Sommaire

1. Accueil
2. Apports techniques & sécurité
3. Ateliers en sous-groupes
4. Synthèse & mise en pratique

Apports techniques & sécurité

Présentation du programme SHRED mis en place par World Rugby.

UNIVERSITY OF CALGARY
FACULTY OF KINESIOLOGY
Sport Injury Prevention Research Centre

Tackle Ready, Contact Confident et Tackle Smart
Un impact sur le rugby scolaire



Entrez en contact!

Danielle.salmon@ucalgary.ca

L’étude ORCHID examine les impacts de la tête au sol des hommes versus les femmes



Contact de la tête au sol chez les hommes



Contact de la tête au sol chez les femmes

UNIVERSITY OF CALGARY
FACULTY OF KINESIOLOGY
Sport Injury Prevention Research Centre

Écarts d’habiletés lors du plaquage

Le plaqueur présente un risque plus élevé contre un porteur de ballon plus habile





Clip 32.6
Tackler
Jersey #15
Light Blue Jersey







Clip 3.5
Ball Carrier
Jersey #11
Blue & Gold Jersey

Ce que nous savons….

Injury Rates, Mechanisms, Risk Factors and Prevention Strategies in Youth Rugby Union: What's All the Ruck-Us About? A Systematic Review and Meta-analysis

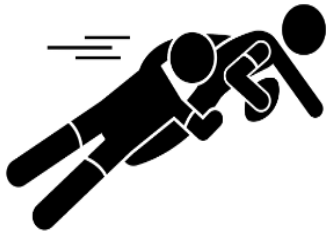
Stephen W. West[1,2,3,4] · Isla J. Shill[3,5] · Stuart Bailey[6] · Reid A. Syrydiuk[3,7,8] · K. Alix Hayden[9] · Debbie Palmer[2,10,11] · Amanda M. Black[3,4,5,7] · Brent E. Hagel[3,4,7,12,13] · Keith A. Stokes[1,2,14] · Carolyn A. Emery[3,4,5,7,12,13,15]

Accepted: 19 February 2023 / Published online: 16 May 2023
© The Author(s) 2023

Rugby scolaire





	Taux de blessure	Mécanisme de blessure	
			
	69.0	**71%**	**Plaqueur**: 41% **Porteur de ballon**: 30%
			
	40.2	**55%**	**Plaqueur**: 25% **Porteur de ballon**: 26%

blessures/1000 heures de parties (95% CI)

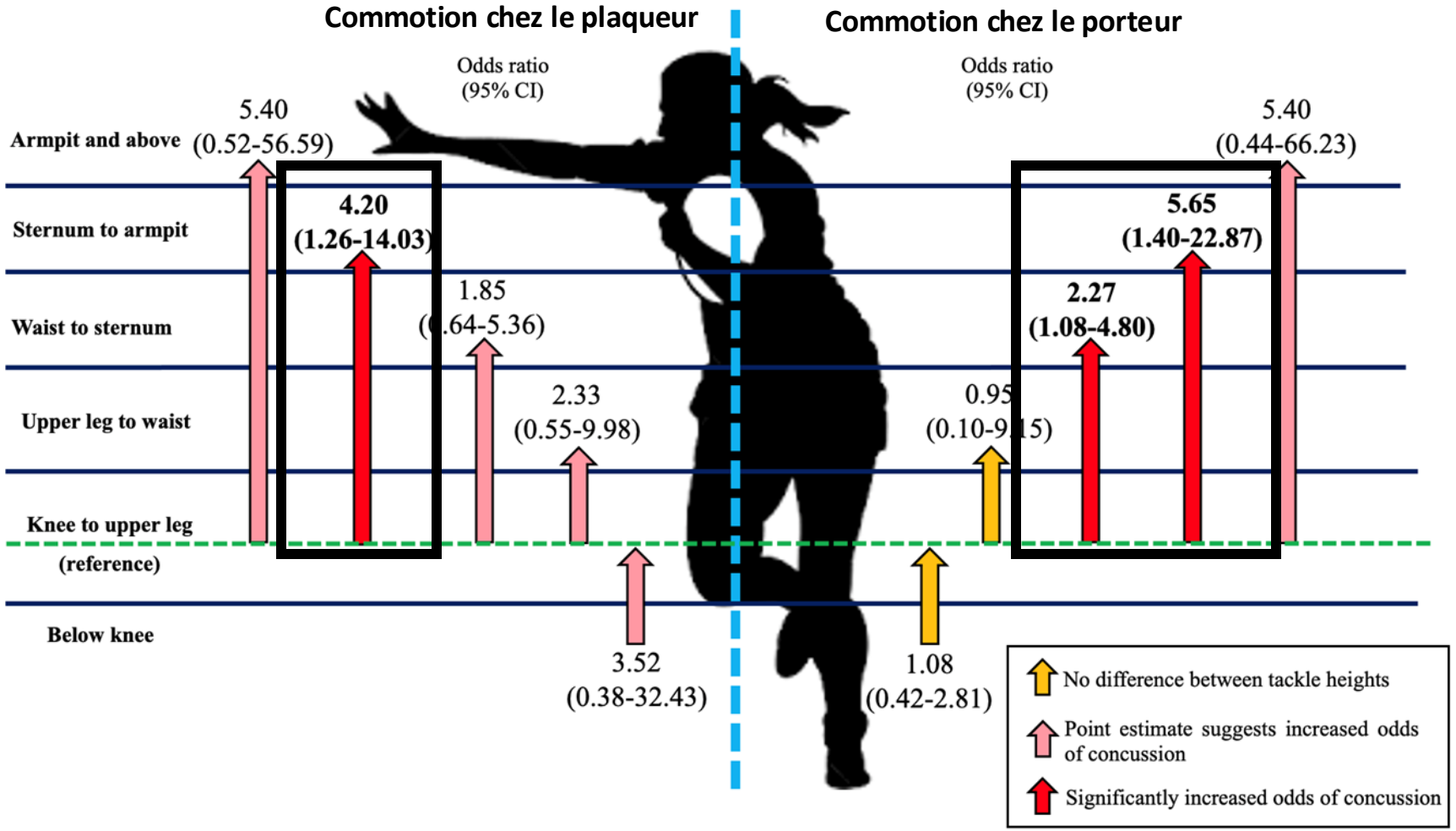
UNIVERSITY OF CALGARY
FACULTY OF KINESIOLOGY
Sport Injury Prevention Research Centre

