



Evaluation de compétences au poste d'Avant au Rugby pour la catégorie « Moins de 15 ans »

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'**évaluer de manière objective, précise et simple** les compétences au **poste d'Avant** du jeune joueur de Rugby de la catégorie « Moins de 15 ans ».

Cette procédure est le fruit d'un travail en commun d'un groupe **d'experts* techniques, médicaux et scientifiques de la Fédération Française de Rugby ou collaborant avec celle-ci**

* Experts FFR: Yves Ajac, D^r Nicolas Barizien, Jean Marc Bederede, Francis Costa, Christian Galonnier, Vincent Ouzet, Benoît Oszustowicz, Julien Piscione, Didier Retière – Experts collaborateurs: P^r Charles-Yannick Guezennec (Pôle départementale de médecine du Sport de l'Essonne), Freddy Maso (AS Montferrand)
Participation du Comité Départemental de Rugby de l'Essonne pour la validation de la procédure d'évaluation

Présentation générale



La procédure proposée est composée de **3 parties**:

Une évaluation biométrique:

Poids

Taille

Une évaluation fonctionnelle:

Test « Squat Complet »

Test « Saut en longueur »

Test « Gainage tronc en position de pompes »

Test « Pont extension cervicale sur Swiss Ball »

Une évaluation technique:

Circuit posture pré mêlée « Flexion »

Test de connaissance des « 4 commandements »

Test de poussée en mêlée

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:

$$\text{IMC} = \text{Poids (en kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (en m)}$$

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



Test « Squat complet »

Matériel nécessaire:

Scotch noir

1 mètre

Description du test:

Plusieurs 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 = largeur des hanches)

Le joueur, regard fixé devant, 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 ses talons ni déplacer ses pieds**

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:

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		

Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

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 (≈ 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 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



Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

Evaluation Fonctionnelle.

Test « Saut en longueur »



Performance au test:

Score	Critères de Réussite		Photos
	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	

Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

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 pts). 2 essais possibles. Si essai réussi → 2 essais au score 3 – Si essai manqué → 2 essais au score 1

EVALUATION FONCTIONNELLE

Test « Gainage tronc en position de pompes »



Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées au dessus de la tête</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</p>	
2 pts	<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</p>	
1 pt	<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</p>	
0 pt	<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur n'est pas capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</p>	-

EVALUATION FONCTIONNELLE

Test « Pont extension cervicale sur Swiss ball »



Matériel nécessaire:

1 « Swiss ball »

Description du test:

Appui de la tête uniquement sur le ballon (face postérieure du crâne)

Décollement des fesses avec l'aide des mains pour placer le bassin à l'horizontale en conservant le dos droit (alignement genou-hanche-épaule-tête)

Pieds collés et tibias perpendiculaires au sol

Décollement des mains et maintien de la posture 5 secondes. Attention, pour éviter d'avoir sa tête en hyperextension, le joueur doit penser à garder « son menton rentré »

Réalisation du test:

Le joueur doit répéter la posture de 5s en pont avec récupération de 5s entre deux répétitions. Dès que le joueur n'est plus capable de maintenir la posture ou n'est plus stable → arrêt du test



Position de départ



Position finale

Réalisation de l'exercice


Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

EVALUATION FONCTIONNELLE

Test « Pont extension cervicale sur Swiss ball »



Performance au test:

Score	Critères de Réussite		Photos
	Poids joueur < 70 kg	Poids joueur \geq 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		

Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

EVALUATION TECHNIQUE:

Circuit posture pré mêlée « Flexion »



Matériel nécessaire:

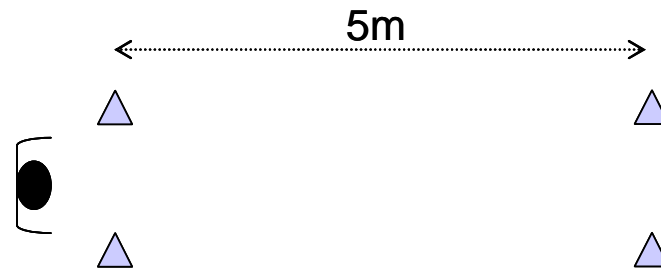
4 plots – 1 décamètre – 1 chronomètre

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



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 TECHNIQUE:

