

**All Blacks: du Mythe à la Réalité  
ou le Temps Optimisé**  
*par Frédérick Claro*

*L'auteur est entraîneur de rugby universitaire au Japon où il réside, ancien demi de mêlée de niveau division nationale, éducateur sportif international depuis 1990.*

*Formé en Juillet 2003 comme « Entraîneur Haute Performance » de l'Académie Internationale de Rugby de Wellington en Nouvelle Zélande, sous la direction de Laurie Mains (entraîneur des All Blacks 1992-coupe du monde 1995), il est depuis entraîneur au Japon, spécialiste en Périodisation Sportive et du rugby néo-zélandais. Il est également un Directeur de Formation pour le Tudor Bompa Institute basée en Ontario, Canada.*

*Il peut être contacté par e-mail à : [rugbycoach9@gmail.com](mailto:rugbycoach9@gmail.com)*

En cette fin d'année 2005, quoi de plus d'actualité dans notre sport que le succès fracassant des hommes en noir venus du bout du monde ? On a dit, entendu et lu beaucoup de choses à leur sujet, mais une chose est certaine : depuis l'après coupe du monde 2003, la marge de progression de cette équipe est telle, qu'il est fort probable que leur méthode révolutionne l'avenir global du jeu.

En effet, nous mesurons avec respect et un certain effroi, qu'un petit pays de 3 Millions et demi d'habitants, est en phase de réaliser le projet rêve de toute nation de l'ovale : avoir deux équipes de même haut niveau international, interchangeables, et indépendamment compétentes à remplir leur fonction de base : ramener la coupe William Webb Ellis à la maison. Comment cela est-il possible ?

Pour répondre à cette question, il faut à mon sens se référer à deux facteurs inhérents à la culture du rugby en Nouvelle Zélande. Le premier facteur est d'ordre structurel, et ferait l'objet d'un article à part entière : toute la structure du rugby national du niveau clubs amateurs, scolaires et universitaires, jusqu'aux franchises provinciales amateurs, semi-professionnelles, professionnelles et de Super 12, est focalisée sur la vitrine et gloire du rugby national : les All Blacks.

La mission du rugby Néo Zélandais est de développer la qualité des joueurs pour la sélection dans les équipes nationales en général et pour optimiser la qualité de la sélection nationale par excellence : Les All Blacks, donc tout joueur Néo Zélandais est un All Black en puissance. Tout le reste découle de cela. L'équipe nationale est l'intérêt commun et son développement non seulement l'effort, mais la responsabilité de tous.

Le deuxième facteur est d'ordre culturel, dans la mesure où la Nouvelle Zélande a toujours produit un jeu expansif, basé sur la maîtrise et la continuité des fondamentaux du rugby. Le rugby de Nouvelle Zélande est un rugby total et n'a trouvé que sporadiquement d'égal dans l'histoire qu'avec des styles de jeu également expansifs et créatifs venant de nations telles que la France et le Pays de Galles.

Nous nous attacherons ici plus particulièrement à la notion de rugby total développé par le rugby Néo Zélandais, et trouvant son point culminant actuel et je pense pour un moment encore, dans les succès répétés des All Blacks. Pour ce faire, j'ai étudié de manière clinique différents matches de haut niveau professionnel de Première Division

de deux pays de l'hémisphère nord : la France et l'Angleterre, et leur équivalent Néo Zélandais.

J'ai particulièrement étudié la notion de base de temps de jeu et le pourcentage de temps de jeu réel des matches, à savoir les moments où la balle est effectivement en jeu, pour essayer de comprendre un peu mieux ce qui se passe à l'échelle internationale. En corrélation, j'ai également analysé quelques matches internationaux des automnes 2004 et 2005 à titre référentiel et comparatif.

Je vais donc livrer ici les résultats de mon étude comparative dans un premier temps, puis essayer d'analyser les conséquences que cela a sur le jeu d'un côté comme de l'autre, d'une part sur le jeu au niveau national et d'autre part sur son corollaire de niveau international.

Il est à noter que l'étude ne fait pas le détail des mouvements position par position, qui pourrait faire l'objet d'une étude complémentaire en étudiant comparativement entre pays, les mouvements des joueurs position par position et en distinguant l'intensité des efforts fournis.