Caractéristiques du plaquage: Résultats

Shill et al 2024 IJPAS
Shill et al in preparation

Âge secondaire: 38 commotions cérébrales suspectées sur **33** évènements de plaqués

Hauteur du plaqué sur le porteur de ballon



Tackle Ready- Performance et bénéfices sur la santé

Positionnement adéquat de la tête
Abaisser sa hauteur

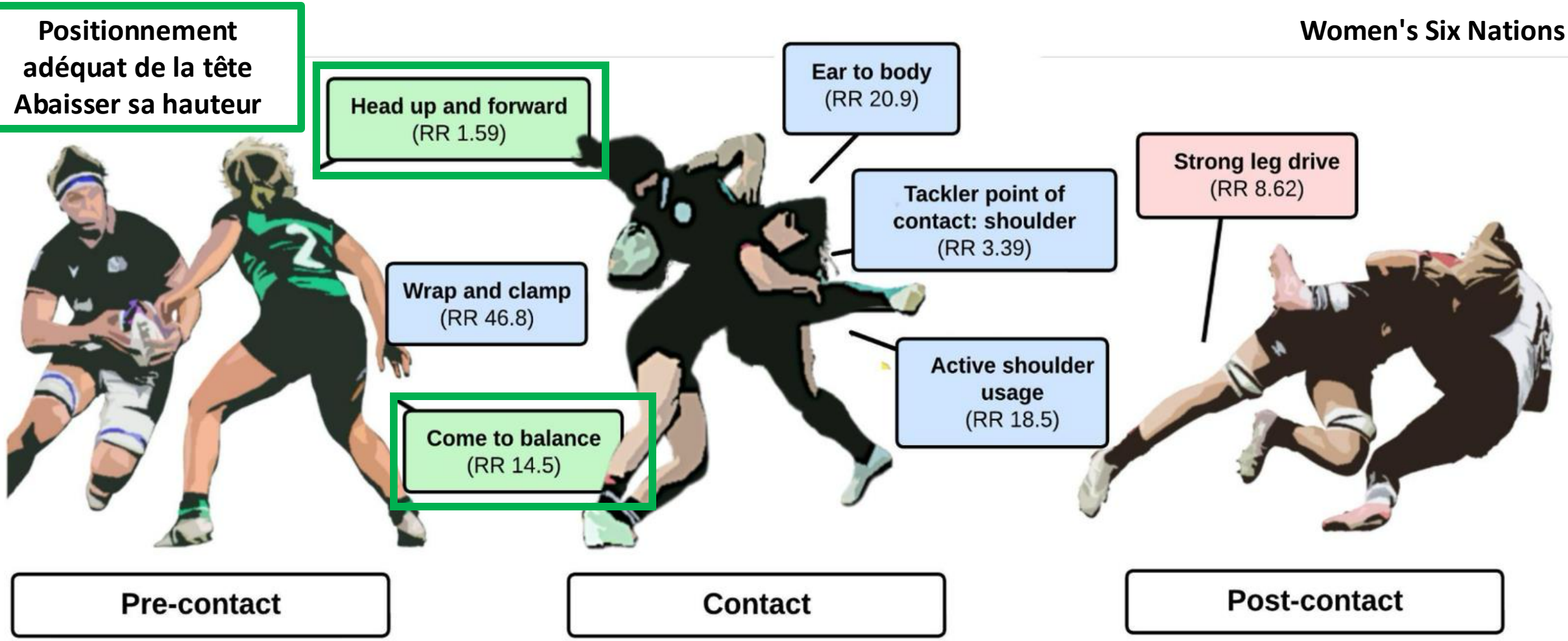


Figure 8.5 Framework of the seven Tackle Ready-recommended techniques significantly associated with superior perf into the stage of contact within the tackle. RR rate ratio.

FACULTY OF KINESIOLOGY
Sport Injury Prevention Research Centre

European Journal of Sport Science
The Official Journal of the European College of Sport Science
Open Access

ORIGINAL PAPER | Open Access

Are we tackle ready? Cross-sectional video analysis of match tackle characteristics in elite women's Rugby Union

Kathryn Dane, Stephen W. West, Sharief Hendricks, Ciaran Simms, Nicol van Dyk, Will Connors, Fiona Wilson

Luttes et contacts

🎯 Apports techniques & sécurité

U8

Pousée et posture

- Motricité, équilibre
- Comprehension du coprs dans l'espace
- Lutter pour avancer
- Apprentissage contact avec le sol

Plaquage :

- Engager l'épaule
- Placer de la tête
- Serrer fort les bras
- Faire tomber

Thématique 2 : POUSSEE POSTURE	
2.1	Je marche en canard
2.2	Je fais dos plat, dos creux, dos rond
2.3	Je marche à 4 pattes
2.4	Je lutte debout pour avancer
2.5	Je saute à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception
2.6	Je fais une roulade de judo
TOTAL THEMATIQUE 2 (année 1 minimum : 3 acquis ; année 2 minimum 4 acquis)	
Thématique 3 : PLAQUAGE (Gauche : G ; Droite : D)	
3.1a	Plaquage G : J'engage mon épaule au niveau de la taille
3.1b	Plaquage D : J'engage mon épaule au niveau de la taille
3.2a	Plaquage G : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (idée tête dans le dos)
