

De l’initiation au rugby adulte : comprendre le développement global du joueur pour répondre aux exigences du jeu

Martial Lagain
Kévin Ratté

19 mars 2026

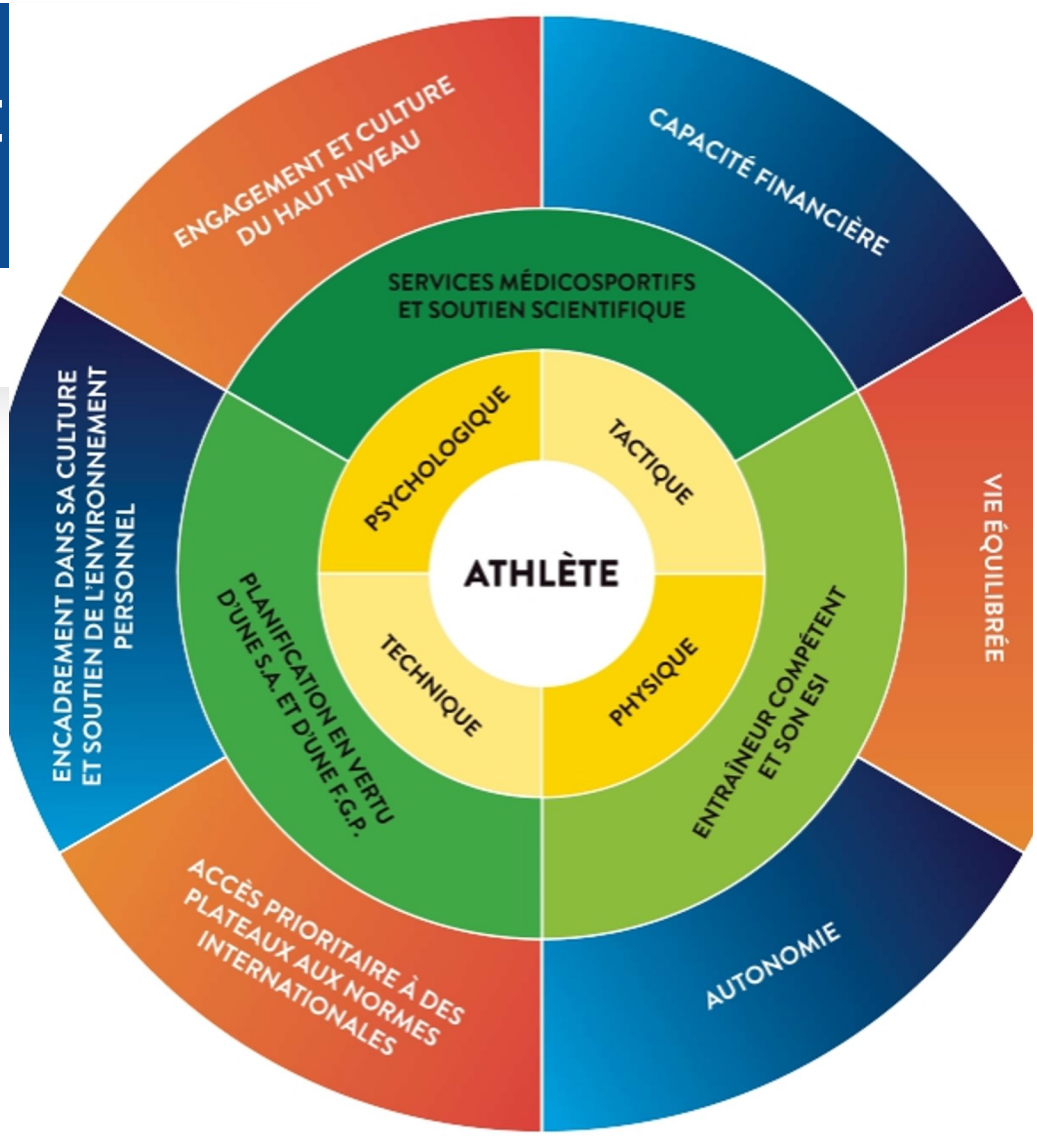
Le développement global

C’est quoi pour vous?

Quoi considérer?

Qu’est-ce que vous prenez en compte dans votre encadrement, planification?

Que pourriez-vous plus prendre en compte dans vos interventions?



