

## LE PROGRAMME

Le programme repose essentiellement sur l'adaptation tactique du joueur en situation, sur la pertinence de ces choix et ses prises d'initiative. La priorité doit être l'aspect perceptif. Plus que jamais le processus de formation doit placer le mouvement des joueuses au cœur de la pratique d'entraînement (donner des habitudes). Pour cela, les situations proposées à l'entraînement solliciteront non seulement, les capacités perceptives et décisionnelles de la joueuse, mais aussi ses capacités d'exécution techniques, et ce en terme de complémentarité.

PRISE D'INITIATIVE



AUTONOMIE

## LES AXES DE TRAVAIL

1. Travail dans le mouvement général (jeu de l'initiative) où la complexité des rapports d'opposition sollicite continuellement la prise d'informations et les capacités d'adaptation de la joueuse :

- Principes de circulation des joueuses en attaque,
- Gestion des arrêts momentanés du ballon : principes de relance du mouvement,
- Principes de contre attaque.

2. Jeu sur et à partir des phases de conquête pour mesurer la capacité des joueurs à réinvestir les notions précédemment étudiées.

A cette occasion seront évoqués les principes d'action stratégiques qui régissent le jeu en fonction du rapport de force.

3. Travail des habiletés favorisant l'exécution technique dans l'activité adaptative de la joueuse :

- Les formes de passes
  - Les attitudes au contact
-

# Situation n°1 de 10H30 à 11H00

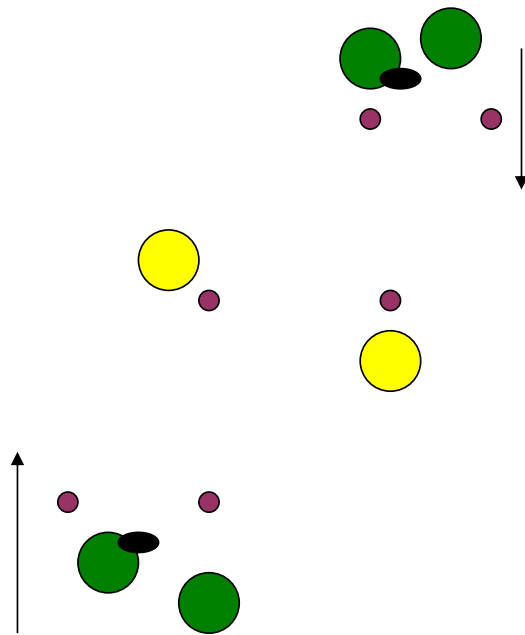
**\*Echauffement :** Les techniques de passes (durée 30 min).

**Pour les Utilisatrices :**  
jouer différentes situations de 2 c. 1.

Une fois le passage effectué, le dernier porteur envoie le ballon à la colonne opposée et enchaînement (pour donner du rythme).

La porteuse doit jouer sur ses appuis pour mobiliser la défenseuse.

**Pour les Opposantes :** au départ, se laisser fixer par la porteuse puis défense évolutive



Commentaire [fg1]:

➤ **Evolution :** faire évoluer l'exercice en variant les 2 c. 1 :

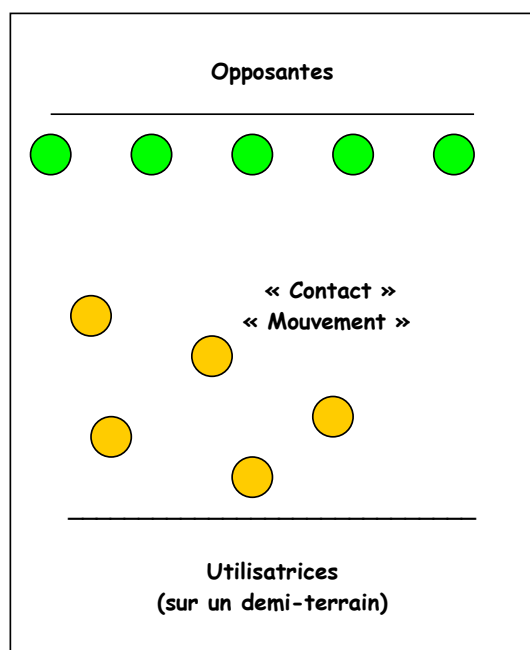
- 2 c. 1 latéral,
- 2 c. 1 axial,
- 2 c. 1 en tombant,
- 2 c. 1 en relevant,
- 2 c. 1 en s'enroulant,
- 2 c. 1 main-main...

