

Evaluation des compétences « Joueur de devant » pour les catégories

« Moins de 15 ans Garçons/Filles
et Moins de 18 ans Filles »:

Validation du Passeport Technique.



Guide de Procédure

Direction Technique Nationale
Commission Médicale





Objectif

La procédure qui vous est proposée à travers ce guide est destinée
à tout éducateur de Rugby, bénévole ou professionnel,
soucieux d'améliorer ou d'évaluer
de manière objective, précise et simple
les compétences « Joueur de devant »
du jeune joueur et joueuse de Rugby des catégories
« Moins de 15 ans Garçons/Filles et Moins de 18 ans Filles ».

Cette procédure est le fruit d'un travail en commun d'un groupe de personnes:

DTN, DTNA, commission médicale, pôle Recherche & Développement, l'Académie Nationale des 1^{ères} Lignes de la Fédération Française de Rugby et Pôle départemental de médecine du Sport de l'Essonne

Les photos (I. Picarel) ont été réalisées avec les jeunes du stage été ACTR à Marcoussis.





Objectif de Formation

**Cette procédure est une évaluation
mais le contenu de ces ateliers doit d'abord être**

un moyen de FORMATION

**pour les différentes catégories
école de rugby – jeunes et seniors
Garçons et Filles**

(Afin de ne pas alourdir le document, sur la description des ateliers le mot « joueur » représente joueurs et joueuses)





VALIDITE DU PASSEPORT TECHNIQUE

Le passeport technique « Joueur de Devant »
Moins de 15 ans Garçons/Filles
et Moins de 18 ans Filles
de la saison 2011 / 2012
est validé pour la saison en cours.

(Réf: Comité Directeur de la FFR lors de la réunion du 25 août 2011)

Les barèmes des tests sont les mêmes pour les M15 G/F et M18 F pour cette saison 2011/2012.
La feuille de calcul excel permet, après avoir entré les scores des tests, de faire les calculs automatiquement.



Présentation générale

- La procédure proposée est composée de **3 parties**:
 - **Données biométriques** : (passage sous la responsabilité du club)
 - Poids
 - Taille
 - **Evaluation fonctionnelle**: (passage sous la responsabilité du club)
 - Test « Squat Complet »
 - Test « Saut en longueur »
 - Test « Gainage tronc en position de pompes »
 - Test « Pont extension cervicale »
 - Circuit posture pré mêlée « Flexion »
 - **Evaluation technique**: (passage sous la responsabilité du Comité Départemental de rugby)
 - Test de connaissance des « 4 commandements d'entrée en mêlée »
 - Tests de postures et de poussées



Mise en œuvre de l'évaluation du passeport technique « *Joueur de Devant* » pour les catégories M15 G/F et M18 F

Étape 1: L'évaluation biométrique et l'évaluation fonctionnelle sont organisées par l'éducateur et le référent Académie des 1^{ères} Lignes du club **sous la responsabilité du président de club.**

Étape 2: Le retour, au Comité Départemental, du fichier de joueurs ayant passé l'évaluation biométrique et l'évaluation fonctionnelle permettra de convoquer ces joueurs pour l'évaluation technique en présence du Conseiller Technique (CTS - CTF) ou diplômés d'état (CRT - membre de l'Equipe Technique Régionale - référent territorial Académie des 1^{ères} Lignes). Les référents de club « Académie des 1^{ères} Lignes » peuvent participer à l'encadrement de l'évaluation.

En cas de litige, le Conseiller Technique aura la possibilité de refaire passer les tests fonctionnels.

Étape 3: Le Conseiller Technique transmettra la liste des joueurs validés « joueur de devant » au Comité Départemental.

Étape 4: La délivrance du passeport est **sous la responsabilité du Président du Comité Départemental**



Evaluation biométrique

**Elle est à réaliser en club sous la responsabilité
de l'éducateur et du président de club,
avec l'assistance du référent de club
« Académie des 1^{ères} Lignes »**

Evaluation biométrique

❑ Matériel nécessaire:

- 1 balance
- 1 toise ou 1 mètre fixé sur un mur

❑ Instructions:

- Le joueur est pesé et mesuré sans chaussure et en tenue de sport (short + maillot)
- Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) du joueur:

Indice de Masse Corporelle = Poids (en kg) / Taille² (en m)

(voir fichier excel en annexe pour le calcul automatique de l'IMC)

