



# Les Lois de DÉPARTEMENTAL de l'Exercice

Bros Sylvie - Chauve Aymeric-  
Peyretout Arnaud - Rollin Mathieu

# Les lois de l'exercice

- **L'opposition**

Elle est essentielle pour régler les problèmes d'ordre tactique (choix des formes de jeu) et pour mettre les joueurs en situation réelle.

- **L'alternative**

Le joueur doit avoir le choix de la solution qu'il va donner à une situation pédagogique ouverte

- **Le lancement de l'exercice**

Le lancement permet de mettre les joueurs en mouvement, d'orienter le jeu selon l'objectif de la séance et de complexifier ou simplifier l'exercice en fonction du taux de réussite

- **La réversibilité**

Les joueurs passent du statut d'attaquant à celui de défenseur et inversement

- **La répétition**

Les joueurs doivent être confrontés plusieurs fois au même problème afin de comprendre et d'en intégrer la solution

# Ce qui doit apparaître au minimum

- **Le thème de la séance**
- **L'objectif de l'exercice**
- **Le but pour les joueurs**
- **Les consignes (utilisateurs et opposants)**
- **Les critères de réussite**
- **L'organisation spatiale, matérielle et humaine**
- **Le temps et le nombre de répétitions**
- **Les évolutions de l'exercice**
- **Les comportements attendus !!=> prévoir Les arrêts sur image**
- **La fiche d'exercice type**



# Notion de Situation apprentissage = exercice

- **Deux sortes de SA avec ou sans opposants**
- **Principes :**
  - Partir de la réalité du jeu
  - Jeu sans opposants  $\Leftrightarrow$  **manque de sens**  $\Rightarrow$  cf. STI
  - L'opposition est source de compréhension du jeu et des différentes situations  $\Leftrightarrow$  **réalité**
- **Trois aspects : Tactique, technique, condition physique :**
  - Tactique  $\Rightarrow$  Opposition !
  - Technique  $\Rightarrow$  avec ou sans opposants
  - Physique  $\Rightarrow$  avec ou sans ... Ballon...

# Interventions en fonction du type d'exercice

- **Exercice à dominante tactique :**
  - Partir de la réalité du jeu
  - Le lancement de jeu détermine la réussite de l'exercice
  - Dans un exercice d'amélioration de la circulation offensive les consignes doivent être données à la défense
  - Focaliser ses interventions sur les comportements attendus de l'exercice (utiliser des arrêts sur image pertinents)
  - Laisser vivre l'alternance et la réversibilité

# Interventions en fonction du type d'exercice

- **Exercice de technique individuelle:**
  - Ce sont des exercices de type fermé
  - L'entraîneur et le joueur sont à la recherche du geste le plus juste et le plus efficace possible
  - Les interventions de l'entraîneurs doivent être nombreuses, concises, précises sans arrêter l'action
  - La démonstration est un moyen de renfort pédagogique (attention a ne pas se mettre en porte à faux)
  - L'observation du partenaire et le travail en binôme est un moyen d'assimilation du geste
  - L'utilisation de la vidéo doit permettre au joueur de visualiser son geste et de prendre conscience de ses progrès et de ses lacunes
  - **La répétition est la règle d'or de l'exercice technique**





# Conseils d'animation

Bros Sylvie - Chauve Aymeric-  
Peyretout Arnaud - Rollin Mathieu

## Mise en place de la séance

- Préparer la séance
  - Choix des exercices en fonction du thème choisi
- Mise en place des exercices
  - Prévoir le matériel
  - Utiliser les lignes du terrain
  - Minuter la durée des exercices suivant la catégorie
- Déroulement de l'exercice
  - Eviter le « syndrome » du « Tire fesses »
  - Faire attention au temps d'action de chaque joueur



# Communication avec les joueurs

## • Principes généraux

- Garder de la distance par rapport aux joueurs
- Vous avez un rôle d'éducateur/entraîneur et vous n'êtes pas le « copain » des joueurs
- Responsabiliser les joueurs sur des tâches simples
- Installer une routine
- Parler distinctement et calmement ( le bruit engendre le bruit )
- S'habiller en tenue sportive
- L'entraînement est votre compétition

# Communication avec les joueurs

- Pendant l'exercice

- Regrouper les joueurs devant soi dans le calme
- Faire appel a leur vécu de joueur de rugby
- Donner des consignes simples, claires, peu nombreuses et adaptées au niveau de compréhension de vos joueurs
- Savoir se détacher du lancement de jeu pour se focaliser sur les comportements attendus
- Encourager et rectifier donner des indications simples pendant l'action en fonction des comportements attendus

# Communication avec les joueurs

## • Pendant les matchs

- Utiliser la mi-temps pour communiquer avec les joueurs
- Donner peu de consignes
- Être positif
- Utiliser des mots clés pour fédérer le groupe
- Ne jamais stigmatiser un joueur devant ses partenaires
- S'appuyer sur des leaders clairement identifiés et respectés du groupe (capitaine, leader de touche, 9, 10,.....)
- Instaurer un climat de confiance et de jeu