DLTA (Développement à long terme de l'athlète)

- **Origine :** Développé par le Canada pour améliorer le système sportif national et la performance des athlètes à long terme.
- **Fondement :** Basé sur des recherches scientifiques concernant la croissance, la maturation et le développement de l'enfant et de l'adolescent.
- **Objectifs :** Favoriser le plaisir, la santé physique et la performance, en offrant le bon type d'entraînement au bon stade de développement.
- **Application :** Conçu pour s'appliquer à tous les niveaux, du sport récréatif à la haute performance, et pour tous les types d'athlètes.



U6

DLTA	Enfants actifs
Objectifs du stade	Ce stade permet aux enfants d'acquérir les bases adéquates. L'apprentissage sera facilité si vos enfants considèrent l'activité physique comme un aspect amusant de la vie quotidienne, particulièrement dans des environnements de jeux libres.
Caractéristiques du stade	Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne Introduire les fondements du mouvement Quelques activités physiques organisées Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires Exploration active des mouvements associés à des programmes bien structurés en gymnastique et en natation Activité physique quotidienne
Aspects Physiques	La tête est fragile/ Performance motrice liée au sens du toucher et la kinesthésie
Aspects Cognitivo-comportementals	Grande imagination/ Faible capacité de concentration et d'abstraction
Aspects Psycho-sociaux	Besoin d'une routine Très individualiste Se compare beaucoup aux autres Besoin de reconnaissance et appréciation
Développement athlétique	Motricité globale: Courir, sauter, grimper; monter à la corde; pédaler, lancer, attraper. Beaucoup de pauses et de récupérations.
Considérations pédagogiques	Jeux cours, variés et règles faciles à comprendre Faire les plus petites équipes possibles Objectif très clair Encourager à utiliser les deux côtés du corps Encourager généreusement les efforts et le complimenter Utiliser la créativité Partage d'équipement et respect de son tour Approche non directive
Considérations rugbystiques	État d'esprit Mouvement fondamentaux, avec un ballon de rugby

U8

DLTA	S'amuser grâce au sport
Objectifs du stade	Ce stade est axé sur l'apprentissage des habiletés liées aux fondements du mouvement et sur l'amélioration des habiletés motrices globales.
Caractéristiques du stade	Plaisir et participation Développement général et global lié aux fondements du mouvement Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Introduire les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, vitesse Poursuivre le développement des fondements du mouvement : courir, sauter, lancer, faire la roue, etc. Pour développer la force, utiliser : ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance Introduction aux règles de base de l'éthique du sport Dépistage du talent potentiel Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés Activité physique quotidienne
Aspects Physiques	Peu de différence entre les sexes/ Mixité possible/ Tête encore fragile, le reste du système musculo-squeletttique également/Supporte mal l'effort par temps chaud/ Mettre de l'énergie sur la justesse de la réponse motrice
Aspects Cognitivo-comportementaux	Apprend mieux en observant et expérimentant rapidement/ Durée d'attention courte/Le raisonnement se limite à ce qui est observable Peur de l'inconnu/ Porté à imiter, curieux/ Le côté dominant commence à s'établir
Aspects Psycho-sociaux	Plutôt individualiste, mais peut s'inscrire à un sport à cause d'un ami/ Un peu plus gêné et timide, reconnaît l'entraîneur comme chef Estime de soi commence à être reliée au succès/ Bon moment pour introduire la coopération/ Sens de la justice important
Développement athlétique	Fenêtre optimale de développement de la flexibilité, vitesse, agilité, l'équilibre et la coordination
Considérations pédagogiques	Toutes les activités devraient être sous forme de jeux variés Favoriser le maximum d'interactions et de succès Donner des instructions spécifiques et simples Donner des rétroactions sur un seul point Encourager généreusement Faire participer à la création et la modification de règles Démontrer plus qu'expliquer Séances courtes (45-60 minutes)
Considérations rugbystiques	État d'esprit Mouvement fondamentaux, avec un ballon de rugby : marches d'animaux, etc. Règles du jeu Poussée et posture : travail préparatoire au plaquage, ruck, mêlée et touche (travailler les muscles stabilisateurs du tronc et la conscience du corps dans l'espace) Lutte et contact : jeu d'arrachage du ballon, de contact avec le sol et contact avec ses coéquipier Habiletés mains et pieds : ramassage de ballon au sol en mouvement, attraper du ballon dans les airs, coup franc jouer des mains ou du sol, etc