Evaluation fonctionnelle

**Elle est à réaliser en club sous la responsabilité
de l'éducateur et du président de club,
avec l'assistance du référent de club
« Académie des 1^{ères} Lignes »**

Evaluation fonctionnelle:

Test « Squat complet »

❑ Matériel nécessaire:

- Scotch noir
- 1 mètre



❑ Description du test:

- Cinq lignes sont marquées sur le sol à respectivement 20/25/30/35/40 cm d'un mur
- Le joueur sans chaussure se tient droit, mains croisées sur la poitrine, dos au mur, les talons sur la première ligne (40 cm), les **pieds parfaitement parallèles** (largeur des pieds = largeur des hanches)
- Le joueur, regard à l'horizontal, descend et remonte deux fois successivement de manière contrôlée et équilibrée en flexion maximale « squat complet » – c'est-à-dire **les fesses le plus proche du sol - sans décoller les talons ni déplacer ses pieds (cuisses au minimum à l'horizontal)** .
- Tant que le joueur ne touche pas le mur, il recommence le même mouvement en reculant à chaque fois d'une ligne (5 cm)
- Le joueur ne dispose que de **deux essais successifs** à chaque ligne pour effectuer le mouvement correct
- La performance retenue correspond à la distance minimale à laquelle le joueur n'a pas touché le mur

Evaluation fonctionnelle: Test « Squat complet »

□ Performance au test:

Attention le test se déroule sans chaussures

Score	Critères de Réussite		Photos
	Taille joueur < 1.69 m	Taille joueur ≥ 1.69 m	
3 pts	≤ 20 cm du mur	≤ 25 cm du mur	
2 pts	25 ou 30 cm du mur	35 ou 30 cm	
1 pt	≥ 35 cm du mur	≥ 40 cm du mur	
0 pt	Le joueur décolle les talons et/ou fléchit le tronc et/ou est en déséquilibre		

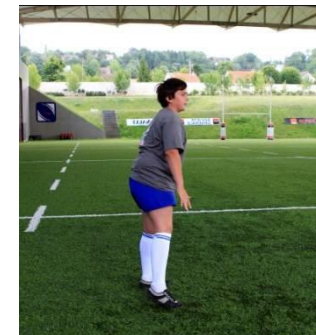
Evaluation fonctionnelle: *Test « Saut en longueur »*

❑ Matériel nécessaire:

- Scotch noir pour délimiter la ligne de départ
- 1 mètre (minimum longueur 3 m) fixé au sol

❑ Description du test:

- Le joueur se tient debout derrière la ligne de départ les pieds alignés (\approx largeur des hanches)
- Le joueur peut réaliser un contre mouvement avant de sauter
- Le joueur peut se servir librement de ses bras durant le saut
- Le joueur **doit stabiliser sa position à la réception** pour la mesure.
Si déplacement des appuis à la réception, l'essai n'est pas mesuré
- La performance correspond à la distance entre la ligne de départ et le talon le plus proche de la ligne
- La meilleure performance sur **trois essais non successifs** est retenue



Evaluation fonctionnelle: *Test « Saut en longueur »*

□ Performance au test:

Score	Critères de Réussite	
	IMC < 25	IMC ≥ 25
3 pts	≥ 192 cm	≥ 176 cm
2 pts	176 cm ≤ & < 192 cm	161 cm ≤ & < 176 cm
1 pt	152 cm ≤ & < 176 cm	138 cm ≤ & < 161 cm
0 pt	< 152 cm	< 138 cm

Evaluation fonctionnelle:

Test « Gainage tronc en position de pompes »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - Scotch noir pour délimiter une ligne au sol
- ❑ Description du test:
 - Placement des mains au sol (largeur = 2 X largeur des épaules)
 - Poitrine et menton collés au sol (Menton aligné sur la ligne)









- Le joueur doit tendre ces bras en maintenant son tronc parfaitement gainé (pas de lordose de la région lombaire lors de l'extension des bras)
→ « **les épaules et les hanches doivent se lever parfaitement en même temps** »
- Le joueur a droit à **2 essais. Non validation systématique en cas d'hésitation** de la part de l'évaluateur
- ❑ Réalisation du test:
 - début du test en position appui sur les pieds (score = 2 points). 2 essais possibles.
 - Si essai réussi → 2 essais au score 3 points – Si essai manqué → 2 essais au score 1 point

Evaluation fonctionnelle:

Test « Gainage tronc en position de pompes »

❑ Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos	
3 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 		
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé 		
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 		
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton ✓ Le joueur n'est pas capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé 	-	

Evaluation fonctionnelle:

Test « Pont extension cervicale »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - Test réalisé à 2 joueurs
- ❑ Description du test:
 - Le joueur réalisant le test est assis, jambes fléchies, pieds « largeur d'épaules ». Le joueur non testé se positionne en flexion – coude sur les cuisses, en arrière du joueur testé. Celui-ci descend le tronc pour positionner sa tête (face postérieure du crâne) dans les mains du partenaire.