Circuit posture pré mêlée « Flexion »



Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	<p>Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) Et a validé chaque posture du circuit</p> <p>Le joueur a complété le circuit en moins de 12s</p>	-
2 pts	<p>Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux) Et a validé chaque posture du circuit</p> <p>Mais a complété le circuit en plus de 12s</p>	-
1 pt	<p>Le joueur maîtrise techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (validation des 2 essais initiaux)</p> <p>Mais n'a pas validé chaque posture du circuit</p>	-
0 pt	<p>Le joueur ne maîtrise pas techniquement la posture pré mêlée « Flexion » (non validation des 2 essais initiaux)</p>	-

EVALUATION TECHNIQUE:

Connaissance « Commandements en mêlée »



Matériel nécessaire:

1 joug

Description du test:

Le joueur, **pieds alignés**, se tient seul face au joug. Le joueur énonce et exécute simultanément les commandements (**2 essais** seulement possibles)

Critères techniques de validation de chaque commandement

« *Flexion* »:

Dos plat

Jambes fléchies

Epaules en avant des appuis

Equilibré

« *Touchez* »:

Bras tendu

Equilibré

« *Regard* »

Regard devant (« par-dessus les lunettes »)

Equilibré

« *Placement* » (*transition*)

Maintien du dos plat et des jambes fléchies

Entrée « sans impact »

EVALUATION TECHNIQUE:

Connaissance « Commandements en mêlée »



Performance au test:

Score	Critères de réussite	Photos
3 pts	<i>Le joueur connaît les commandements et maîtrise techniquement les 4 commandements</i>	-
2 pts	<i>Le joueur connaît les commandements Mais ne maîtrise techniquement que 2 ou 3 commandements sur les 4</i>	-
1 pt	<i>Le joueur connaît les commandements Mais ne maîtrise techniquement que 0 ou 1 commandement sur les 4</i>	-
0 pt	<i>Le joueur ne connaît pas les commandements</i>	-

Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

EVALUATION TECHNIQUE:

Posture et poussée en mêlée (1)



Matériel nécessaire:

1 joug

Description du test « Posture et Poussée au joug »:

Tout de suite suivant l'évaluation des « commandements en mêlée », le joueur enchaîne au joug en maintenant une posture en mêlée durant 5 secondes (*évaluation de la « Posture », 2 essais possibles*)

A partir de la posture en mêlée et au signal de l'évaluateur, le joueur réalise une poussée progressive de 5 secondes (*évaluation de la « Poussée », 2 essais possibles*)

Au signal de l'évaluateur, le joueur arrête sa poussée, se replace en posture en mêlée au joug et deux joueurs « 2^{ème} ligne » viennent se lier derrière lui (intervention possible de l'évaluateur pour la correction des liaisons). Au signal de l'évaluateur, les joueurs réalisent une poussée progressive de 5 secondes (*évaluation du joueur « 1^{ère} ligne » seulement en « Poussée + 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:

Posture et poussée en mêlée (2)



Matériel nécessaire:

4 plots – un décamètre

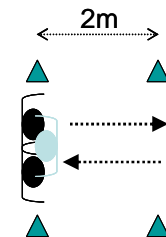
Description du test « Poussée contre 2 partenaires »

Deux lignes distantes de 2 mètres sont matérialisées au sol par 4 plots

Le joueur 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 progressivement contre le joueur. Le joueur doit résister à la poussée (*évaluation de la « Poussée vs 2 en reculant », 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 progressivement à la poussée du joueur (*évaluation de la « Poussée vs 2 en avançant », 2 essais possibles*)



