

Caractéristiques physiques et psychomotrices - 7ans et - 9 ans

Caractéristiques physiques et psychomotrices - 11ans et - 13 ans



L'âge biologique peut être différent de l'âge morphologique

Appareil cardio-pulmonaire en développement
 Tonus de soutien faible et muscles peu développés
 Développement du système nerveux permettant l'apprentissage de nouvelles acquisition motrices limitées cependant par la faiblesse musculaire
 ⇒ Installation d'une **coordination motrice globale**
 ⇒ Approche du **gainage**
 ⇒ Laxité articulaire : Education posturale sur des exercices de **souplesse**
 ⇒ Travail de la **vitesse de réaction** (Réponse à des signaux sur 10 m max.)
 ⇒ Approche de **l'endurance** (Aérobic)

Amplitude respiratoire plus grande
 ⇒ Acquisition progressive de **l'endurance** (Aérobic)
 Age d'or des apprentissages moteurs : Travail technique de polyvalence
 ⇒ **Coordination motrice** et
 ⇒ **Vitesse de réaction**
 Tonus et force musculaire peu développés : Education posturale
 ⇒ Exercices de **gainage** } Eviter les risques liés à l'activité
 ⇒ Exercices de **souplesse** } (Déformation vertébrales)

5 axes de travail se dégagent / aux caractéristiques ci-dessus avec 2 priorités : La vitesse de réaction (Après ce sera trop tard !!) et la coordination motrice

Efforts en **résistance** de type lactique, en **vitesse** (Anaérobic alactique sur des distances supérieures à 15ⁿ de mètres) et en **force** sont pour ces catégories d'âge **INTERDITS ! !**

La préparation physique à l'école de rugby a comme finalités la **santé**, la **sécurité** des joueurs et l'**éducation physique**

Le développement physique général et moteur et l'apprentissage technico-tactique se font - aussi souvent que possible - lors d'une même situation pédagogique à travers la pratique de l'activité (mouvement général avec ballon et opposition) et les jeux (Lutte, relais...).

	Moins de 7 ans et Moins de 9 ans	Moins de 11 ans	Moins de 13 ans
Vitesse de réaction	Exemples sur lancement d'exercices : * 2 équipes face à face qui "miment" l'educateur : Courses variées, positions de gainage + Se relever et jouer * Joueurs en miroir, espacés de 2 à 3 mètres; faire comme son vis à vis en conservant l'espace entre chacun	Réduire le temps entre la perception d'un signal visuel ou sonore et un geste maîtrisé en Privilégiant la qualité de ce geste à sa vitesse d'exécution Ex : Départ assis, couché, en gainage, en équilibre fessier... Se relever et accélérer, attraper un ballon, sauter, changer de direction... Ex : Test sur 15 m avec slalom, changements de direction...	
Coordination motrice	Parcours de psychomotricité évolutifs selon l'âge : Courir, sauter, attraper, rouler, passer, botter... avec des déplacements variés en avant, en arrière, cloche pied, pieds joints, pas chassés, rampés, talons aux fesses, montée de genoux... sans ou avec ballon et opposition, sous forme de relais pouvant être chronométré		
Endurance (Aérobic)	Développement de ces capacités à travers la pratique de l'activité sous forme de jeux avec ballon et opposition	Le travail aérobic doit tenir compte des différences morphologiques = Groupes homogènes Jeu en séquences intermittentes (Temps de travail = au temps de repos) 12' de course à allure régulière 20' de course à allure régulière	
Gainage	Renforcer toutes les parties du corps sollicitées par l'activité rugby : Abdominaux - Dorsaux - Epaules Toutes les formes de lutte individuelle (Tortue...) et combat collectif (Poussées, placages) Privilégier le placement, l'amplitude, le verrouillage à la vitesse d'exécution ou à la force développée Jeux traditionnels : Saute mouton, sauts de lapins, brouette... Lors des lancements d'exercices, partir de positions en équilibre fessier, en appui facial, costal ou dorsal sur les mains, les avants bras...		
Souplesse	Sur l'ensemble des catégories, capacités naturelles à entretenir à travers une éducation posturale conduisant tout au long des années école de rugby à l'autonomie Mimer l'éducateur Autonomie partielle sous contrôle de l'éducateur qui informe et corrige les attitudes et les postures associées à la respiration 5 à 6 étirements : Quadriceps, ischios, épaules, cervicales, lombaires Créer une habitude en proposant un circuit-type (10n d'étirements : Quadriceps, ischios, mollets, adducteurs, épaules, cervicales, lombaires, dorsaux) Définir un protocole (Ex : 10" de tension - Sans à-coups) en veillant à solliciter de façon équilibrée agoniste / antagoniste		