

De : Michel BOURGEON - US BEAUREPAIRE Fédérale 1

Entraîneur lignes arrières.

Je constate , lors des entraînements et des rencontres que les joueurs ont de plus en plus de difficultés pour :

- 1) prendre des intervalles
- 2) prendre de la largeur
- 3) prendre de la profondeur

Existe t il des exercices d'entraînement spécifique, afin de pouvoir faire travailler les joueurs pour ces problèmes posés.

Merci

[michel.bourgeon@pays-de-beaurepaire.com](mailto:michel.bourgeon@pays-de-beaurepaire.com)

Bonjour Michel,

Les problèmes que tu me soumetts sont effectivement d'actualité et ce à tous les niveaux de jeu (amateur et professionnel).

Avant de proposer des exercices relatifs à ta question, il est nécessaire de faire une analyse théorique succincte des problèmes que tu poses car des exercices ou des situations pratiqués sans une bonne compréhension tactique ou stratégique ne sert à rien tant pour les entraîneurs que pour les joueurs. D'ailleurs, je pense que le premier problème d'un défaut de largeur ou de profondeur est bien cette mauvaise compréhension tactique et stratégique.

Tout d'abord je me permets de réordonner les éléments que tu proposes afin de démontrer et de proposer une progressivité logique d'apprentissage.

- 1) Prendre de la largeur
- 2) Prendre de la profondeur
- 3) Prendre des intervalles.

### **Pourquoi prendre la largeur avant toute chose ?**

Pour utiliser tout l'espace de jeu afin d'avoir le maximum d'espace large pour attaquer. Il vaut mieux attaquer sur 40m de large que sur 20m. De plus, cela fait bouger le premier rideau défensif qui selon sa réaction impliquera 2 choix tactiques généraux :

- si chaque opposant prend un utilisateur il faudra pénétrer
- si les opposants ne prennent pas tous les utilisateurs il faudra contourner.

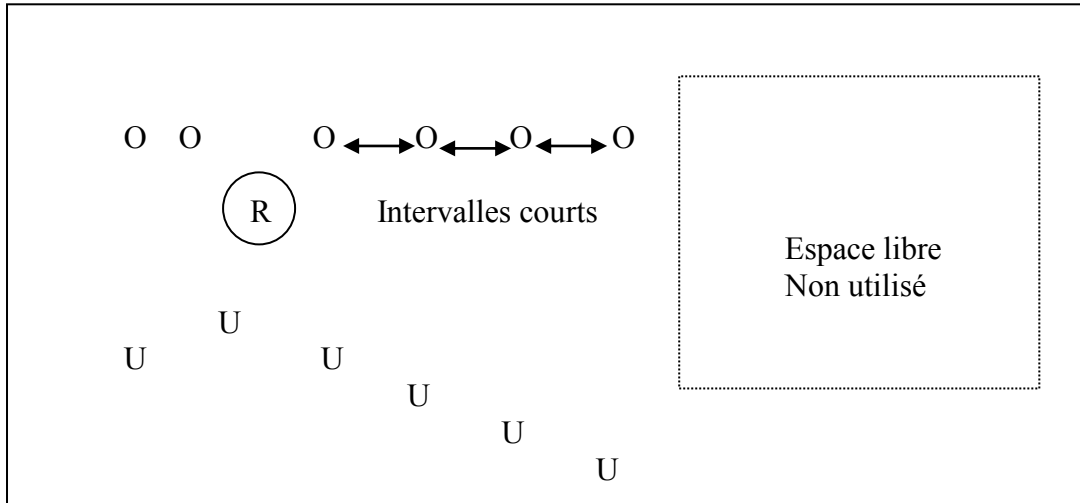
Aussi simple soit-il cela reste une réalité tactique et stratégique incontournable **qui n'est pas forcément facile à voir en situation de jeu** pour quatre raisons majeures :

- l'espace peut être grand = espace très large
- le nombre de joueurs trop important = beaucoup de joueurs impliqués sur le côté de jeu en question
- un temps de lecture de jeu très court = sortie de balle très rapide
- **une mauvaise communication** entre ceux qui ont bien analysé la situation et ceux qui n'en ont pas eu le temps ou la vision.

