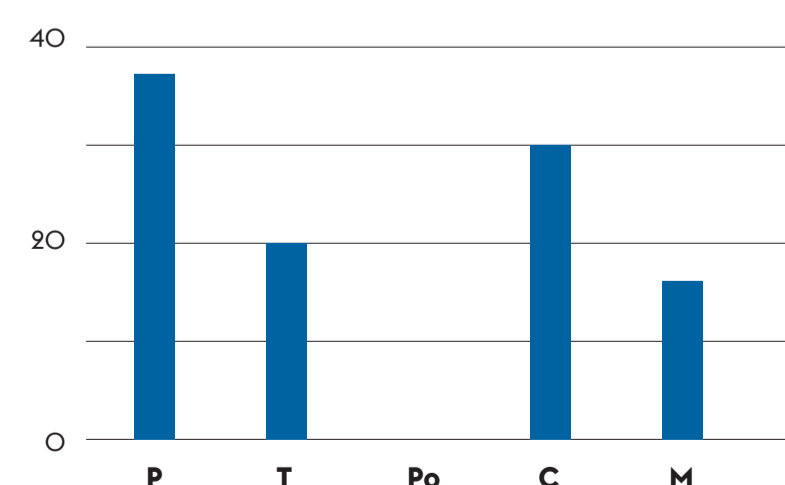


	F1/F2	F3	T1		T2	T3	T4	E1	E2	M
	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer la coordination et la systématique de la promotion du sport Découverte/Développement moteur 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement et / ou participation à des compétitions Découverte/Sensibilisation 	Démontrer le potentiel		Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être 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 UI6/UI8	ACADEMIE FEDERALE (Nyon, Zurich) Equipes Nationales UI8/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 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 	Performeur	
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	10	15	20	20	25	35	
SWISS OLYMPIC CARD	Non	Non	Non	Non	Talent Card Regional	Talent Card National	Talent Card National	Carte Elite	Carte bronze/argent/or	
SCOLARITÉ/ 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"> UI8 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) 		

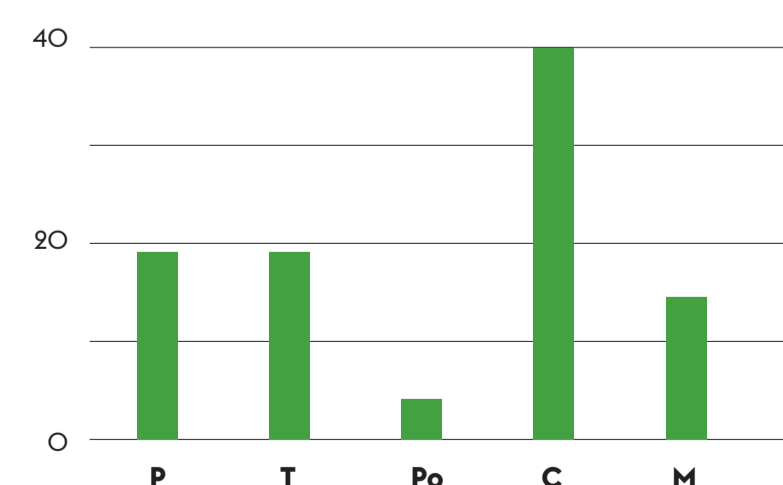
COMPETENCES TRAVAILLEES

- P Physique
- T Technique
- Po Technique au poste
- C Cognitif
- M Mental

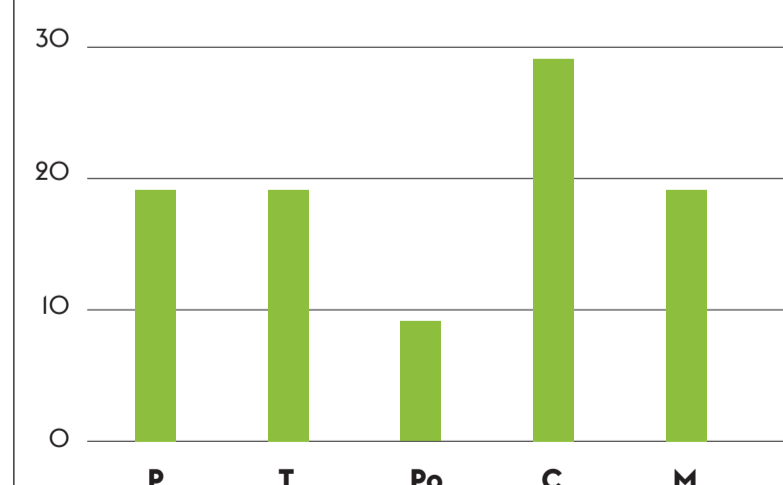
F1/F2/F3



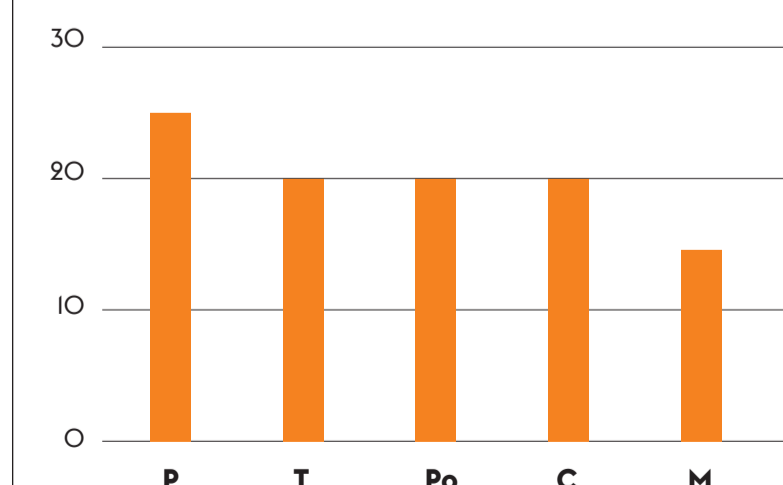
T1



T2



T3/T4



E1/E2