➤ **Pour les défenseuses :** sur les deux premières techniques de passes, défense debout puis pour le reste, plaquage « accompagné » (position à genoux).

## Situation n°2 de 11H00 à 11H30

### \*Jeu de l'Initiative : « contact » ou « mouvement » (durée 30 min).

- Principe de la situation : jeu à toucher avec annonce : « contact » ou « mouvement ».



Pour les Utilisatrices : éviter de se faire toucher à deux mains par l'adversaire (3 fois). Pour cela, possibilité au porteur de balle d'annoncer « contact ». La joueuse porteuse de balle pose le ballon au sol entre ses appuis, une relayeuse arrive et relance le mouvement, avec circulation et organisation des soutiens.

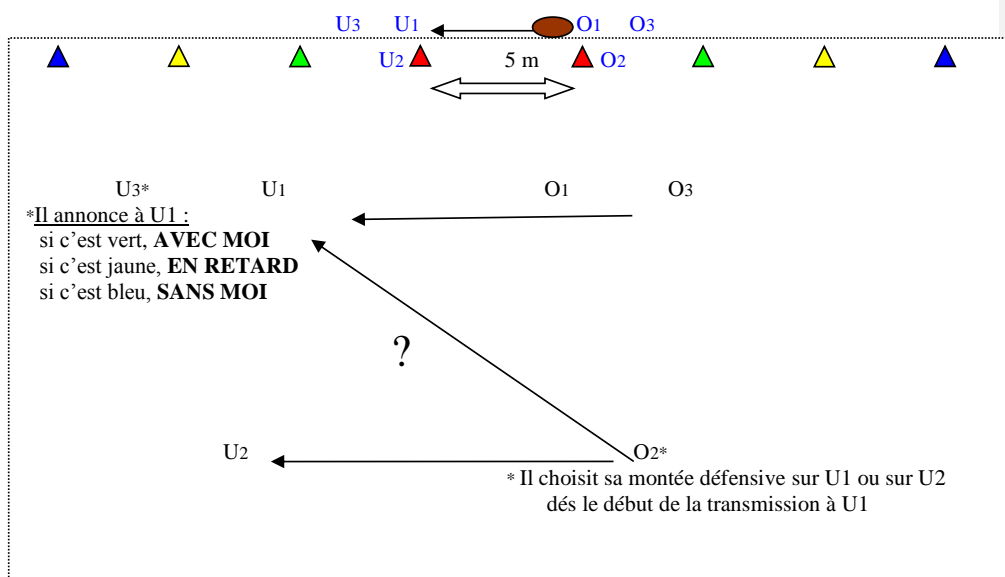
Pour les Opposantes : possibilité de récupérer le ballon après 3 touchers (si oubli d'annonce de l'utilisateur) sinon à l'annonce « contact », une défenseuse vient en vis-à-vis et deux autres viennent faire les soutiens proches (gardes).

- Evolution : dans un premier temps, la défense ne peut récupérer le ballon qu'après trois touchers ou sur faute mais doit repartir sur un CPP ; dans un second temps, la défense peut récupérer le ballon (sur faute, sur interception) et joue de suite la contre-attaque.
  - L'annonce « mouvement » sert juste à relancer le jeu (la relayeuse annonce pour donner la consigne à ses partenaires).
-

# Situation n°3

de 11H30 à 12H00 - Lecture du jeu  
\*(2 ateliers)

- 1er Exercice ( 2 ateliers de 12 Joueuses - 3 utilisatrices contre 3 opposantes ).  
\* Un groupe de 6 joueuses travaille l'autre observe . Voir croquis ci-dessous.  
Cadrage : largeur 20m / longueur 30m