### **Les faits :**

Les années et matches de référence utilisés pour cette étude sont :

- Finale du championnat de France 2003 : Paris-Toulouse
- Finale de la Coupe d'Europe 2003 : Toulouse-Perpignan (finale 100% française du plus haut niveau européen du moment)
- Finale du Super 12 2003 : Auckland-Crusaders (finale 100% Néo Zélandaise de la compétition de l'hémisphère sud, équivalente du niveau de la Coupe d'Europe)
- Finale du championnat de France 2004 : Paris-Perpignan
- Finale du championnat NPC Néo Zélandais 2004 : Canterbury-Wellington
- Finale du championnat d'Angleterre 2005 : WASPS-Leicester

#### 1-Finale du championnat de France pro 2003 :

Temps total de jeu : 89 minutes  
Temps réel/balle en jeu : 28 minutes  
Pourcentage du temps total : 31%

#### 2-Finale de la coupe d'Europe 2003 :

Temps total de jeu : 90 minutes  
Temps réel de jeu : 33 minutes  
Pourcentage du temps total : 36%

#### 3-Finale du Super 12 Hémisphère sud 2003 :

Temps total de jeu : 80 minutes  
Temps réel de jeu : 34 minutes  
Pourcentage du temps total : 42%

4-Finale du championnat de France pro 2004 :

Temps total de jeu : 84 minutes  
Temps réel ou la balle est en jeu : 27 minutes  
Pourcentage du temps total : 32%

5-Finale du championnat d'Angleterre 2005 : (d'une année sur l'autre, l'influence sur le jeu est considérée comme négligeable)

Temps total de jeu : 80 minutes  
Temps réel de jeu : 33 minutes  
Pourcentage du temps total : 41%

6-Finale du championnat NPC Néo Zélandais 2004 :

Temps total de jeu : 80 minutes  
Temps réel de jeu : 40 minutes  
Pourcentage du temps total : 50%

**Tableaux récapitulatifs des valeurs temps de jeu/temps réel/pourcentage :**

	Finale championnat de France 2003	Finale Coupe d'Europe 2003	Finale Super 12 2003
Temps Total	89 minutes	90 minutes	80 minutes
Temps Réel	28 minutes	33 minutes	34 minutes
Pourcentage	31%	36%	42%

	Finale championnat de France 2004	Finale championnat d'Angleterre 2004	Finale championnat Nouvelle Zélande 2004
Temps Total	84 minutes	80 minutes	80 minutes
Temps Réel	27 minutes	33 minutes	40 minutes
Pourcentage	32%	41%	50%

De plus, il est intéressant d'essayer d'analyser la relation potentielle de cause à effet qu'aurait au niveau international, le jeu produit à l'échelon national.

Pour se faire, il convient de regarder les données statistiques publiées par l'IRB en Décembre 2003, concernant la dernière Coupe du Monde.

Le temps de jeu réel moyen de la RWC 2003 était de 33 minutes et 17 secondes, ce qui correspond à 42% du temps total moyen analysé. Pour référence, le temps réel de jeu était de 38% à la RWC 1999 et de 31% à la RWC 1991. Ce qui confirme l'évidence : le rugby moderne se joue de plus en plus vite et tend à évoluer dans la dynamique de jeu, avec de moins en moins de temps de récupération.

Il conviendra également d'analyser quelques matches internationaux appropriés aux fins d'étude comparative et de liaison causale.

J'ai donc analysé de la même façon le match :

- France-All Blacks de Novembre 2004 :

Temps de jeu total : 90 minutes  
Temps de jeu réel : 38 minutes  
Pourcentage du temps total : 42%

Et, plus proche de nous, en Novembre 2005, j'ai relevé les mêmes données que précédemment pour quelques matches internationaux d'automne.

Les chiffres sont les suivants :

1-All Blacks-Angleterre :

Temps de jeu total : 80 minutes  
Temps de jeu réel : 34 minutes  
Pourcentage du temps total : 43%

2-Pays de Galles-Australie :

Temps de jeu total : 82 minutes  
Temps réel de jeu : 38 minutes  
Pourcentage du temps total : 46%

3-France-Afrique du Sud :

Temps de jeu total : 83 minutes  
Temps de jeu réel : 33 minutes  
Pourcentage temps total : 39%

**Tableau récapitulatif des données des matches internationaux de référence :**

	All Blacks-Angleterre 2005	Pays de Galles-Australie 2005	France-Afrique du Sud 2005	France-NZ 2004
Temps total	80 minutes	82 minutes	83 minutes	90 minutes
Temps réel	34 minutes	38 minutes	33 minutes	38 minutes
Pourcentage	42%	46%	39%	42%

## L'analyse :

Est il possible de tirer certaines conséquences sinon conclusions de ces chiffres ? C'est ce que je vais m'efforcer de faire dans la suite de cette étude. Que nous disent ces chiffres ? Dans un premier temps, à l'échelle des championnats nationaux, que les joueurs Néo-Zélandais gardent la balle en jeu 56% du temps de plus que leurs homologues Français et 22% de plus que les Anglais, sur les matches analysés de 2004.

