connaître les différents lancements de jeu - Connaître les différentes phases de jeu - Savoir mettre la pression - Savoir se réorganiser défensivement et offensivement	- Je sais où je marque - Je sais comment marquer - Je sais comment faire une passe - Je sais courir et avancer avec la balle - Je suis disponible pour le PB - Je connais les règles de hors-jeu - Je sais me déplacer sur le terrain si je suis utilisateur ou opposant - Je sais me placer en escalier si je suis utilisateurs - Je sais me placer en ligne si je suis opposant - Je sais jouer en mouvement général, en jeu pénétrant et au jeu au pied - J'occupe de manière homogène le terrain - Je connais comment jouer sur les différents lancements : mêlée, touche, coup d'envoi et renvoi - Je maîtrise les circulations offensives et défensives	- Le rôle des soutiens après contact : converger vers le porteur de balle *si joueur debout, ballon visible et disponible : venir à ras pour prendre la balle *si joueur debout, ballon visible mais pas disponible : arracher la balle/les bras et pousser (ou partir) *si joueur debout et ballon pas visible : pousser et essayer de récupérer le ballon, mobilisation des appuis bas=flexion *si joueur au sol : se baisser, appuis, dos, tête, enjamber et traverser le joueur au sol, mobilisation des appuis bas=flexion, - Le rôle des soutiens avant contact : dernier passeur premier soutient, converger vers le porteur de balle, se rendre disponible - Savoir jouer un 2 contre 1 / 3 contre 2 - La touche - Le jeu déployé : pas de travers - Le jeu pénétrant - Lecture du jeu : lever la tête, regarder le placement des joueurs - Occupation du terrain - Communication : gauche, droite, axe, reste debout, passe au sol, j'ai - La réception des ballons aériens: se retourner, ramener la balle sur le torse, lire la trajectoire avec un soutient qui arrive lancé - La réception des passes : tendre les bras, redresser sa course quand le joueur va recevoir la balle, accélérer, regarder la balle, ramener la balle sur le torse - Attitude du porteur de balle : incertitude, changement de rythme, ballon à deux mains, - Les combinaisons à partir des conquêtes - Les combinaisons des 3/4 - Le soutient : axe, gauche, droite - Le jeu au pied - La passe : main qui pousse et main qui dirige - La passe sautée / redoublée / croisée - La prise d'intervalle, occuper les espaces libres - La circulation offensive : en escalier, accélérer, garder la largeur, - La circulation défensive : monter à plat, 2 ^{ème} et 3 ^{ème} rideaux, course épaule intérieure à l'opposant, les joueurs glissent en pas chassés, communication (j'ai, j'ai inté, monté, ligne, glisse) - La course offensive : accélérer sur la prise de balle, redresser sa course, arriver lancé, courir droit - La course défensive : vite-lent-vite, couvrir l'intérieur, avoir un vis-à-vis.

PLAN DE FORMATION MINIMES M14 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN (suite)