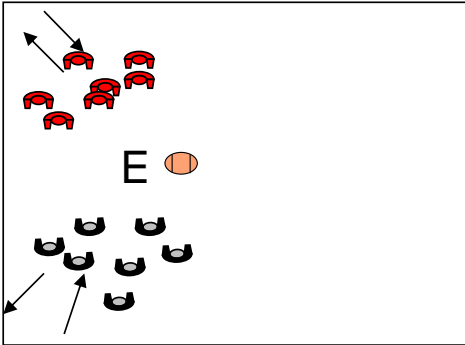


---

**12H30 – REPAS – 13H30**

**13H30 – Présentation vidéo « RUGBY à 7 – 14H00**

---

<b>Nom de la situation : Collectif 7 contre 7</b> <b>De 14H00 à 14H30</b>		<b>Situation : n°4</b>
<b>Objectif(s) de l'enseignant</b>	<b>Règle(s) d'action/Attitude(s) à construire par la joueuse</b>	
S'approprier les repères de déplacement/replacement reformer la cellule d'action.	Avancer pour le porteur, utilisation du meilleur soutien Se démarquer Soutenir axial, déplacement/replacement Pour les opposants, plaquer, refaire le rideau, coulissage, prise en compte positionnement adversaires et partenaires, monter.	
<b>Dispositif :</b>		<b>Consignes, règles :</b>
<b>Groupe:</b> 2 x 7 <b>Espace:</b> Total <b>Temps:</b> 30', 5 ballons chacun <b>Matériel:</b> ballons, 7 chasubles		Consignes et règles habituelles
<b>But :</b> Application dans le remplacement et marquer		<b>Critères de réussite :</b>
<b>Score :</b> jeu normal		Les utilisatrices battent le rideau défensif
<b>Lancement du jeu :</b> E dit « 1 » les utilisatrices vont toucher, au « 2 » les opposantes vont toucher la ligne		
		
<b>POUR EVALUER- REGULER</b>		
<b>COMPORTEMENTS OBSERVES</b>	<b>INTERVENTIONS POSSIBLES</b>	
Course en travers Difficultés à se placer, replacer, pas d'épaulement Répartition des rôles inefficace Pas de démarquage Opposants ne posent pas assez de pbs aux utilisatrices	Montrer que la défense est facilitée Repréciser le rôle de chacun  Varier les lancements	
<b>POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION</b>		
<b>VARIANTES</b>	<b>EFFETS RECHERCHES</b>	
Réduire le temps entre 1 et 2 Créer un déséquilibre défavorable aux utilisatrices	Augmenter le pouvoir de concentration et d'organisation	

<b>Nom de la situation : à effectif réduit</b> <b>De 14H30 à 15H00</b>		<b>Situation : n°5</b>
<b>Objectif(s) de l'enseignant</b>	<b>Règle(s) d'action/Attitude(s) à construire par les joueuses</b>	
Lire les déplacements de ses partenaires Marquer	Avancer pour la porteuse, utilisation du meilleur soutien Se démarquer Soutenir axial, déplacement/replacement Pour les opposantes, empêcher de marquer.	
<b>Dispositif :</b>		<b>Consignes, règles :</b>
<b>Groupe:</b> 2+1 c 2+1 <b>Espace:</b> 15x20m <b>Temps:</b> 10', 5 ballons chacun <b>Matériel:</b> ballons, chasubles, plots		Plaquer
<b>But :</b> Application dans le remplacement et marquer		<b>Critères de réussite :</b>
<b>Score :</b> 5 pour essai, 2 pour bon choix		Marquer
<b>Lancement du jeu :</b> E lance le ballon, les utilisatrices se placent, E récupère le ballon, les opposantes partent et montent à la passe de E		
<b>POUR EVALUER- REGULER</b>		
<b>COMPORTEMENTS OBSERVES</b>	<b>INTERVENTIONS POSSIBLES</b>	
Course en travers Difficultés à se placer, replacer, pas d'épaulement Répartition des rôles inefficace Pas de démarquage Opposantes ne posent pas assez de pbs aux utilisatrices	Montrer que la défense est facilitée Repréciser le rôle de chacun  Varier les lancements	
<b>POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION</b>		
<b>VARIANTES</b>	<b>EFFETS RECHERCHES</b>	
Réduire le temps d'intervention des opposantes Créer un déséquilibre défavorable aux utilisatrices	Augmenter le pouvoir de concentration et d'organisation	

**Nom de la situation : Tournoi à 7**  
de 15H00 à 15H30

Application en jeu réel  
(\*des 5 situations précédentes)

**Situation : n°6**

---

**15H30 – Goûter – 16H00**  
**16H00 – Clôture du 1<sup>er</sup> CPS**  
(\*par les élus et techniciens)

---