U10

DLTA	Charnière entre Apprendre à s'entrainer et S'amuser grâce au sport
Objectifs du stade	À ce stade, les enfants sont prêt(e)s à apprendre et à peaufiner les habiletés sportives générales dont ils/elles ont besoin pour faire progresser leur performance et pratiquer des activités sportives qui les tiendront en santé.
Caractéristiques du stade	Développement général des habiletés sportives (multisports) Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade «S'entraîner à s'entraîner» Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Pour développer la force, utiliser : ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance Introduire des activités auxiliaires ou connexes : échauffement, retour au calme, étirements, hydratation, etc. Identification du talent sportif Périodisation simple ou double Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres sports 3 fois par semaine; participation à d'autres activités physiques ou sportives
Aspects Physiques	Fenêtre pour l'apprentissage moteur et techniques de base/ Meilleure distinction des angles et mouvements de objets, latéralité encore imparfaite / Meilleure coordination et endurance, mais réaction lente/ Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud / Travail de la posture important
Aspects Cognitivo-comportementaux	Aime travailler et apprendre/ A encore besoin d'une routine/ Veut prendre des initiatives/ Aime participer à l'établissement des règles/ Apprentissage des règles et principes tactiques fondamentaux possibles/ Durée d'attention de quelques minutes
Aspects Psycho-sociaux	S'intéresse de plus en plus au groupe, veut être accepté par les autres/ A encore besoin d'encouragements et renforcements positifs/ Estime de soi reliée au succès/ Recherche l'approbation et peut rejeter l'autre sexe, mais les activités peuvent encore être mixtes sans trop de problème/ Aime la résolution de problèmes/ Bon moment pour introduire l'esprit sportif et l'esprit d'équipe
Développement athlétique	Flexibilité, vitesse, agilité, techniques de base.
Considérations pédagogiques	Faire participer aux décisions et donner des responsabilités Éviter activités répétitives ou trop structurées Établir clairement des limites Rétroaction sur un seul point à la fois/ Encourager et complimenter Objectif clair/ Activités courtes et variées Encourager l'ambidextrie Favoriser des grands taux de succès dans les jeux et exercices
Considérations rugbystiques	Idem U8 Plaquage : préparer la transition au plaquage en U12 sans nécessairement jouer á plaquer en match Lecture de jeu : encourager d'aller jouer dans les espaces, par la course ou la passe + se démarquer, se replacer en arrière

U12

DLTA	Apprendre à s'entrainer
Objectifs du stade	À ce stade, les enfants sont prêt(e)s à apprendre et à peaufiner les habiletés sportives générales dont ils/elles ont besoin pour faire progresser leur performance et pratiquer des activités sportives qui les tiendront en santé.
Caractéristiques du stade	Développement général des habiletés sportives (multisports) Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade «S'entraîner à s'entraîner» Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Pour développer la force, utiliser : ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance Introduire des activités auxiliaires ou connexes : échauffement, retour au calme, étirements, hydratation, etc. Identification du talent sportif Périodisation simple ou double Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres sports 3 fois par semaine; participation à d'autres activités physiques ou sportives
Aspects Physiques	Différences marquées entres les garçons et filles (début de la puberté) / Apprentissage moteur et techniques de base encore très importants/Temps de réaction plus lent
Aspects Cognitivo-comportementaux	Pensée plus abstraite, mais préfère les exemples concrets / Les règles de jeu de base peuvent être bien apprises/ Capacité d'attention plus longue (+10 minutes)
Aspects Psycho-sociaux	Sens moral et éthique en développement/ Cherche à dfier l'autorité/ Crée des liens plus forts avec quelques camarades Cherche à se rendre utile/ Plus grande indépendance/ Manifeste facilement ses émotions
Développement athlétique	Commencer par flexibilité, agilité, techniques de base et évoluer vers **Aérobie, force-endurance, vitesse**, techniques de base
Considérations pédagogiques	Commencent à aimer la compétition et les jeux d'équipes Encourager à faire plusieurs sports encore Faire des activités avec hauts taux de succès Favoriser temps d'engagement actif élevé Rétroaction sur un seul point
Considérations rugbystiques	Idem U10 Poussée et posture : travail de placement en mêlée 1c1, 3c3 Mouvement général ; ballon dans le contact, raffut, passe au contact/après contact, soutien offensif, continuité du jeu Jeu au pied : drop, des mains, dribbling.

