

# 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<sup>ères</sup> 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<sup>ères</sup> 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<sup>ères</sup> Lignes). Les référents de club « Académie des 1<sup>ères</sup> 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<sup>ères</sup> 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) / Taille<sup>2</sup> (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<sup>ères</sup>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"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête</li> <li>✓ Le joueur <b>est capable</b> de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</li> </ul>		
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</li> <li>✓ Le joueur <b>est capable</b> de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</li> </ul>		
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</li> <li>✓ Le joueur <b>est capable</b> de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</li> </ul>		
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</li> <li>✓ Le joueur <b>n'est pas capable</b> de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</li> </ul>	-	

# 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 =  $90^\circ$  - 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



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 <b>10 fois</b> la posture stable	Le joueur est capable de maintenir <b>8 fois</b> la posture stable	
2 pts	Le joueur est capable de maintenir <b>5 fois</b> la position stable	Le joueur est capable de maintenir <b>4 fois</b> la position stable	
1 pt	Le joueur est capable de décoller ses mains du sol et de maintenir <b>1 fois</b> 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:

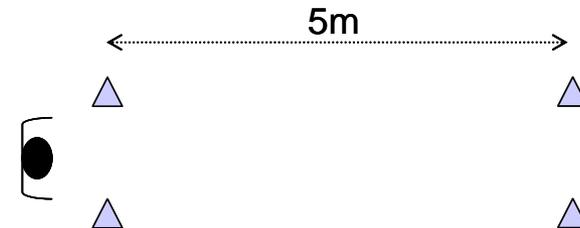
## Circuit posture pré mêlée « Flexion »

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

# 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<sup>ères</sup> 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