THEME	OBJECTIFS	ITEMS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
Contact et lutttes	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer le passage au sol - Gérer les contacts - Lutter pour conserver/récupérer la balle - Efficace au déblayage - S'investir et s'organiser collectivement dans les regroupements de 	<p>PORTEUR DE BALLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas avoir peur d'aller au contact - Je sais conserver la balle ou la transmettre - Je sais lutter ballon en main - Je sais comment aller percuter en sécurité - Je sais libérer ma balle si je suis au sol - Je reste debout au combat - Je cherche à passer les bras <p>SOUTIEN :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais comment aller dans le regroupement - Je pousse pour avancer - Je sais arracher le ballon des bras - Je sais protéger le ballon pour le conserver - Je sais me lier pour repousser l'adversaire <p>OPPOSANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais bloquer un adversaire et l'amener au sol, seul et avec mon partenaire - Je sais plaquer en sécurité - Je n'ai pas peur d'aller au <p>contact de PB</p> <ul style="list-style-type: none"> - J'avance sur le PB - Je n'ai pas peur d'aller au sol - Je sais lutter pour <p>récupérer/arracher le ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je sais comment rentrer dans le regroupement pour m'opposer à la pression adverse 	<ul style="list-style-type: none"> - Création de maux : 1^{er} passe devant le joueur, 2^{ème} va à la balle et les autres s'emboitent - les rucks : mettre deux hommes de garde (fléchis, dos droit et appuis ouverts au regroupement) et un leader - Attitude au sol : tomber dans son camp, écarter la balle, se protéger - Attitude au contact : percussion épaule opposée au ballon, essayer de libérer la balle pour faire jouer son soutient, fréquence des appuis, contact avec l'épaule gauche et l'appui droit et inversement, mobilisation des appuis bas=flexion, rester debout - Le déblayage et le rôle des soutiens : mobilisation des appuis bas=flexion - Gratter la balle - Le plaquage : appuis, tête relevées, cibler la ceinture, action des bras, tête opposer a l'épaule, enlever les appuis, posture - Le passage des bras - Le raffut : bras tendus, s'écarter de l'opposant en s'aidant de sa force (arc de cercle)
Respect des règles	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles fondamentales - Connaître les droits et devoirs 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais identifier tout seul les fautes et du coup je sais éviter d'en faire - Savoir ce que l'on a le droit de faire - Je maîtrise les hors-jeux - Je maîtrise les règles du jeu au sol 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir la cellule d'action : joueurs en avance, porteurs de balles, joueurs en retard - Le rôle des soutiens - Connaissance des postes et leurs rôles
Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Se dépasser 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais me motiver et me mettre dans la peau d'un compétiteur 	<ul style="list-style-type: none"> - Repousser ses limites - Se faire « mal »

FICHE EVALUATION MINIMES M14 - ECOLE RUGBY FRONTIGNAN

NOM DE L'EVALUATEUR :				DATE DE L'EVALUTATION :		
Phase de mouvement						
Utilisateur	1	2	3	4	5	TOTAL
Porteur du ballon	Avance rarement ou en travers	Avance et perd parfois la balle	Avance mais arrête le ballon	Avance et libère ou passe le ballon	Avance et fait avancer en choisissant le mieux placé	
Non porteur du ballon	Attend que le ballon lui parvienne	Se déplace sans intégrer le jeu	Se déplace en prenant en compte le mouvement du ballon	Idem mais prend en compte le mouvement du partenaire	Idem et prend en compte le mouvement de l'adversaire	
Opposant	1	2	3	4	5	
Homme contre homme	N'est pas placé (contre pied, en retard)	Placé mais n'arrête pas l'adversaire ni le ballon	Avance bien, arrête l'adversaire pas le ballon	Avance bien placé, arrête l'adversaire et le ballon	Plaquage efficace la balle est récupérable par le partenaire	
Collectif de ligne	Avance sans tenir compte de ses partenaires	Avance avec ses partenaires mais n'assure pas le soutien	Assure le soutien de ses partenaires proches	S'intègre dans les rideaux mais n'assure pas la récupération	S'intègre dans les rideaux, assure la récup' du ballon ou contre attaque	
Phase de fixation						
	1	2	3	4	5	
Homme contre homme	Accepte rarement le contact	Accepte le contact mais craint le déséquilibre	Accepte le contact en utilisation mais pas en opposition	S'investit dans toutes les formes de contact en intégrant la vie du ballon	Idem avec pression maximum	
Combat collectif	Participe rarement à la lutte	Lutte sur les bords du regroupement jamais au cœur	Lutte au cœur seulement pour le ballon	Lutte pour le ballon mais pas de manière individuelle	S'intègre à l'organisation générale de manière collective et efficace	
Règles et esprit						
	1	2	3	4	5	
Connaissances des règles	Connait approximativement les règles, se fait quelques fois pénaliser	N'est pas pénalisé mais n'utilise pas toutes les possibilités	Est pénalisé ou pénalisable dans toutes les phases de jeu	Utilise efficacement les règles fondamentales	Intègre parfaitement toutes les règles	
Esprit du jeu	Accepte les erreurs de ses partenaires	Tolère les erreurs d'arbitrage	Accepte les fautes de l'adversaire	Est capable d'aider ses partenaires à accepter les fautes	Est capable de jouer au mieux en faisant preuve de loyauté	
Socialisation						
	1	2	3	4	5	

LA CHARTE DE L'ECOLE DE RUGBY

Les chartes de l'EdR rappellent les valeurs et les pratiques fondamentales en matière de pratique sportive en général, dans la pratique du rugby en particulier.