U14 ou benjamin

DLTA	S'entrainer à s'entrainer
Objectifs du stade	À ce stade, les athlètes entreprennent de se spécialiser dans les sports de leur choix. Ils peuvent choisir deux sports. Bien que les enfants commencent à participer plus sérieusement à des compétitions, lors de ces dernières, l'objectif principal est d'appliquer les principes appris lors de l'entraînement et non pas de gagner à tout prix.
Caractéristiques du stade	Développement des habiletés spécifiques au sport Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie et force – La poussée de croissance sert de point de référence Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Développement des habiletés psychologiques fondamentales Introduire les poids libres dans l'entraînement de la force Développer les activités auxiliaires (connexes) Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée de croissance Sélection du talent sportif / Périodisation simple ou double Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires
Aspects Physiques	Poussée de croissance, grande variation du poids et de la grandeur entres les individus / Apprentissage moteur fin / Nombreux changements physiques dus à la puberté, beaucoup de variation dans les performances sportives et l'énergie disponible / Utilisation peu intense de la force possible
Aspects Cognitivo-comportementaux	Écart de maturité entre les garçons et les filles/ Attirance pour les défis, nouveautés et curiosité élevée/ Capacité d'attention longue (20 minutes)/ Capable de pensée abstraite/ Propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et prise de décision en situation de jeu
Aspects Psycho-sociaux	Acquisition des valeurs et concepts moraux et attitudes lui permettant de fonctionner en société/ L'opinion des amis est parfois plus importante que celui des adultes / Très critique envers les adultes/ Séparation des garçons et filles positive pour le développement Développe un goût pour l'indépendance/ Période importante pour le développement de l'esprit sportif, éthique de travail, et respect d'autrui / Travailler le respect des différences
Développement athlétique	Commencer par aérobie, force-endurance, vitesse, techniques de base et évoluer vers Aérobie, force-endurance, **endurance-vitesse,** vitesse, techniques de base et **tactiques/prise de décisions**
Considérations pédagogiques	Présenter des modèles positifs Une certaine spécialisation peut être encouragée (2 sports) Donner des défis/ Temps d'engagement élevé Directives plus élaborées/ Donner des occasions de résoudre des problèmes Permettre l'exécution correcte de mouvements en force/ Jeux d'habiletés et dextérité Diminuer la charge d'entraînement à des ados présentant des problèmes articulaires Commencer à donner des responsabilités dans l'arbitrage, la gestion (échauff., retour au calme) ou l'entraînement de groupes plus jeunes La critique doit être justifiée et non dévalorisante/ L'adulte doit appuyer son autorité sur sa compétence et non son statut Donner du feedback individualisé
Considérations rugbystiques	Idem U12 Poussée et posture : travail de placement en mêlée 1c1, 3c3 Lecture de jeu : utilisation de l'espace, jeu sans ballon Mouvement général : continuité du jeu, au sol, debout, en tombant ; circulation défensive, rôle assistant plaqueur, contest Jeu au pied : idem U12 + entre les poteaux