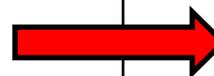


VALIDÉ

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***



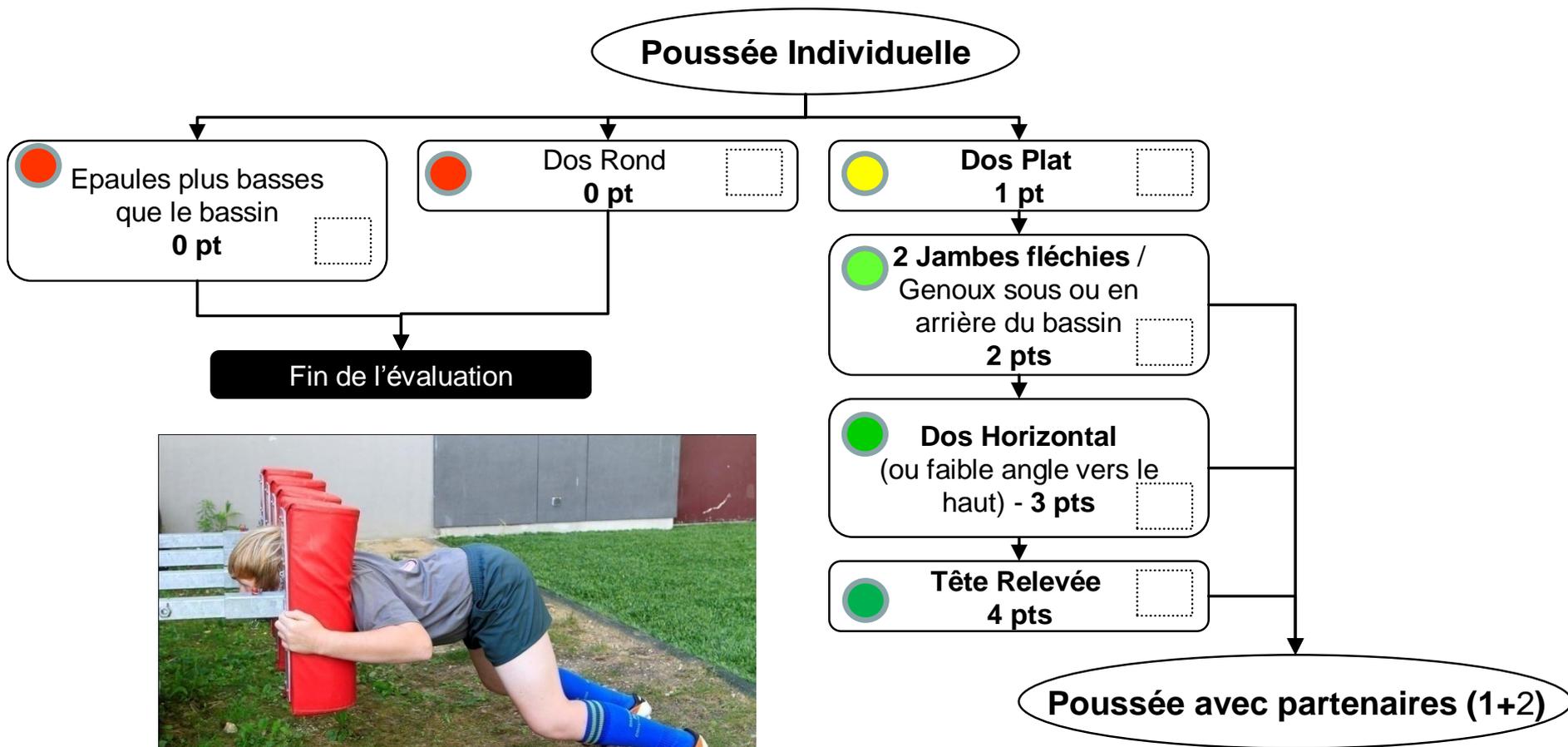
### **Attention:**

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<sup>ème</sup> ligne – l'autre prise type 3<sup>ème</sup> ligne aile).
- Au signal de l'évaluateur, les joueurs réalisent une poussée de 5 secondes

➔ *Evaluation du joueur « 1<sup>ère</sup> ligne » sur le maintien de la posture en « Poussée avec partenaires 1+ 2 »*