Elles intègrent le fait majoritaire que l'EdR possède par définition une vocation éducative et que son application dans le domaine du sport, lieu de projections idéalisées des enfants, doit la rendre encore plus exemplaire.

- **Art. 1** - Les joueurs, mais aussi l'encadrement (éducateurs et dirigeants) et les parents ont tous une même mission et un même devoir de digne représentation de notre club tant sur les installations qu'à l'extérieur, lors des déplacements et de rencontres sportives
- **Art 2** - La passion du jeu et de l'enjeu qui règnent parfois à l'occasion de certaines compétitions ne doivent pas nous écarter de la vocation fondamentales du sport qui reste "l'esprit de plaisir dans et par le jeu dans un contexte de camaraderie et de constante amitié". A ce titre, les adultes (encadrement et parents) veillent à ne pas confondre encouragements et excitation envers les enfants. Ils modèrent leurs expressions et signalent les comportements déplacés.
- **Art. 3** - La politesse et le respect sont les deux valeurs fondatrices de notre Ecole. "Bonjours", "S'il te plaît" et "Merçi" constituent la base de notre alphabet. Le respect des personnes : partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, dirigeants, parents et de toute autre personne en contact avec l'Ecole fait l'objet d'une vigilance permanente. Le respect des locaux, des installations, du matériel, des moyens de transport et de tout autre lieu fréquenté par l'Ecole est une nécessité
- **Art. 4** - L'assiduité aux entraînements et aux matches est la base de tout progrès. Elle est expressément recommandée.
- **Art. 5** - Les parents font confiance à l'Ecole. Ils n'interfèrent pas dans le travail des éducateurs et des dirigeants. Ils ont le droit de poser les questions qu'ils estiment utiles à la bonne pratique de leur enfant. Les responsables de l'encadrement sportif de l'Ecole ont le devoir de leur répondre. Ils sont à l'écoute des enfants et des parents. Ils doivent les éclairer dans l'évolution de la pratique de l'enfant.
- **Art. 6** - Les parents s'engagent à informer un responsable de la catégorie sportive de son enfant ou de l'Ecole, de tout changement ou évènement (familiaux, scolaires, personnels, pratiques, etc.) qui pourrait contribuer à perturber le bon fonctionnement de l'Ecole.
- **Art. 7** - Joueurs, encadrement, parents s'engagent à porter haut nos couleurs "rouges et noir" dans le respect des valeurs édictées ci-dessus, des règles sportives en vigueur, de la mémoire de nos pères fondateurs et de nos glorieux anciens.
- **Art. 8** - Lors des matches, les éducateurs prennent l'engagement de faire jouer tous les joueurs assidus aux entraînements et proscrivent les remplaçants éternels.
- **Art. 9** - L'usage de produits licites (tabac, alcool) et de produits illicites psycho-actifs (cannabis...) est banni et fera l'objet de l'exclusion du ou des joueurs impliqués.
- **Art. 10** - Il est du devoir de tout responsable de l'Ecole de Rugby et des parents de veiller à la mise en œuvre de la charte de l'ERSF détaillée dans le site.

L'ENGAGEMENT DES EDUCATEURS

A travers le projet pédagogique de l'Ecole de Rugby, chaque éducateur s'est engagé sur certaines valeurs :