Posture d'évaluation :

- En appui sur les pieds et sur la tête tenue par le partenaire: pieds à plat au sol – tibias perpendiculaires au sol – angle tibias / cuisses = 90° - alignement «genou-hanche-épaule-tête»
- ❑ Réalisation du test:
 - Le joueur doit répéter la posture de 5 sec. en pont avec récupération de 5 sec. entre deux répétitions.
 - arrêt du test: Dès que le joueur n'est plus capable de maintenir la posture - n'est plus stable → flexion ou hyperextension du cou = mouvement du menton



Réalisation de l'exercice



ou



Evaluation fonctionnelle :

Test « Pont extension cervicale »



Performance au test:

Score	Critères de Réussite		Photos
	Poids joueur < 70 kg	Poids joueur ≥ 70 kg	
3 pts	Le joueur est capable de maintenir 10 fois la posture stable	Le joueur est capable de maintenir 8 fois la posture stable	
2 pts	Le joueur est capable de maintenir 5 fois la position stable	Le joueur est capable de maintenir 4 fois la position stable	
1 pt	Le joueur est capable de décoller ses mains du sol et de maintenir 1 fois la posture stable pendant 5s		
0 pt	Le joueur n'est pas capable de décoller ses mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5s		



Evaluation fonctionnelle:

Circuit posture pré mêlée « Flexion »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - 4 plots – 1 décamètre – 1 chronomètre
- ❑ Description du test:
 - Le joueur derrière une ligne matérialisée par deux plots réalise une posture pré mêlée « Flexion » (2 essais à valider sur 3 possibles)
 - Si 2 essais sont validés par l'évaluateur, le joueur réalise le circuit posture pré mêlée « Flexion » chronométré: **2 aller-retour avec à chaque passage derrière les lignes un placement en posture pré mêlée « Flexion » soit 4 postures.**
 - A chaque placement en posture pré mêlée « Flexion », le joueur ne pourra repartir qu'au signal de l'examineur après validation de sa posture.
 - Le chronomètre est arrêté au maintien de la 4^{ème} posture.







- Critères techniques de **validation de la posture pré mêlée « Flexion »**:
 - Dos plat
 - Jambes fléchies
 - Epaules en avant des appuis
 - Equilibré
 - Regard devant (« par-dessus les lunettes »)

Evaluation fonctionnelle:

Circuit posture pré mêlée « Flexion »

- Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) ✓ Et a validé chaque posture du circuit ✓ Le joueur a réalisé le circuit en moins de 12s 	
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) ✓ Et a validé chaque posture du circuit ✓ Mais a réalisé le circuit en plus de 12s 	
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) ✓ Mais n'a pas validé chaque posture du circuit 	
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le joueur ne maîtrise pas techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (non validation des 2 essais initiaux) 	

Evaluation technique

L'évaluation technique sera réalisée
sur convocation du Comité Départemental,
sous la responsabilité
du Conseiller Technique (CTS - CTF)
ou diplômés d'état : (CRT - membre de l'Equipe Technique
Régionale - référent territorial Académie des 1^{ères} Lignes)

***Le travail d'évaluation des postures et des poussées
peut être réalisé par des triplettes de joueurs
de même gabarit pour améliorer la qualité du travail***

Evaluation technique :

« Commandements en mêlée »

❑ Description du test:

- Le joueur évalué annonce à haute voix et exécute, simultanément, les commandements face à deux adversaires liés (2 essais seulement possibles).