U16 ou cadet

DLTA	S'entrainer à s'entrainer
Objectifs du stade	À ce stade, les athlètes entreprennent de se spécialiser dans les sports de leur choix. Ils peuvent choisir deux sports. Bien que les enfants commencent à participer plus sérieusement à des compétitions, lors de ces dernières, l'objectif principal est d'appliquer les principes appris lors de l'entraînement et non pas de gagner à tout prix.
Caractéristiques du stade	Développement des habiletés spécifiques au sport Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie et force – La poussée de croissance sert de point de référence Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Développement des habiletés psychologiques fondamentales Introduire les poids libres dans l'entraînement de la force Développer les activités auxiliaires (connexes) Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée de croissance Sélection du talent sportif / Périodisation simple ou double Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires
Aspects Physiques	Poussée de croissance, grande variation du poids et de la grandeur entres les individus / Apprentissage moteur fin / Nombreux changements physiques dus à la puberté, beaucoup de variation dans les performances sportives et l'énergie disponible / Utilisation peu intense de la force possible
Aspects Cognitivo-comportementaux	Écart de maturité entre les garçons et les filles/ Attirance pour les défis, nouveautés et curiosité élevée/ Capacité d'attention longue (20 minutes)/ Capable de pensée abstraite/ Propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et prise de décision en situation de jeu
Aspects Psycho-sociaux	Acquisition des valeurs et concepts moraux et attitudes lui permettant de fonctionner en société/ L'opinion des amis est parfois plus importante que celui des adultes / Très critique envers les adultes/ Séparation des garçons et filles positive pour le développement Développe un goût pour l'indépendance/ Période importante pour le développement de l'esprit sportif, éthique de travail, et respect d'autrui / Travailler le respect des différences
Développement athlétique	Commencer par puissance-aérobie, aérobie, force-endurance, endurance-vitesse vitesse, techniques avancées et tactiques/prise de décisions et évoluer vers Puissance-aérobie, Aérobie, force-endurance, endurance-vitesse, **force maximale**, vitesse, techniques avancées et tactiques/prise de décisions
Considérations pédagogiques	Présenter des modèles positifs Une certaine spécialisation peut être encouragée (2 sports) Donner des défis/ Temps d'engagement élevé Directives plus élaborées/ Donner des occasions de résoudre des problèmes Permettre l'exécution correcte de mouvements en force/ Jeux d'habiletés et dextérité Diminuer la charge d'entraînement à des ados présentant des problèmes articulaires Commencer à donner des responsabilités dans l'arbitrage, la gestion (échauff., retour au calme) ou l'entraînement de groupes plus jeunes La critique doit être justifiée et non dévalorisante/ L'adulte doit appuyer son autorité sur sa compétence et non son statut Donner du feedback individualisé
Considérations rugbystiques	Idem U14 Poussée et posture : travail de placement en mêlée 1c1, 3c3, 5v5

U18 ou juvénile

DLTA	S'entraîner à la compétition
Objectifs du stade	Ce stade est axé sur le développement des athlètes en tant que jeunes adultes. Les jeunes se sont maintenant spécialisé(e)s dans un sport et se concentrent sur des habiletés et des exigences physiques qui sont propres à une épreuve ou à une position.
Caractéristiques du stade	Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive, au poste occupé Consolider les habiletés techniques et tactiques reliées à la discipline sportive, au poste occupé Implantation des habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif Introduire l'optimum psychologique de performance Optimisation des activités auxiliaires (connexes) Spécialisation de l'athlète Périodisation simple, double ou triple Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine
Aspects Physiques	Principaux systèmes établis/ Force-vitesse et vitesse peuvent être entraînés de façons systématiques / Accroissement de la masse musculaire chez les hommes/ Fin de la croissance chez les femmes
Aspects Cognitivo-comportementaux	Déduction logique/ Acquisition de de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques
Aspects Psycho-sociaux	Recherche d'autonomie grâce à la maturité/ Peut entrer dans une crise d'identité avant l'âge adulte / Groupe d'amis encore très influent/ Désir être traité en adulte/ Peut s'identifier plus à l'entraineur qu'aux parents / Devient conscient de ses valeurs Activités sociales très importantes/ Période importante pour le développement de l'esprit sportif, éthique de travail, et respect d'autrui/ Développement d'une attitude positive
Développement athlétique	Commencer par puissance-aérobie, force-endurance, endurance-vitesse, force maximale, force-vitesse, vitesse, techniques avancées et tactiques/prise de décisions et évoluer vers Puissance-aérobie, **Aérobie**, force-endurance, force maximale, force-vitesse, techniques avancées et tactiques/prise de décisions
Considérations pédagogiques	Spécialisation dans un sport et une position possible Déléguer certaines tâches et responsabiliser Offrir des résolutions de problèmes Couvrir des aspects tactiques et stratégiques plus importants et permettre la prise de décision avec options Permettre des rencontres avec des modèles positifs
Considérations rugbystiques	Idem U16

Développement athlétique et physiologique

athlètes

Qualités athlétiques		Stade de développement (âge)														
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Puissance aérobie (efforts intenses de courte durée, 2-10 minutes)	F	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺			
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺						
	G	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺					
Endurance-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺					
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺				
Force-endurance	F	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	G	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺		
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹				☺	☺	☺	
Flexibilité	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺						
	G		☺	☺	☺				☺	☺	☺	☺				
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	☺	☺	☺												
	G	☺	☺	☺												
Agilité/Équilibre/ Coordination	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques de base	F			☺	☺	☺	☺	☺								
	G				☺	☺	☺	☺	☺							
Techniques plus avancées	G F							F	FG	☺	☺	☺	☺			
Tactique et prise de décisions	F	☹	☹	☹					☺							
	G	☹	☹	☹					☺							