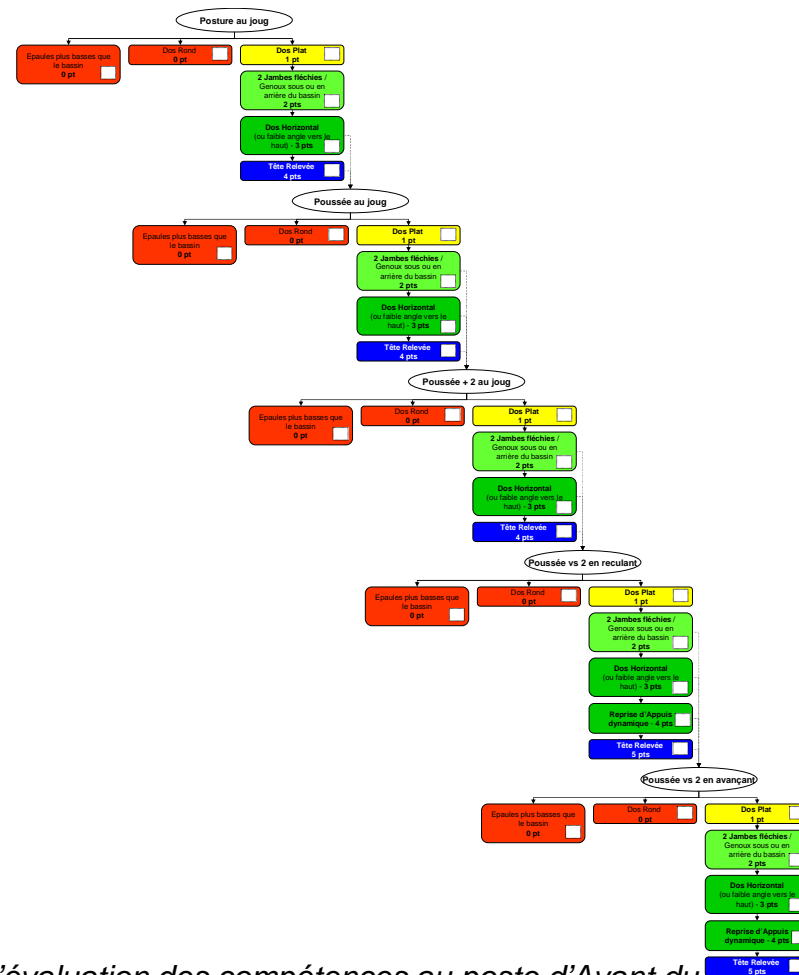
EVALUATION TECHNIQUE:

Posture et poussée en mêlée (2)



Performance au test:

Voir fiche d'évaluation



Procédure d'évaluation des compétences au poste d'Avant du joueur de Rugby M15

Résultats et Interprétation



Calcul des scores de performance

Score technique = Score circuit posture pré mêlée « Flexion » + Score « commandements en mêlée » + Score Posture & Poussée en mêlée

Attention: Notes éliminatoires (**NON validation du passeport technique « Avant »**):

Score 0 pt au circuit posture pré mêlée « Flexion »

Score 0 pt à l'évaluation des connaissances « commandements en mêlée »

Si score technique ≥ 18 pts / 28 pts alors **validation directe du passeport technique « Avant »**

Si 13 pts \leq Score technique < 18 pts alors:

Si score fonctionnel (somme de tous les scores des tests fonctionnels) ≥ 8 pts alors validation du passeport technique

Si score fonctionnel < 8 pts alors NON validation du passeport technique

Voir document excel en annexe pour le calcul automatique des scores



MISE EN ŒUVRE DE L'ÉVALUATION DANS LE CADRE DU passeport technique « *Joueur de Devant* » pour la catégorie M15

Nombre d'évaluateurs par équipe évaluée: 2 ou +

Responsable de la délivrance du passeport: Cadres Techniques (CTS, CTF, CRT) – ***Présence obligatoire***

Aide technique:

Membres ETR ou ETD

Membres Académie des Premières Lignes

Durée estimée de l'évaluation par équipe (de 10 à 15 joueurs): 1 heure