❑ Critères techniques de validation de chaque commandement

▪ « Flexion »:

- Dos plat
- Jambes fléchies
- Epaules en avant des appuis
- Têtes imbriquées (sans contact avec l'adversaire et regard sur le short de celui-ci)
- Equilibré



▪ « Placement »:

- Placement sans impact en position de poussée
- Lié aux adversaires
- En pression sur les adversaires par repositionnement des appuis bas



▪ « Stop »

- Equilibré
- Maintien de la posture



▪ « Prêt »

- Maintien du dos plat et des jambes fléchies



Evaluation technique :

« Commandements en mêlée »

- Performance au test:

Le joueur connaît les 4 commandements

ET

Maitrise les séquences de placement en première ligne



VALIDÉ

Le joueur ne connaît pas les 4 commandements

OU

Ne maitrise pas l'ensemble des placements en première ligne



NON VALIDÉ



« Flexion »



« Placement »



« Stop »



« PRÊT »

Evaluation technique :

« *Posture de poussée* »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - 1 joug ou babyscrum du comité territorial
- ❑ Description du test :
 - Le joueur se place en position de poussée au joug. Il maintient la posture du commandement « Prêt » durant 5 secondes :



évaluation du maintien de la posture.

2 essais possibles




Attention:


L'examineur ne doit informer le joueur que des instructions des tests à réaliser mais **aucune consigne technique ne doit être donnée**


Evaluation technique :


« Posture de poussée »


Posture en mêlée


 Epaules plus basses que le bassin
0 pt

 Dos Rond
0 pt

 Dos Plat
1 pt

 2 Jambes fléchies /
Genoux sous ou en
arrière du bassin
2 pts

 Dos Horizontal
(ou faible angle vers le
haut) - **3 pts**

 Tête Relevée
4 pts



Poussée Individuelle

Evaluation technique :

« *Poussée individuelle* »

- ❑ Matériel nécessaire:
 - 1 joug ou babyscrum du comité territorial
 - ❑ Description du test :
 - A partir de la posture en mêlée et au signal de l'évaluateur, le joueur réalise une poussée de 5 secondes
- ➔ ***Evaluation du maintien de la posture lors de la Poussée,***

2 essais possibles



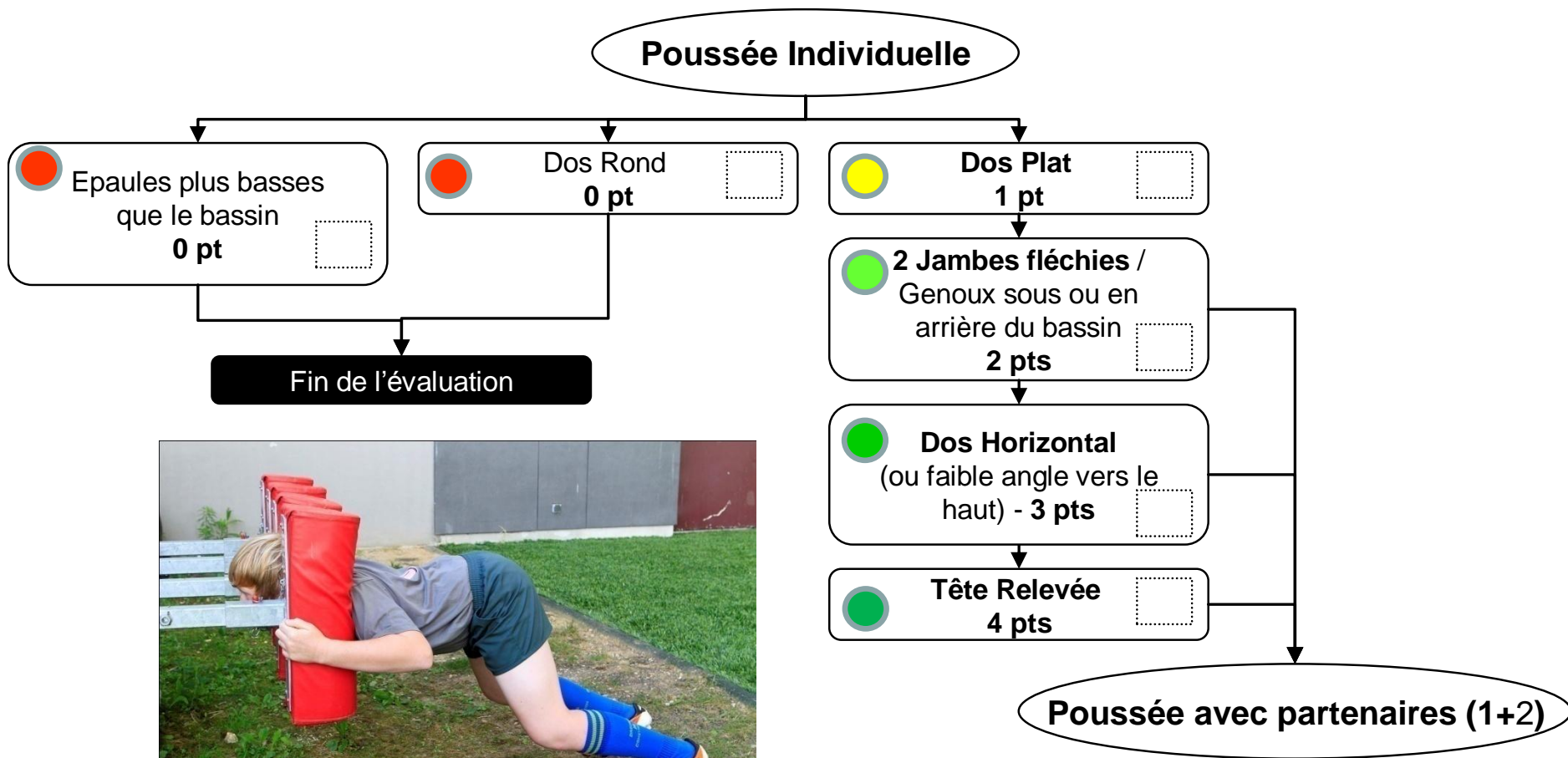
Attention:

L'examineur ne doit informer le joueur que des instructions des tests à réaliser mais **aucune consigne technique ne doit être donnée**

Evaluation technique :

« Poussée individuelle »

Poussée Individuelle



Evaluation technique :

« *Poussée avec partenaires (1+2)* »

❑ Matériel nécessaire:

- 1 joug ou babyscrum du comité territorial

❑ Description du test :

- Le joueur évalué se positionne au joug. Deux joueurs viennent se lier derrière lui en position de poussée (intervention possible de l'évaluateur pour la correction des liaisons: bras intérieurs: l'un prise type 2^{ème} ligne – l'autre prise type 3^{ème} ligne aile).
- Au signal de l'évaluateur, les joueurs réalisent une poussée de 5 secondes

➔ *Evaluation du joueur « 1^{ère} ligne » sur le maintien de la posture en « Poussée avec partenaires 1+ 2 »*

- **2 essais possibles**

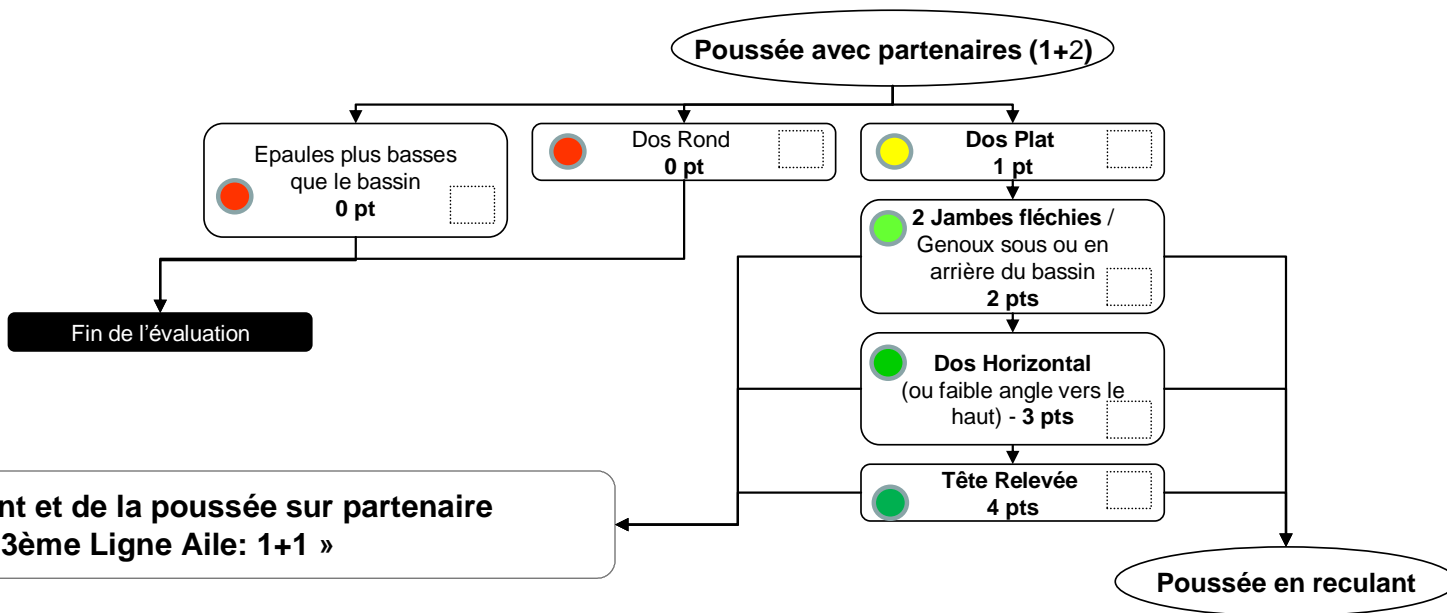


Attention:

L'examineur ne doit informer le joueur que des instructions des tests à réaliser mais **aucune consigne technique ne doit être donnée**

Evaluation technique :

« Poussée avec partenaires (1+2) »



Evaluation technique:

« *Poussée en reculant, poussée en avançant* »

❑ Matériel nécessaire:

- 4 plots – un décamètre ou Babyscrum

❑ Description du test :