Légende : ☹ à éviter ☺ âge d'entraînement optimal ☐ possible, mais non prioritaire
☐ avec modération ■ tel que requis par le sport
F : Filles G : Garçons

Les exigences réelles du rugby

Initiation												**Perfectionnement**			
Enfant Actif 0 à 6 ans				S'amuser grâce au sport 6 à 8/9 ans				Apprendre à s'entraîner 8/9 à 11/12 ans				S'entraîner à s'entraîner 11/12 à 15/16 ans			S'entraîner à la compétition 15/16 à +/- 21/23 ans
État d'esprit															
Mouvements fondamentaux															
				Règles du jeu											
				Poussée/Posture *(ex : travail préparatoire plaquage/ruck/mêlée 1c1 -> 3c3, etc.)*								Mêlée *(compétition*)*		Mêlée *(compétition)*	
				Luttes et contact											
								Mouvement général *(les joueurs et le ballon sont en mouvement)*							
						Plaquage *(préparation)*				Plaquage *(compétition)*					
						Habiletés mains et pieds									
								Lecture de jeu prise de décision							
										Jeu au pied					

Structurer un entraînement

Date **Minutes**	**THÈME/TITRE SITUATION D'APPRENTISSAGE**
Objectif(s) de la situation : L'objectif décrit ce que le joueur sera capable de faire à la fin de la situation. Il doit être formulé à l'aide d'un verbe d'action.	**Lancement de jeu :** Placement de départ des joueurs et du ballon et mouvement qui va donner le départ du jeu.
Consignes attaquants/consignes défenseurs : Donner des consignes à une des deux équipes pour faire travailler l'autre. Si je veux travailler l'attaque je donne des consignes spécifiques à la défense et vice versa.	
Mise en place : Les conditions de la situation, quel espace, le nombre de joueurs, le matériel…	
Progression : Consignes qui s'ajoutent à la situation pour modifier le comportement des joueurs.	**Comportements attendus/critères de réalisation :** Ce que le joueur doit faire pour réussir la situation et atteindre l'objectif.
Modification : simplifie la SA si les joueurs sont en échec	**Critères de réussite :** Critères qui permettent de juger si les joueurs sont en réussite ou en échec.

Les éléments d'une séance :

- **Prise en main du groupe :** Rassemblement des joueurs pour signifier le début de l'entraînement, annonce des thèmes de travail/objectifs de la séance.
- **Echauffement :** Exercice pour préparer le joueur, éveil musculaire/cardio/nerveux. En rapport avec le thème principal de la séance ou non.
- **Collectif total :** Exercice en opposition à minimum.
- **Collectif réduit :** Exercice avec une réduction du nombre de joueurs.
- **Collectif homme à homme :** Exercice centré sur le joueur.
- **Collectif de ligne :** Exercice ou l'on sépare Avants et 3/4.

Bilan de l'exercice : Retour collectif avec les joueurs sur l'exercice qu'ils viennent de réaliser, par questionnement, vérifier ce qu'ils retiennent de l'exercice à retranscrire en match.

Bilan de la séance : Retour collectif sur l'ensemble de la séance, être positif, annonce du travail de la prochaine séance.

Utiliser les différents collectifs dans la séance pour favoriser les apprentissages du joueur.

Références

- Au Canada, le sport c'est pour la vie, Sport pour la vie.
- Cuerrier, J-P et associés (2008), *Développement global de l'enfant et de l'adolescent en ÉPS*. Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke.
- Développement à long terme du rugby (2008), Rugby Canada.
- Document de référence, *Développement des qualités athlétiques*, PNCE, 2008.
- Document de référence, *Partie B – Compétition-Introduction*, PNCE, 2011.
- Information sur le DLTA pour les parents, PNCE.
- Modèle de développement à long terme du joueur, FFR.
- Progression des apprentissages, Programme scolaire québécois en éducation physique au primaire.
- Progression des apprentissages, Programme scolaire québécois en éducation physique au secondaire.
- Résumé du DLTA.
- Baby Rugby U5, FFR
- Plan de formation du joueur U8, FFR
- Plan de formation du joueur U10, FFR
- Plan de formation du joueur U12, FFR
- Plan de formation du joueur U14, FFR