- **2 essais possibles**

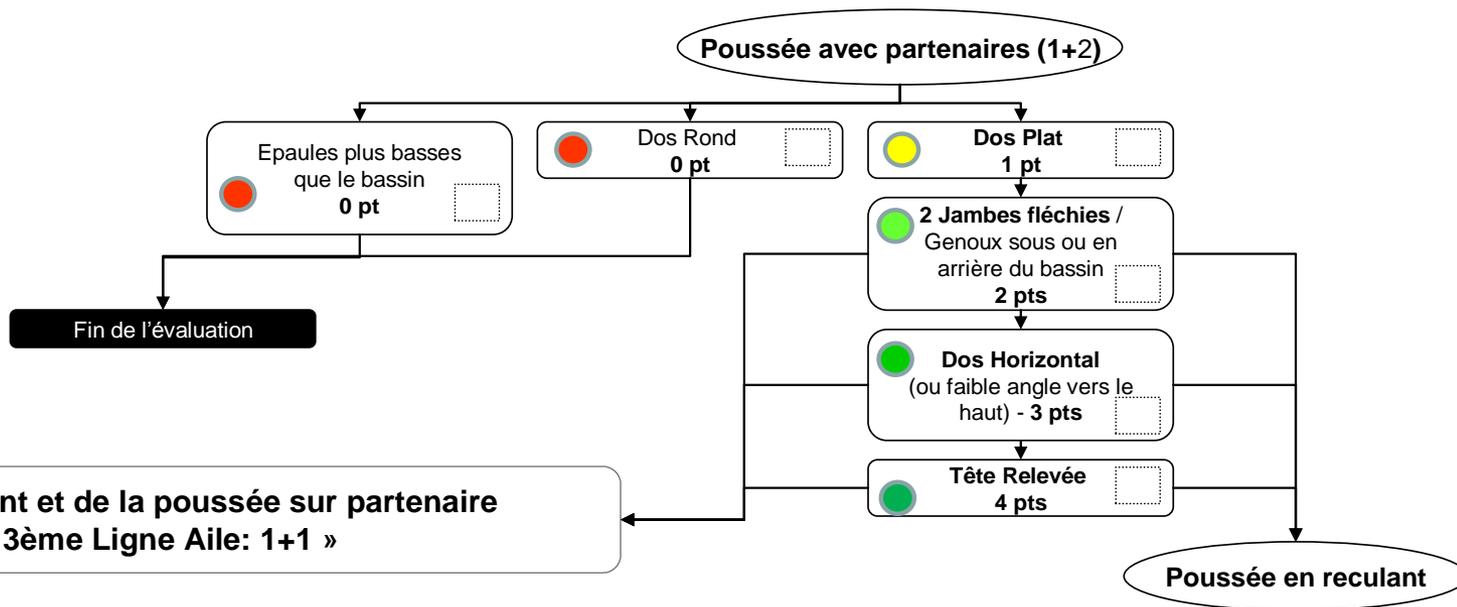


### Attention:

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

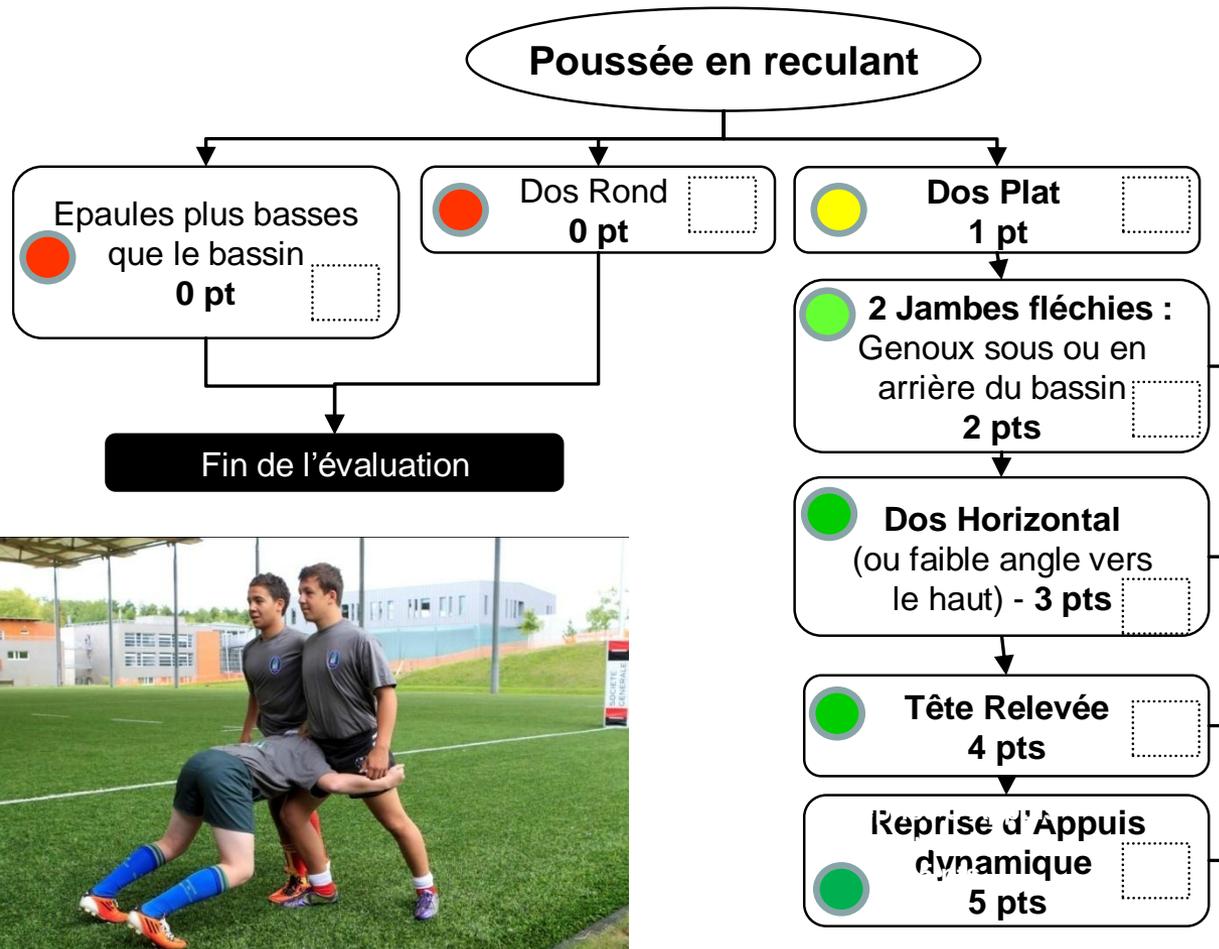
➡ *Evaluation du maintien de la posture de « Poussée contre 2 en avançant » et du déplacement des appuis sans croisement « petits pas »: **2 essais** possibles*

