

	F1/F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer la coordination et la systématique de la promotion du sport Découverte/Développement moteur 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement et / ou participation à des compétitions Découverte/Sensibilisation 	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et Etre récompensé	Représenter la Suisse	<ul style="list-style-type: none"> Performer dans des tournois internationaux Jouer dans les meilleures ligues professionnelles à l'étranger 	<ul style="list-style-type: none"> Dominer les tournois les plus importants Joueur clé dans les plus grands clubs étrangers 	
PROGRAMME	GET INTO RUGBY	GET INTO RUGBY		PISTE (Détecter les talents) Equipes Nationales U16/U18	ACADEMIE FEDERALE (Nyon, Zurich) Equipes Nationales U18/U20		Equipes Nationales séniors			
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	Apprentissage des formes de base du mouvement (courir, sauter, se tenir en équilibre, rouler, tourner, grimper, prendre appui, balancer, s'élaner, lancer, attraper, lutter, se bagarrer). Les seuls mouvements de base non abordés sont: glisser dérapé, rythmer.	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans la lutte Prendre du plaisir à lutter Avancer individuellement Apprentissage des règles fondamentales 	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans la lutte Avancer seul et avec le partenaires proches S'opposer et s'organiser avec les partenaires proches pour récupérer la balle sur 1 rideau 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la forme de jeu la plus adaptée Organiser les rideaux défensifs 1 et 2 Maitriser les phases de blocage 	<ul style="list-style-type: none"> Organiser les 3 rideaux défensifs et leur ré-alimentation permanente Organiser les phases de conquêtes Mise en place de systèmes stratégiques 	Développer les ressources physiques		<ul style="list-style-type: none"> Optimiser les ressources pour performer Accompagner l'athlète dans la performance 	Performer	
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT RUGBY+FITNESS HEBDOMADAIRE	Selon envie	2	5	5	8	10	14	16	26	26
VOLUME COMPÉTITION RUGBY HEBDOMADAIRE	0	Selon envie mais inf à 20 min	30 min	40 min	60 min	80 min	80 min	80 min		80 min
NOMBRE COMPÉTITIONS ANNUELLES	Pas de compétition	Pas de compétition	10	15	20	20	20	25		35
SWISS OLYMPIC CARD	Non	Non	Non	Non	Talent Card Regional	Talent Card National	Talent Card National	Carte bronze/argent/or		Carte bronze/argent/or
SCOLARITE / ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> Parents Ecole Enfantine Ecole Primaire Moniteur J+S 	<ul style="list-style-type: none"> Ecole Primaire Moniteur J+S 	<ul style="list-style-type: none"> Ecole Primaire Educateur I 	<ul style="list-style-type: none"> Educateur I Entraîneur I 	<ul style="list-style-type: none"> Ecole Obligatoire Entraîneur I Entraîneur 2 	<ul style="list-style-type: none"> Etude supérieure / apprentissage Entraîneur 2 	<ul style="list-style-type: none"> Module Performance CEP 	<ul style="list-style-type: none"> Module Performance CEP 		CED
FORME DE JEU EN COMPÉTITIONS	Effectif réduit sans phases ordonnées	Effectif réduit sans phases ordonnées	<ul style="list-style-type: none"> Effectif réduit 3 à 4 matches par tournoi d'une durée de 6 à 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation jeu à XV 1 à 3 matches par tournoi d'une durée de 20 à 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à XV Match de 60 à 75 minutes en fonction de la class d'âge 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à XV ou VII Match 60 à 70 minutes en fonction de la classe d'âge 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à XV ou VII Match 60 à 70 minutes en fonction de la classe d'âge 	Jeu à XV ou VII		Jeu à XV ou VII
COMPÉTITIONS INTERNATIONALES	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune		<ul style="list-style-type: none"> U18 RugbyEurope Competitions U20 RugbyEurope Competitions 	<ul style="list-style-type: none"> Rugby Europe compétitions (XV) Rugby Europe compétitions (VII) 			<ul style="list-style-type: none"> 6 nations (XV) Rugby World Cup (XV) JO (VII)