3.2b	Plaquage D : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (idée tête dans le dos)
3.3a	Plaquage G : Je serre fort les bras
3.3b	Plaquage D : Je serre fort les bras
3.4a	Plaquage G : Je fais tomber le porteur de balle
3.4b	Plaquage D : Je fais tomber le porteur de balle
TOTAL THEMATIQUE 3 (année 1 minimum : 4 acquis ; année 2 minimum 6 acquis)	

🎯 Apports techniques & sécurité

U10

Poussée et posture:

- Quadrupédie
- Pousser pour **gagner le ballon**

Plaquage

- **Cibler** et engager
- **Pousser** sur les jambes pour déséquilibrer
- Faire tomber **rapidement**

Thématique 2 : POUSSEE POSTURE	
2.1	Je marche en canard
2.2	Je fais dos plat, dos creux, dos rond
2.3	Je me déplace en 4 appuis dans les 4 directions
2.4	Je saute à 2 pieds par-dessus un ballon en étant équilibré à la réception
2.5	Je pousse pour gagner le ballon
2.6	Je réalise le pont extension cervicale durant 5 sec
2.7	Je fais une roulade de judo épaule gauche et épaule droite
TOTAL THEMATIQUE 2 (année 1 minimum : 4 acquis ; année 2 minimum 6 acquis)	
Thématique 3 : PLAQUAGE (Gauche : G ; Droite : D)	
3.1a	Plaquage D : Je cible la taille et j'y engage mon épaule
3.1b	Plaquage G : Je cible la taille et j'y engage mon épaule
3.2a	Plaquage D : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)
3.2b	Plaquage G : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)
3.3a	Plaquage D : Je serre fort les bras et ma tête reste collée au plaqué jusqu'à la fin du plaquage
3.3b	Plaquage G : Je serre fort les bras et ma tête reste collée au plaqué jusqu'à la fin du plaquage
3.4a	Plaquage D : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle
3.4b	Plaquage G : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle
3.5a	Plaquage D : Je fais tomber rapidement le porteur de balle
3.5b	Plaquage G : Je fais tomber rapidement le porteur de balle
TOTAL THEMATIQUE 3 (année 1 minimum : 5 acquis ; année 2 minimum 7 acquis)	