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

déroule sur la longueur de déplacement du bras coulissant

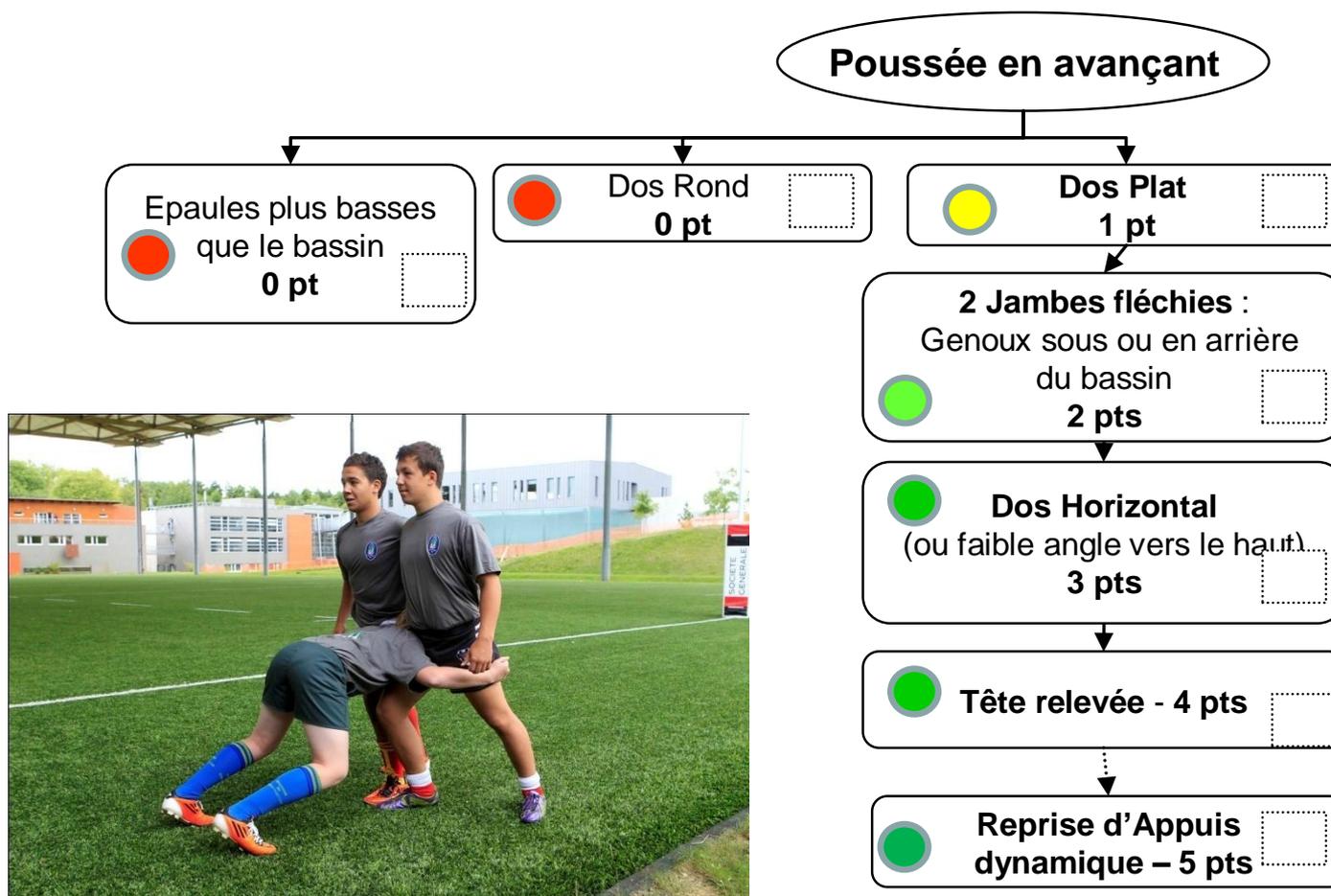
# Evaluation technique:

## « 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<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> Ligne  
0 pt

**G** **D**

Fin de l'évaluation



**●** Epaule positionnée sur le pli fessier du 1<sup>ère</sup> 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*