Il nous apparaît donc que les joueurs de l'élite professionnelle française ont une certaine « zone de confort » en temps de jeu réel qui est de l'ordre de 33% en faisant la moyenne des 3 matches impliquant des équipes françaises au plus haut niveau. De leur côté, les joueurs néo-zélandais ont une « zone de confort » de l'ordre 46% par la même opération, ce qui représente une augmentation du temps de jeu réel de l'ordre de 40% entre la Nouvelle Zélande et la France, l'Angleterre se situant entre les deux, à peu près à mi-chemin. Je tiens également à préciser, à titre indicatif, que la finale du Super 12 2005 entre les Crusaders de NZ et les Waratahs d'Australie s'est jouée avec 47% de temps de jeu réel, ce match n'est pas entré en compte dans les données présentées car non représentatif du rugby NZ seul.

Quand on regarde les mêmes chiffres de temps de jeu réel rapportés à l'échelle de l'équipe nationale, on se rend compte que sur 2 matches récents pour les deux équipes (2004 et 2005), la France a joué en moyenne 40,5% de temps de jeu réel, résultant en une victoire courte avec 39% de temps de jeu réel, et une lourde défaite où le jeu a évolué au-delà des 40% de jeu réel (42% pour France-All Blacks 2004, où la 2<sup>ème</sup> mi-temps s'est jouée à 45% de temps de jeu réel !...avec l'effet dévastateur que l'on connaît).

La Nouvelle Zélande elle, a joué à 42% de moyenne sur les 2 matches répertoriés, se soldant tous deux par des victoires, toutes deux significatives à mon sens de la supériorité à la fois physique et technique inhérente à la capacité de la Nouvelle Zélande à produire beaucoup plus de jeu en continuité, et à haute intensité que ses rivales internationales, y compris en jouant handicapée d'un ou plusieurs joueurs exclus temporairement comme ce fut le cas pendant 25 minutes contre l'Angleterre.

Dès à présent, il semblerait avéré que lorsque le temps de jeu réel dépasse les 40% dans un match international, les joueurs européens en général et français en particulier, habitués à moins de rythme et temps de jeu, se situeraient « dans la zone rouge » physique, ce qui aurait pour effet bien sûr de les fatiguer plus, de leur faire donc commettre plus de fautes techniques et de jugement, alors que pour les joueurs Néo-Zélandais jouant la France ou l'Angleterre s'attendent à jouer 40% et plus de jeu réel, correspondant en fait à ce dont ils ont l'habitude sur un plan national. Il leur suffit de s'adapter à la réduction du temps de réaction propre au niveau international, les conditions physiques de jeu restant optimales pour eux et pour développer leur jeu rapide et expansif, alors que leurs homologues européens ont certainement atteint un certaine limite d'inconfort physique qui se traduit par plus de fautes techniques et décisionnaires dans le jeu, créant autant d'opportunités pour l'opposition néo-zélandaise.

En étudiant le jeu néo-zélandais, on s'aperçoit aisément qu'il est axé sur :

-La volonté systématique individuelle et collective d'aller de l'avant tant en attaque qu'en défense, ce qui a pour conséquence directe :

- En attaque, de pénétrer et passer la ligne d'avantage le plus tôt possible pour forcer tactiquement les « drift » défenses ou défenses glissées à jouer à reculons, ce qui annihile leur effet de blocage sur les extérieurs. Le passage de la ligne d'avantage se faisant selon les cas dictés par le jeu, au loin, au près ou au milieu de terrain, avec en permanence le souci de continuer le mouvement, d'attaquer les intervalles et de passer le ballon au contact à un partenaire mieux placé pour continuer l'action plus profondément en territoire adverse. Le jeu au pied étant réduit soit à un jeu de défense/dégagement sous pression, ou de positionnement tactique profond et de pression sur l'opposition.