RESSOURCES PHYSIQUES (P)	Coordination + Vitesse + Souplesse +	Coordination + Vitesse + Souplesse +	Coordination + Vitesse + Souplesse + Gainage et renforcement +		Endurance ++ Force + Vitesse +	Force ++ Coordination + Endurance + Vitesse +	Force ++ Coordination + Endurance + Vitesse +			
RESSOURCES TECHNIQUES INDIVIDUELLES (T)	<ul style="list-style-type: none"> Courir avec le ballon Attraper le ballon Saisir l'adversaire Faire tomber l'adversaire Chuter 	<ul style="list-style-type: none"> Attraper le ballon (sur une passe) Ramasser le ballon Plaquer (faire tomber) Chuter 	Passer des 2 cotés en maitrisant les diverses techniques (doigts/poignets, vrillées), s'engager en sécurité dans les rucks, se lier, pousser, plaquer (face, profil, poursuite)		Attitudes au contact: <ul style="list-style-type: none"> porteur (conserver) soutien (rucker) 	Idem T3 avec les techniques correspondant aux règlement World Rugby (squeeze ball, off load, blocage en chaise...)	Idem T4 avec intensité et vitesse maximale			
RESSOURCES AU POSTE (PO)	Pas de jeu au poste	Pas de jeu au poste	Pour les avants: <ul style="list-style-type: none"> placement en mêlée initiation au lift Pour les ¾: <ul style="list-style-type: none"> passé avec vitesse jeu au pied 	Pour les joueurs ayant des aptitudes: <ul style="list-style-type: none"> lancer en touche tirs au but 	<ul style="list-style-type: none"> 1ère ligne: Pousser en Mêlée/Lifter à l'arrêt/Lancer/Talonner des 2 pieds 2ème/3ème ligne: Pousser en Mêlée/Lifter à l'arrêt/Sauter en mouvement Demis: Passes spécifiques des 2 cotés/Jeu au pied des 2 cotés/Buter Centres: Gagner les duels/Gérer timing/direction course Ailiers/Arrières: Réceptionner ballon haut/Jeu au pied 	<ul style="list-style-type: none"> 1ère ligne: Lifter à l/Talonner dans les différents couloirs/Orienter les pressions en mêlée 2ème/3ème ligne: Lifter à l/Maitriser les différents couloirs en mêlée Demis: Lancer le jeu avec vitesse Centres: Maitriser les différents systèmes défensifs Ailiers/Arrières: Ballon haut 	Idem T4 avec intensité et vitesse maximale			
RESSOURCES COGNITIVES (C)	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les règles fondamentales S'orienter dans l'espace de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les règles fondamentales S'orienter dans l'espace de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Apprentissage du plan de circulation des joueurs sur le terrain Utiliser l'espace pour se démaquer (profondeur et largeur) avant d'avoir le ballon Prendre les informations sur l'adversaire, partenaire et espace Faire un choix adapté aux informations perçues durant l'action 		<ul style="list-style-type: none"> Réduire le temps entre la prise d'information et la décision Développer les qualités stratégiques/au moment du match, l'adversaire, la météo... Se déplacer économiquement Choisir le partenaire démarqué loin ou proche Comprendre règles spécifiques 	<ul style="list-style-type: none"> Analyser durant la compétition les points forts/faibles de notre équipe et de l'adversaire Proposer des solutions durant le match des solutions pour améliorer sa propre performance ainsi que celle de l'équipe Faire des choix avec des prises d'information incomplète 	<ul style="list-style-type: none"> Participer avec le staff à la mise en place de plan de jeu (en fonction du contexte du match) Faire les bons choix durant le match malgré une prise d'information incomplète 			
RESSOURCES MENTALES ET AFFECTIVES (M)	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir à jouer Accepter les autres enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Plaisir à jouer Accepter les autres enfants 	<ul style="list-style-type: none"> Gérer le contact Accepter l'autre Respecter les valeurs 		<ul style="list-style-type: none"> Autodétermination Entrer dans une démarche de performance et de compétition 	<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner à haute intensité Gérer le stress 				