🎯 Apports techniques & sécurité

U12

Pousée et posture

- mêlée et connaissance des commandements
- pousser/reculer en gardant la posture

Plaquage

- Utiliser la **tête** pour **accentuer** le déséquilibre

Thématique 2 : POUSSEE POSTURE	
2.1	Je réalise un squat complet
2.2	Je me déplace en 4 appuis dans les 4 directions
2.3	Je réalise le circuit pré mêlée
2.4	J'enchaîne 2 sauts en longueur
2.5	J'annonce les commandements en appliquant les postures appropriées
2.6	Je pousse puis je recule en conservant la bonne posture
2.7	Je réalise le pont en extension cervicale durant 3x5 sec
2.8	Je fais une roulade de judo épaule gauche et épaule droite
TOTAL THEMATIQUE 2 (année 1 minimum : 4 acquis ; année 2 minimum 6 acquis)	
Thématique 3 : PLAQUAGE (Gauche : G ; Droite : D)	
3.1a	Plaquage D : Je cible la taille et j'y engage mon épaule
3.1b	Plaquage G : Je cible la taille et j'y engage mon épaule
3.2a	Plaquage D : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)
3.2b	Plaquage G : Je place ma tête du bon côté sur le flan du porteur de balle (tête contre le dos de l'adversaire)
3.3a	Plaquage D : Je serre fort les bras et m'aide de la tête pour accentuer le déséquilibre du porteur de balle
3.3b	Plaquage G : Je serre fort les bras et m'aide de la tête pour accentuer le déséquilibre du porteur de balle
3.4a	Plaquage D : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle
3.4b	Plaquage G : Je pousse sur les jambes pour déséquilibrer le porteur de balle
3.5a	Plaquage D : Je fais tomber rapidement le porteur de balle en ayant gagné du terrain
3.5b	Plaquage G : Je fais tomber rapidement le porteur de balle en ayant gagné du terrain
TOTAL THEMATIQUE 3 (année 1 minimum : 5 acquis ; année 2 minimum 7 acquis)	

🎯 Apports techniques & sécurité

U14 à senior

Rôles fonctionnels défense

- cadrage défensif
- engager la bonne épaule
- bloquer debout ou faire tomber rapidement
- lutter pour la possession
- se replacer

Rôles fonctionnels attaque

PB :

- Eviter le défenseur
- maintenir l'avancer
- passer
- tomber et placer le ballon

ST :

- **plaquer le défenseur**
- pousser PB pour maintenir l'avancer
- arracher le ballon debout pour continuer
- ramasser ballon au sol
- protéger le ballon

Vidéos

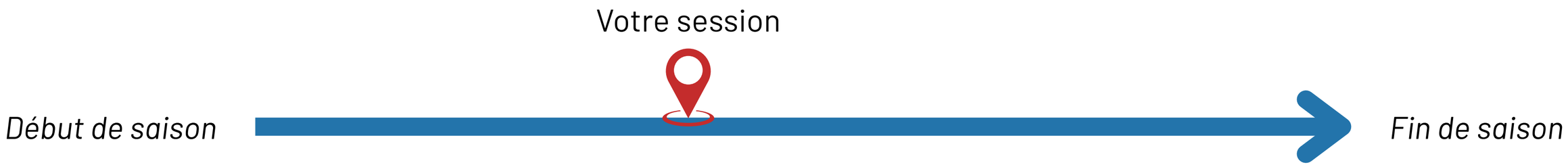
Utilisation de la lutte en echauffement ou renforcement
- vidéo 1

Enchaînement de tache
- vidéo 2

Role fonctionnel cellule porteur de balle
- vidéo 3



Ateliers en sous-groupes



- **Atelier 1 – U12 : Construire la confiance dans le contact**

Objectif : Identifier des approches pour aider les jeunes joueurs à surmonter l'appréhension du contact et continuer de développer leur engagement en toute sécurité.

- **Atelier 2 – Junior et Senior : Sécuriser la technique malgré la fatigue**

Objectif : Réfléchir aux stratégies pour améliorer la maîtrise technique dans les phases de contact, en particulier dans des contextes de fatigue.

- **Atelier 3 – Junior et Senior : Optimiser les rôles fonctionnels dans la lutte et le contact**

Objectif : Analyser comment mieux organiser et faire vivre les rôles fonctionnels (porteur, soutien, défenseur) dans les phases de lutte et de contact chez les seniors, en lien avec les intentions collectives.