

Question technique : Importance du placage dans la formation du joueur de rugby ?

Question posée par Eric Morvan, professeur d'EPS au collège Saint-Vincent à Brest et entraîneur du Plouzané AC (Fédérale 3).

Cette question peut paraître banale mais elle a retenu mon attention car il semblerait que le placage soit un geste technique très peu enseigné dans les écoles de rugby. En effet, les éducateurs et les entraîneurs ont tendance à privilégier les apprentissages offensifs au détriment des apprentissages défensifs. La conséquence directe est de retrouver en cadet, junior et senior (!!) des joueurs incapables de plaquer efficacement alors qu'à Haut-Niveau ce geste est déterminant notamment pour récupérer le ballon, et qu'au niveau inférieur il est de plus en plus difficile de jouer en équipe Une lorsqu'on a cette lacune technique.

Par conséquent, ce geste est indispensable dans la formation du joueur et ce dès le plus jeune âge. De plus, contrairement à ce que l'on peut penser, il apparaît décisif en vu d'une formation optimale des gestes techniques offensifs. Combien de fois entendons-nous sur le terrain « fait ta passe !! » dans une situation où le porteur de balle à transpercer les opposants et marquer alors qu'il devait passer son ballon pour ne pas prendre le risque de se faire plaquer et éventuellement de le perdre. Mais que veut dire « risque de se faire plaquer » lorsque les opposants ne sont pas capables de le faire : pas grand chose mise à part qu'il n'y a pas de risque !! Quel intérêt pour un joueur de donner un ballon alors qu'il peut marquer tout seul. Un enfant qui ne voit que devant lui (vision proche) et qui de part son âge est égocentrique (ne pense qu'à lui = est individuel) ne risque pas de comprendre le Pourquoi d'une passe s'il n'a pas de pression défensive susceptible de l'amener à perdre le ballon dans le cas où il ne le passe pas.

Dès lors il apparaît que l'enfant se formera efficacement en attaque s'il a une opposition qui le lui permet. En effet, tous les gestes techniques offensifs (crochet intérieur, cadrage débordement, passe, conservation du ballon à l'impact, contact/passe, passe/contact, savoir tomber avec le ballon, jeu sans ballon etc) et toutes les tactiques collectives (jouer dans les espaces libres, jouer dans les intervalles etc) s'apprennent de façon optimale dans des conditions réelles de jeu, c'est-à-dire sous pression maximale des opposants. Dans le cas contraire, on a l'impression que les joueurs ont des acquis offensifs suffisants car ils se « baladent » sur le terrain, cependant en changeant de catégorie d'âge ou en tombant sur de bons opposants, on s'aperçoit qu'ils ne savent faire plus grand chose car la pression défensive à changer !! On entend souvent dire « L'enfant se construit dans l'adversité », il faut juste rajouter « l'enfant se construit avec une adversité efficace ».

Le règlement des jeunes au sujet du placage est révélateur de ce problème technique car en école de rugby, le premier opposant se doit de plaquer en dessous de la taille, seul le deuxième peut bloquer et jouer le ballon en haut du corps. Cette réglementation démontre bien l'intérêt qu'à la DTN d'améliorer le placage et **Je dirais mieux le placage qui tombe !!** (qui n'en est pas moins la vraie définition) En effet il ne faut pas se tromper dans l'ordre des apprentissages, apprendre à bloquer est secondaire par rapport à apprendre à plaquer car les enfants instinctivement ont plus de facilité à bloquer qu'à plaquer. D'ailleurs, au départ, un débutant bloque l'adversaire en essayant d'attraper le ballon et non bloque l'adversaire pour attraper le ballon. La différence est de taille car son intention n'est pas de stopper l'adversaire mais de lui prendre le ballon, le blocage n'est qu'une conséquence.

En approfondissant la réflexion ci-dessus, nous constatons que le désir de l'enfant (l'intérêt) n'est rien d'autre que le ballon, il faut le récupérer et se l'approprier. Ce désir représente son plaisir, son envi, sa joie d'évoluer sur le terrain, et il se retrouve à tous les ages : Qui n'a jamais vendangé un deux contre un alors qu'il savait pertinemment qu'il devait donner !!
Dans ce cas, outre le fait d'apprendre à plaquer, il est nécessaire d'en faire un plaisir aussi fort que le plaisir de courir avec un ballon.

→ Que met en jeu le placage pour un débutant ?

Il met en jeu son intégrité physique :

- au niveau de l'adversaire du au contact : phase de préparation et phase d'exécution du placage
- au niveau du sol : phase terminale du placage

Du point de vue offensif, que met en jeu le joueur ?