- Respect de l'humain, solidarité, loyauté, courage, convivialité
- L'éducateur "référent" est responsable des relations privilégiées qu'il doit entretenir avec le bureau directeur de l'ER, des éducateurs des autres catégories et du coordinateur technique
- Respect de chacun en bannissant les invectives
- S'interdire tout langage vulgaire avec les enfants
- S'interdire de faire jouer un joueur blessé
- La formation fédérale des éducateurs est recommandée notamment à partir de la 2^{ème} année
- Comportement irréprochable au bord du terrain
- Relire le projet pédagogique de l'ERF
- Relire le projet éducatif et sportif de sa catégorie
- Préparer les séances d'entraînement
- Eviter la compétition à tout prix dans le cadre départemental et privilégier la formation du joueur
- Engagement de faire jouer tous les enfants et proscrire les remplaçants éternels
- Respect de la charte de l'ER qui rappelle les valeurs et les pratiques fondamentales de notre association. Cette charte s'exprime concrètement au travers d'attitudes et de comportements
- Site Ecole de Rugby Frontignan = <https://>

ETRE EDUCATEUR A L'ECOLE DE RUGBY

Etre éducateur, c'est une responsabilité

- Prendre en charge un groupe de joueurs et imposer des exigences,
- La sécurité sur et en dehors du terrain,
- Une double mission éducative et sportive ; elles sont liées et primordiales

Un éducateur responsable

- Etre assidu, ponctuel, souriant, respectueux par son langage et son attitude,
- Je suis un repère, une référence, un ensemble pour l'enfant.

Apprécier les enfants

- Le connaître, repérer ses qualités et ses défauts, croire aux potentiels des enfants :
« Un enfant à des qualités, il nous appartient de les éveiller »
- Accepter les différences entre les enfants, s'adapter, donner du plaisir, donner de l'intérêt, valoriser.

Donner de l'autonomie

- Apprendre aux enfants à être responsable pour le matériel, mais aussi du projet de jeu, des routines, de l'esprit d'équipe,
- Repérer un ou des capitaines, pour faire passer des messages et défendre le projet du groupe.

Dédramatiser la compétition

- Une défaite ne dévalorise ni l'enfant, ni l'éducateur ; elle est source de travail pour progresser,
- Tout enfant a le droit de commettre des fautes,
- Il faut apprendre à gagner comme à perdre,
- Rester lucide, former, rester humble, rester fier dans les victoires comme dans les défaites.

Entretenir l'esprit de l'Ecole de Rugby

- L'Ecole de Rugby fait partie intégrante du club : RUGBY CLUB FRONTIGNAN
- Respecter le club RUGBY CLUB FRONTIGNAN,
- Donner aux enfants la notion de club, « La valeur du maillot »,
- Sensibiliser les enfants et les parents sur le bien être du club
- Etre garant du projet pédagogique et du projet de jeu au plus juste
- L'enfant vient pour jouer et pour s'exprimer
- Favoriser l'esprit de groupe pour que l'enfant se sente respecté et acteur non anonyme
- Je suis éducateur de tous les enfants et non des meilleurs
- Préciser les droits et devoirs de l'enfant, pour faire respecter les règles

LE ROLE DES PARENTS AU SEIN DE L'ECOLE DE RUGBY

Il semble important que les éducateurs, les dirigeants et les parents soient inclus dans le projet pédagogique tant pour sa pérennité que dans son fonctionnement.

Le soutien des parents doit se traduire :

- Encourager l'assiduité de tous les acteurs de l'école de rugby,
- Veiller à ce que l'éducateur soit prévenu en cas d'absence,
- Rentrer dans le club house pour se tenir informé de l'actualité du fonctionnement du week-end

Encore plus de soutien des parents :

- Une bonne relation entre les parents et l'éducateur favorisera un bon équilibre "éducation et sport",
- Une participation au goûter ou autres activités,
- Encourager les enfants avant, pendant et après l'activité,
- S'impliquer dans les manifestations diverses de l'école de rugby ou du club.

ETRE JOUEUR A L'ECOLE DE RUGBY

Les droits

- Faire du sport.
- S'amuser et jouer comme un enfant.
- Etre traité avec dignité.
- Etre entraîné et entouré par des éducateurs compétents et formés.
- Suivre des entraînements adaptés aux rythmes individuels.
- Se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès.
- Participer à des compétitions adaptées.
- Pratiquer son sport en toute sécurité.
- Avoir de bonnes conditions de pratiques.
- Avoir un temps de repos.
- Avoir le droit à la différence.
- Avoir le droit de ne pas être un champion.