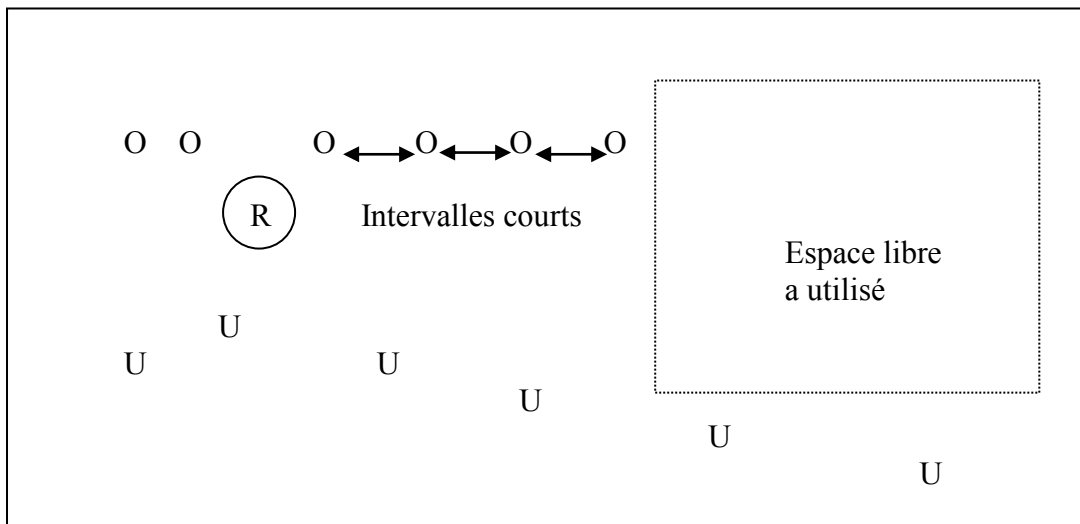
Schémas explicatifs :

R = regroupement

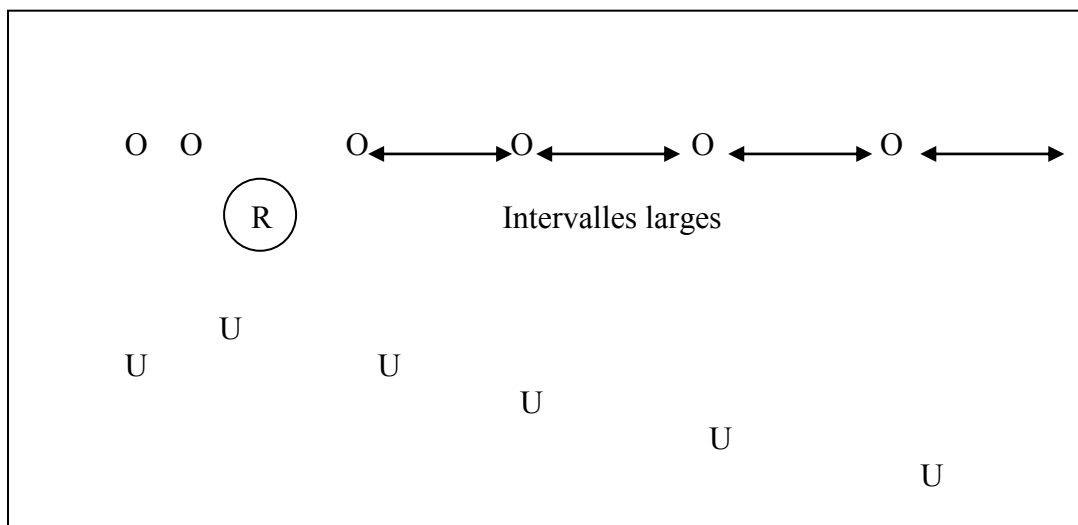
→ Mauvaise utilisation de largeur sur le grand côté avec un défense prenant tous les utilisateurs = défense et attaque serrées :



→ Bonne utilisation de largeur sur le grand côté avec une défense ne prenant pas tous les utilisateurs = défense serrée :



→ Bonne utilisation de largeur sur le grand côté avec une défense prenant tous les utilisateurs  
= défense étirée :



Ces schémas sont très simples mais ils ne sont pas ou mal réalisés sur le terrain pour les quatre raisons évoquées précédemment. En plus, on pourrait rajouter que les joueurs ont toujours tendance à prendre le regroupement et le partenaire qui le précède comme seuls repères de placement. A savoir que bien souvent le joueur est focalisé sur la sortie de balle pour monter et a tendance à prendre 5/6m de large avec le joueur qui le précède par habitude pour être à distance de passe.

## **Pourquoi prendre la profondeur dans un deuxième temps ?**

La profondeur est utile pour recevoir la balle :

- sans pression adverse immédiate
- en étant en mouvement c'est-à-dire en ayant une vitesse plus ou moins élevée.