Ce type de jeu nécessite des joueurs puissants, rapides, polyvalents, perforateurs et qui peuvent soutenir le rythme de courses avec ou sans ballon, en soutien du porteur de balle, au contact ou dans l'intervalle. Le jeu au contact d'homme à homme est un jeu dans les intervalles ou même bloqués/plaqués les joueurs néo-zélandais continuent à progresser, soutenus et ne vont au sol après progression en « mini-mauls » qu'en dernier recours, la ligne d'avantage franchie et avec le seul souci de protéger/libérer rapidement le ballon, si la passe-contact n'a pas été possible.

- En défense, le but étant d'annihiler toute tentative de l'opposition à passer la ligne d'avantage, les placages, nettoyages et support pour la lutte des ballons de récupérations sont faits en avançant perpétuellement avec dynamisme et agressivité. Les supports en défense sont aussi efficaces qu'en attaque. C'est une « défense offensive » au loin et au près, agressive ou glissée au large selon la position et la situation de jeu.

Ce qui frappe le plus est la polyvalence extrême de chaque joueur qui, quel que soit le poste occupé est capable de sprinter, déborder, effectuer un changement de pied au contact pour attaquer l'intervalle entre les défenseurs et non les défenseurs eux-mêmes, nettoyer les regroupements, mauls, rebondir immédiatement après placage pour gratter le ballon au sol, cadrer-déborder et surtout avoir la faculté systématique de se replacer très vite dans l'attente du prochain temps de jeu, où chaque joueur est également capable d'aller au contact et de créer des dommages dans la défense adverse, ou infliger des dégâts en défense. Les Néo-Zélandais ont presque trouvé le parfait compromis physico-technique du joueur de rugby moderne, surtout au niveau du cinq de devant, dont la polyvalence dans le jeu est stupéfiante. Des joueurs suffisamment lourds pour lutter en mêlée, suffisamment grands pour sauter et dominer en touche, deux domaines où les plateformes de jeu solides sont nécessaires au développement du plan de jeu, suffisamment forts pour lutter dans les phases plus statiques où la contraction isométrique est plus intense, mais aussi en même temps très mobiles, et capables de prouesses techniques et tactiques rarement égalées dans le rugby moderne (exemple du coup de pied tactique d'un 2eme ligne à 10m de la ligne adverse, tapé sur l'aile ou l'ailier collecte le ballon dans l'en-but pour aplatir sans opposition !...vision, technique et polyvalence là où on les attend le moins...). La polyvalence extrême des joueurs Néo-Zélandais est sur le point de priver les oppositions de l'avantage positionnel classique ou par exemple, un centre pourrait déborder un pilier après multiples temps de jeu, devenu quasiment

impossible aujourd'hui avec les Néo-Zélandais et leur mobilité/vitesse individuelles...Ce qui ne laisse à l'opposition que l'avantage numérique pour espérer marquer ou une faute grossière de la défense néo-zélandaise.

Comment cela est-il possible à réaliser ? Là encore, le développement physique joue un rôle primordial, car à ce stade, la technique n'est plus suffisante pour se donner les moyens d'un tel jeu, c'est pourquoi ils ont développé la performance physique comme la condition sine qua non de leur jeu total et expansif. Augmenter le temps de jeu, être physiquement capable d'étouffer l'adversaire en produisant du jeu, et encore du jeu que personne ne peut suivre physiquement à ce rythme et à la puissance d'impact répétée...Avec en parallèle, une technique offensive/défensive individuelle et collective, et un ratio conquête/rétention du ballon adéquat et exemplaire.

Les caractéristiques physiques essentielles des joueurs Néo-Zélandais sont la vitesse et la puissance développées tous postes confondus, et ce sur 80 minutes et plus d'un match de haut niveau national ou international. Or, ces deux caractéristiques ne se développent optimalement qu'en développant la force des athlètes. Si on veut des joueurs rapides et puissants, il faut développer la force des groupes musculaires moteurs appropriés, et y ajouter des séances spécifiques et planifiées de vitesse en résistance, de vitesse et changements de directions, d'entraînements complexes force / puissance / exercices spécifiques en tenant compte de la spécificité des postes. Il faudra ensuite retravailler la technique et certaines séquences de jeu en les adaptant aux gains en vitesse et puissance, car dorénavant, tout va se passer plus vite. Si la base aérobie (développement VO2max) est bonne, la progression suivra.