- Deux lignes distantes de 2 mètres sont matérialisées au sol par 4 plots
- Le joueur évalué se lie en position de poussée à deux partenaires qui se tiennent face à lui. Les partenaires se positionnent jambe intérieure devant et fléchie de telle sorte que le joueur puisse prendre appui à hauteur de leur bassin. L'évaluateur pourra intervenir pour la correction des liaisons et de la posture initiale selon les critères identifiés: pieds alignés – dos plat et horizontal – jambes fléchies.
- Au signal de l'évaluateur, les partenaires placés sur la première ligne avancent jusqu'à la deuxième ligne en poussant contre le joueur. Le joueur doit résister à la poussée en maintenant la posture initiale et en déplaçant les appuis sans croisement de ceux-ci.

➡ *Evaluation du maintien de la posture lors de la « Poussée contre 2 en reculant » et du déplacement des appuis sans croisement « petits pas »: **2 essais** possibles*

- Une fois la deuxième ligne atteinte et au signal de l'évaluateur, les partenaires reculent jusqu'à la première ligne en résistant à la poussée du joueur

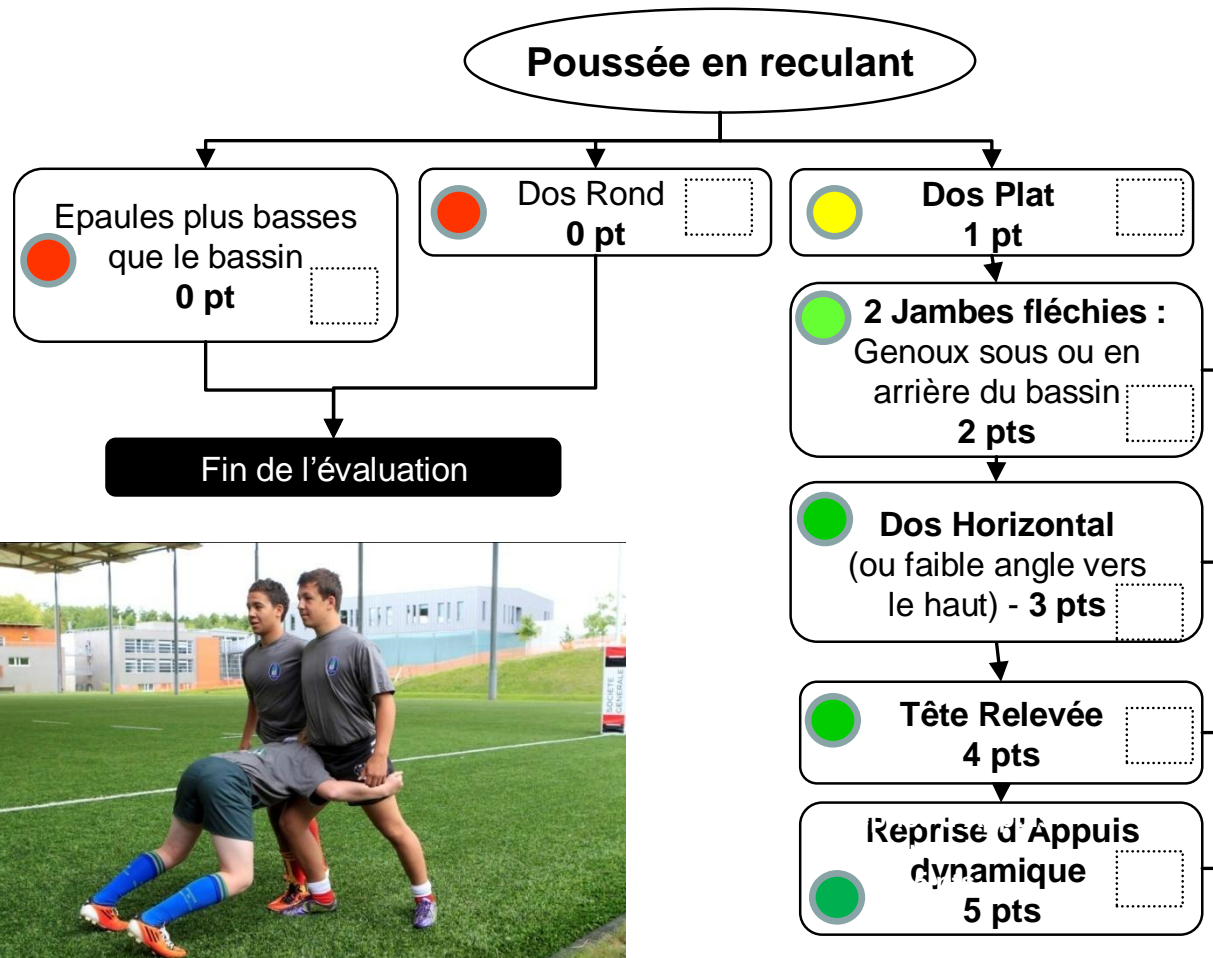
➡ *Evaluation du maintien de la posture de « Poussée contre 2 en avançant » et du déplacement des appuis sans croisement « petits pas »: **2 essais** possibles*