Le joueur est alors dans les meilleures conditions de jeu pour agir efficacement. Le problème d'un manque de prise de profondeur a deux origines : une physique et une mentale.

### • Plan physique :

La fraîcheur physique est un facteur important. En effet, lorsqu'un joueur est « dans le rouge » il a tendance à prendre de moins en moins de profondeur car il sait qu'il aura des difficultés à être au bon endroit et au bon moment lors de la prise de balle.

Les qualités athlétiques du joueur peuvent aussi le pousser à ne pas prendre trop de profondeur car par exemple son prédécesseur étant beaucoup plus rapide que lui il choisira de se mettre à hauteur pour ne pas être en retard lors de l'action de jeu.

- Plan mental :

Ce plan mental correspond à une résistance intellectuelle humaine qui veut que l'homme est toujours dans une économie d'effort notamment lorsqu'il s'agit de reculer ou de faire des mouvements à haute dépense énergétique dont l'utilité n'est pas forcément évidente. En d'autres termes pourquoi reculer alors qu'il suffit de partir moins vite ! Beaucoup de joueurs ne prennent pas de profondeur utile par « fainéantise » ou par mauvaise compréhension de son utilité.

En résumé, le problème de la prise de profondeur n'est pas un problème technique ce qui rend difficile sa résolution. En effet, même si les joueurs sont très bien physiquement il y aura toujours des variations de pointe de vitesse entre eux. Le problème sera de trouver un timing entre eux. Ce timing est fonction **du moment de départ et de la vitesse de la course du joueur** par rapport à ceux du porteur de balle. Il n'est donc surtout pas fonction de la prise de profondeur qui est garant d'une réception de balle sans pression adverse immédiate permettant de jouer en mouvement et de pouvoir prendre des initiatives de jeu efficaces. Bien souvent on entend dire au niveau des lignes arrières : « il faut travailler plus ensemble pour arriver à se trouver » « on n'y arrive pas car on se cherche encore ». Ces réactions le plus souvent sont des réglages entre les joueurs au niveau des timings de course, il faut bien faire attention de ne pas tomber dans la facilité qui consiste à résoudre le problème en diminuant la profondeur pour être dans le bon timing. Le risque majeur est de recevoir la balle sans vitesse et/ou avec une pression forte adverse. Dans ce cas, le choix de jeu est souvent restreint à un défi physique ou à une passe sur un pas.

Remarque : dans certains cas particuliers les joueurs peuvent être volontairement à plat car ils servent de leurre ou ils sont porteurs mais pour faire jouer un soutien qui sera en mouvement (qui aura donc pris de la profondeur).

## **Pourquoi avoir classée la prise d'intervalle en dernier ?**

La prise d'intervalle est forcément placée en dernier par rapport aux deux critères précédents car ils conditionnent son choix et son efficacité.

- Son choix :

On joue dans les intervalles car la défense est étirée, dans ce cas on ne peut pas la contourner. On étire une défense en prenant tout l'espace large sur un côté de jeu. Cependant le choix de jeu dans les intervalles se fait aussi sur une défense serrée si l'attaque est elle aussi serrée mais les intervalles sont beaucoup petits ce qui rend difficile la pénétration.

- Son efficacité

La prise de la largeur et la prise de profondeur sont les éléments de pré-action qui vont déterminer l'efficacité du jeu dans les intervalles. En effet, c'est un **jeu sans ballon avant l'action qui va conditionner la réussite du jeu pénétrant**. Dans un deuxième temps, il y a bien sûr un ensemble de techniques individuelles et collectives qui va permettre le franchissement, ces techniques sont fonctions des qualités des joueurs et du projet de jeu de l'entraîneur. **Cependant faut-il savoir se mettre dans les meilleures conditions possibles de franchissement.**

De nos jours, il est vrai que les joueurs ont tendance à défier de plus en plus car le rugby est plus physique et les défenses sont plus organisées et agressives. Par ce phénomène, ils perdent leur bagages techniques d'évitement que se soit en contournement ou en pénétration. Nous n'aborderons pas le problème de la formation du joueur mais nous n'en pensons pas moins sur ce sujet !!

Pour conclure sur la prise d'intervalle, la première des choses à voir et à travailler est le jeu sans ballon qui se résume par la prise de la largeur et la prise de profondeur. C'est pour cela que nous ne proposerons dans ce document que des exercices ou des situations qui font travailler ce jeu sans ballon. Une fois qu'il sera résolu si les joueurs ont toujours de grandes difficultés à jouer en pénétration dans le cas où le choix de jeu l'exige, on s'attachera aux divers techniques de franchissement.

### **Proposition de situations et exercices :**