Les devoirs

- Respecter son environnement : les partenaires, les adversaires, le matériel.
- Devoir de politesse, « Bonjour », « S'il vous plaît » et « Merci ».
- Préparer son sac, maillot, short, chaussettes, crampons, protège-dents, gourde, gel-douche, serviette.
- Respecter l'encadrement, les éducateurs, les arbitres, les dirigeants.
- Respecter les décisions des responsables de l'école de rugby.
- Tenir ses engagements sportifs : assiduité, ponctualité, participation aux entraînements et aux matches.
- Prévenir l'éducateur "réfèrent" ou le responsable administratif en cas d'absence.
- Privilégier l'intérêt du groupe à son intérêt personnel.
- Se comporter de manière responsable.
- Respecter les règles, les valeurs et la culture du club.



REGLES de VIE (DROITS et DEVOIRS de CHACUN)

Les règles de vie doivent contribuer à l'épanouissement de chacun dans l'intérêt du groupe. Etre sportif, c'est se comporter en individus responsables dans tous les moments de la vie du club et en dehors AVANT - PENDANT - APRES

C'est respecter :

- La vie du groupe (ponctualité, assiduité, tenue hors et sur terrain, respect des personnes)
- Individuellement ; travail et performances à l'entraînement
- Les horaires (départ, repas, lever, coucher, etc.)
- L'environnement en général (propreté, calme, etc.)
- Les lieux (transports, hôtels, etc.)
- L'encadrement, le personnel qui nous accueille
- Le matériel mis à disposition
- Les règles de fonctionnement établies ensemble

C'est aussi se donner une hygiène de vie

- Refuser de prendre des produits nocifs à la santé (tabac, alcool, etc.)
- Refuser de prendre des produits psycho-actifs (cannabis, etc.)
- Contrôler son alimentation
- Privilégier les soins corporels
- Prendre le temps de récupérer (quantité et qualité du sommeil sont indispensables)



REGLES d'OR de PREVENTION au RUGBY

Les règles d'Or de prévention au rugby permettent de préserver l'intégrité physique du jeune joueur et doivent contribuer à l'épanouissement de chacun dans l'intérêt du groupe. Etre sportif, c'est se comporter en individus responsables (dirigeants, éducateurs, entraîneurs) dans tous les moments de la vie du club.

① **Le jeune joueur n'est pas un adulte en miniature**

L'éducateur/entraîneur ne doit pas reproduire avec les jeunes joueurs ce qu'il a vécu en tant que joueur, reproduire ce qu'il voit dans les rencontres du TOP 14.

② **Les crampons en aluminium sont formellement interdits**

③ **Le protège dent est obligatoire**

Le protège dent, c'est comme la ceinture de sécurité ; il est obligatoire. Pour les jeunes joueurs celui du haut est suffisant.

④ **Respect de la capacité physique du jeune joueur**

*Respecter leur jeune âge, leurs caractères psychologiques et biologiques. Eviter de mettre en opposition un joueur lourd contre un joueur fluide.
Respecter la règle des cinq essais = rééquilibrage.*

⑤ **La préparation mentale du jeune joueur**

L'enfant se construit en positif mais aussi en négatif. Tout propos négatif de l'éducateur/entraîneur vis-à-vis du jeune joueur doit être banni du discours de l'enseignant.

⑥ **La traumatologie chez le jeune joueur**

*Bien préparer le jeune joueur = gainage entre autre
Entorse à répétition = rendez vous orthopédiste*

⑦ **Le KO**

Cela peut être un cas de traumatisme crânien et des séquelles pour plus tard. Donc, j'arrête le jeu, j'interroge le joueur (Quel jour ?, Quel match ? Quelle équipe ?), je fais sortir le joueur et arrêt durant 3 semaines.

⑧ **L'hydratation du joueur**

*Pour un effort de moins d'une heure = l'eau suffit
Pour un effort supérieur à une heure, on peut prendre des boissons composées de sels minéraux. Eviter toutes boissons énergisantes et/ou sucrées.*

⑨ **La préservation de la santé du joueur**

Travailler aussi en aérobic