Utilisation de la babyscrum: la babyscrum remplace les 2 joueurs – le protocole se

déroule sur la longueur de déplacement du bras coulissant

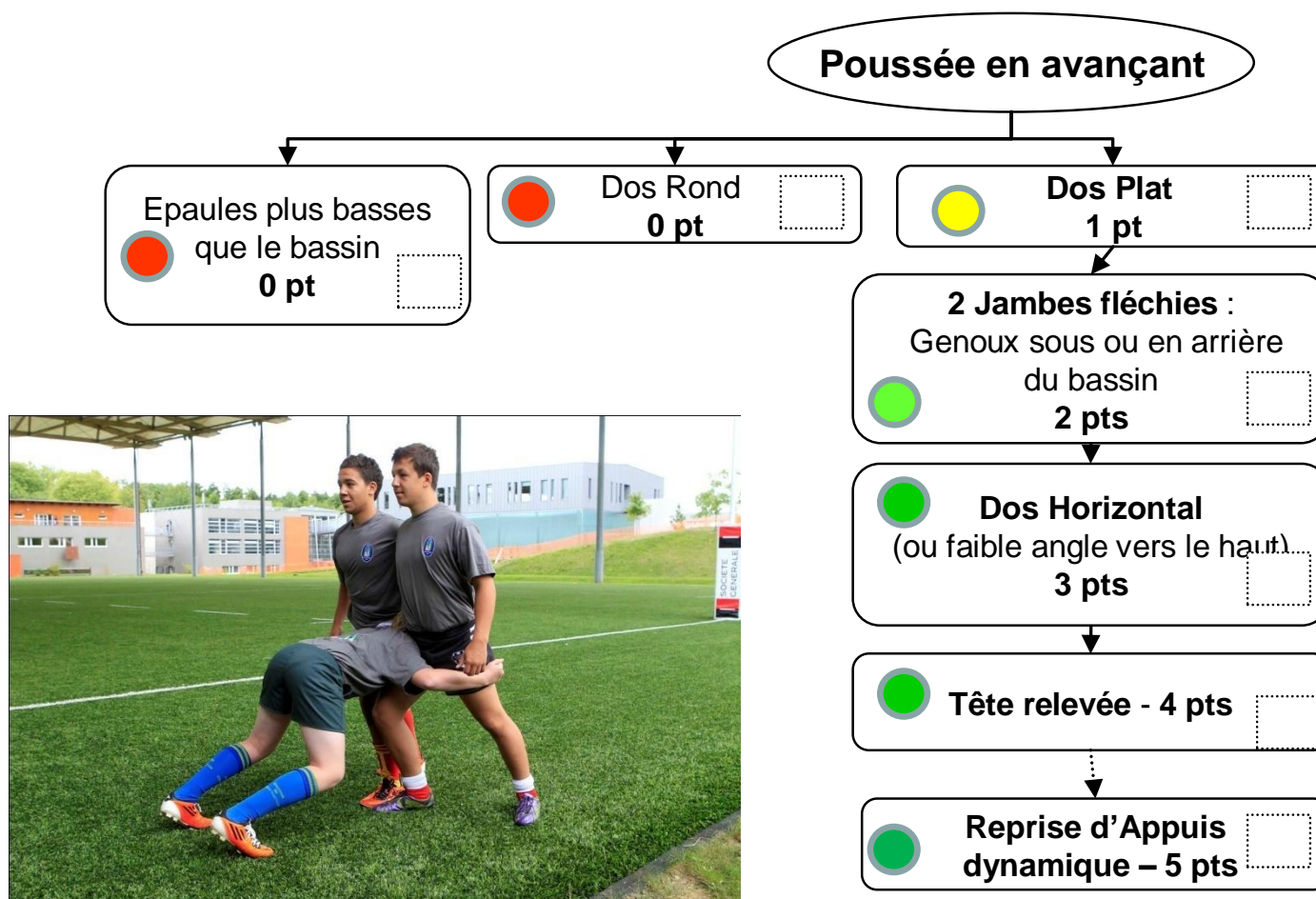
Evaluation technique:

« Poussée en reculant »



Evaluation technique:

« Poussée en avançant »



Evaluation technique:



Maîtrise du placement et de la poussée sur partenaire de type « 3ème Ligne Aile: 1+1 »

❑ Matériel nécessaire:

- 1 joug ou babyscrum du comité territorial

❑ Description du test :

I. Un joueur se positionne en position de poussée au joug (1^{ère} ligne).

Le joueur évalué se positionne en troisième ligne aile. Il se positionne aux commandements de l'évaluateur.

Critères techniques de **validation de chaque commandement:**

- 1) Flexion : un genou au sol
- 2) Placement : épaule placée au niveau du pli fessier - décollement du genou en pression sur le partenaire – dos horizontal – épaules alignées - remplacement des appuis – genoux sous ou en arrière du bassin
- 3) Stop : maintien de la posture équilibrée
- 4) Prêt : maintien de la posture en attente de l'introduction

II. Au signal de l'évaluateur, poussée dans l'axe : 5 secondes

L'évaluation du joueur se fait **sur le maintien de la posture**

lors de la poussée sur partenaire « 1+1 », à droite et à gauche:

2 essais possibles



Evaluation technique:



Maîtrise du placement et de la poussée sur partenaire de type « 3ème Ligne Aile: 1+1 »

Maîtrise du placement et de la poussée sur partenaire de type « 3ème Ligne Aile: 1+1 »

● Mauvais appui de l'épaule sur le fessier du 1^{ère} Ligne
0 pt

G **D**

Fin de l'évaluation

● Epaule positionnée sur le pli fessier du 1^{ère} ligne
1 pt / 1pt

G **D**

● Dos Plat
Epaules Alignées
2 pts / 2 pts

G **D**

● 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin
3 pts / 3 pts

G **D**

● Dos Horizontal
(ou faible angle vers le haut)
4 pts / 4 pts

G **D**

● Main extérieure décollée du sol et tête relevée
5 pts / 5 pts

G **D**



Résultats et Interprétation

- ❑ Calcul des scores de performance
 - **Score technique (/32 points)** = score posture en mêlée + score poussée individuelle en première ligne + score poussée avec partenaire (1+2) + score poussée en reculant + score poussée en avançant + score poussée sur partenaire (1+1)
 - **Cas de NON validation du passeport technique « joueur de devant » :**
 - Non validation des commandements en mêlée
 - Score atelier « Maîtrise du placement et de la poussée sur partenaire de type 3ème Ligne Aile: 1+1 » = **0 pt** (gauche + droite)
 - Score technique < 14 pts
 - **$14 \leq$ score technique < 21 pts** et score fonctionnel < **10 pts**
 - **Cas de validation du passeport technique « joueur de devant » :**
 - Score technique \geq 21 pts
 - **$14 \leq$ score technique < 21 pts** et score fonctionnel \geq **10 pts**

Voir document excel en annexe pour le calcul automatique des scores