Le développement technique devra être développé de façon planifiée cohérente au sein d'un système sportif, compétent et dont tous les segments oeuvrent pour un but final bien déterminé.

En conclusion, nous pouvons noter que si les temps de possession du ballon sont également importants à déterminer ainsi que le pourcentage d'occupation du terrain adverse, pour la prise en compte de données statistiques sur des matches, il est de plus en plus clair que l'aspect physique d'un rugby rapide, fait de continuité et d'intensité de mouvement est un facteur limitatif aujourd'hui du développement technico-tactique des équipes en général et des équipes européennes en particulier... Le corollaire entre le temps de jeu réel appliqué en match aux niveaux nationaux et internationaux semble parfaitement indiquer que la Nouvelle Zélande est en avance sur le développement physique de ses joueurs, lui permettant de se donner les moyens du jeu expansif qu'elle veut générer. Alors bien sûr les All Blacks peuvent perdre des matches, ils en ont perdu un en 2005 en Afrique du Sud, mais les statistiques et chiffres de l'évolution du jeu jouent pour l'heure en leur faveur, ils savent que plus la balle reste en jeu, plus ils produisent du jeu en attaque ou en défense, peu importe...Les lois mathématiques et de la physiologie sportive jouent pour eux, et par la même, les noirs jouent avec les blancs, comme aux échecs, forçant toutes les oppositions à combler le retard.

Qu'est ce que cela veut dire sur un plan tactique ?...Les équipes d'opposition passent plus de temps à essayer de ralentir le jeu par tous les moyens légaux et illégaux que de se créer des opportunités de jeu pour elles-mêmes, ce qui fatalement les poussent à la faute technique sanctionnée. Simplement, les oppositions sont plus préoccupées à limiter la casse et ne pas perdre, plutôt que d'essayer de gagner. La fatigue aidant, la supériorité Néo Zélandaise dans l'engagement physique gagne pas à pas et fait céder les défenses les plus hermétiques comme les vagues érodant une digue fatiguée, lentement mais sûrement.

L'avance physique des joueurs Néo-Zélandais n'est pas seulement dans la salle de musculation comme beaucoup semblent le croire, mais dans tous les compartiments du jeu où l'intrication du physique et de la technique est omniprésente. Seul, un développement des capacités physiques optimum, couplé à un développement technique de base individuel et collectif, permet aux Néo-Zélandais de jouer ce jeu rapide, puissant et total dont ils sont les ambassadeurs.

Le développement physique (capacité aérobie de récupération, vitesse, puissance, force, endurance à la puissance-vitesse, endurance lactique..) est un facteur limitatif technico-tactique fondamental au plus haut niveau. L'Europe est en retard. En bas de la pyramide, tout club regarde son élite et essaie de reproduire à son niveau l'idéal de jeu. Le retard pris a des incidences sur la base de la pyramide rugbystique dans chaque pays concerné, et plus on tarde à combler ce retard, plus le fossé se creuse entre les élites nationales et le rugby amateur, ce qui aura à long terme des incidences sur le développement futur des joueurs et le réservoir potentiel de joueurs professionnels à venir.

On pourrait éventuellement dire par extrapolation, qu'une solution de « fuite en avant » affaiblirait structurellement le développement des futures élites.

Les joueurs des antipodes sont développés de façon périodisée depuis leur jeune âge, grâce à une excellente approche multilatérale du sport et sont impliqués pour les meilleurs dans un système de détection et de formation à l'échelle provinciale et nationale qui forme les meilleurs joueurs de demain avec pour seul objectif le développement continu de la gloire nationale : les All Blacks, l'épitomé de la fierté de tout un peuple et pour qui la nation entière communique sur le terrain et sacrifie à l'intérêt général.

Aujourd'hui pour être les meilleurs dans un jeu dont la beauté est d'être en perpétuelle mutation, encore faut-il s'en donner les moyens et se mettre à la tâche en oeuvrant pour un intérêt commun. L'Angleterre a prouvé en 2003 que c'était possible...mais là encore peine dans la continuité.

La qualité de jeu et la voie du succès international passent dorénavant par les qualités physiques et athlétiques spécifiques et patiemment développées dans le temps des joueurs, assistés dans leur maturation physico-technico-tactique par un système de développement où ils pourront s'épanouir plutôt que stagner.