Il met en jeu son intégrité physique :

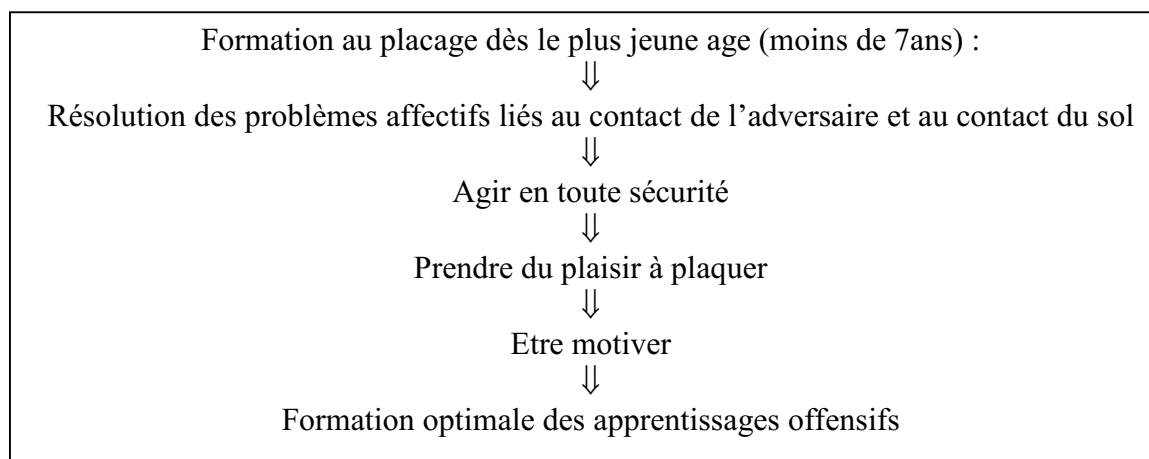
- au niveau de l'adversaire au contact lorsque celui-ci le bloque en voulant attraper le ballon
- au niveau du sol s'il est plaqué.

Par conséquent des deux points de vue, seul le placage répond à la fois aux deux problèmes affectifs rencontrés par le débutant : le contact avec un adversaire et le contact avec le sol. Un enfant qui plaque a résolu ses problèmes affectifs et surtout il agit en toute sécurité. Etre sécuriser c'est renforcer sa confiance, sa motivation, son plaisir d'être sur un terrain...

Sur un travail purement offensif, un enfant jamais plaqué ne va jamais au sol. Dans ce cas, à long terme, s'il aura résolu le fait de tomber au sol après un contact raisonnable (placage défensif ou blocage) pour libérer son ballon, aura-t-il pour autant résolu le problème de se « jeter dans les jambes » d'un adversaire à vive allure pour le plaquer ??

Combien connaissez-vous de cadet ou de junior (voir senior) capable de plonger dans les jambes et de tomber l'adversaire en prenant du plaisir à le faire ?

En résumé, nous obtenons la synthèse suivante :



La technique du placage :

Nous étudions les placages avec l'épaule droite au contact, pour l'épaule gauche c'est la même technique en inversant le rôle des membres du corps et la direction du placage.

→ Le placage de côté :

Sur l'ensemble des phases du placage le corps est gainé pour :

- transmettre toutes les forces sur le point d'impact (notamment celle des jambes)
- agir en toute sécurité lors du contact et de la chute au sol.

Phase de préparation : position du corps avec le contact

L'opposant vient de la gauche, le joueur prépare son placage lorsque son pied gauche est l'appui au sol, il est semi-fléchi (position basse). Il incline son bassin et son dos est plat. Son menton est relevé, il regarde la cible représentée par le côté de la fesse droite et le haut de la cuisse droite. Cette cible est l'endroit où il va mettre sa joue droite (côté droit de la tête). Il « ouvre » ses bras pour être prêt à encercler les cuisses du plaqué. Sa jambe d'appui est semi-fléchie. Il a une position basse avec un dos plat.

Phase d'exécution : contact et chute

Le joueur passe sur son appui droit au sol (appui droit = épaule droite au contact) qui est semi-fléchi (position basse). La vitesse du joueur ajoutée à la vitesse d'extension de la jambe d'appui va déterminer la longueur du saut pour attraper le joueur. En effet, suivant la distance entre les deux joueurs, le plaqueur peut attraper en ayant encore son appui droit au sol ou au contraire il peut avoir à effectuer un saut de 1m et plus. La distance du saut est relative à la vitesse du plaqué, moins il va vite moins le saut sera long. Par exemple, sur le joueur arrêté, le plaqueur a le pied d'appui au sol lors du contact pour donner le maximum de puissance au placage donnant une vitesse horizontale suffisante pour faire tomber.

Lorsque le joueur « se jette », dans le même temps, il va coller sa joue droite contre la fesse droite ou la cuisse droite du plaqué (tête à gauche par rapport au plaqueur) et il encercle ses cuisses avec ses bras, le bras droit par l'avant et le bras gauche par l'arrière attrapant la cuisse gauche (cuisse opposée). Puis il serre pour coller les deux cuisses qui avec la vitesse initiale du plaqué, la vitesse initiale du plaqueur et/ou la vitesse donnée par l'impact du placage va engendrer la chute au sol. La direction du placage est tout droit par rapport au plaqueur, voir tout droit et à droite si ce dernier n'est pas complètement de côté par rapport au plaqué.

Phase terminale : réception au sol et enchaînement sur une autre action

Le joueur continue à serrer les cuisses et à coller sa joue contre le plaqué jusque au sol. Il ne faut surtout pas lâcher par risque de prendre un coup. En plus, les deux corps collés entre eux amortissent d'autant plus la chute. Puis comme il se retrouve dessus le plaqué en reprenant au plus vite ses appuis au sol, il se remet debout et peut jouer le ballon.

Remarque : si le joueur a mal serré le plaqué et/ou n'a pas mis assez de vitesse horizontale pour tomber le plaqué, il pousse en serrant les jambes sur autant de foulées nécessaires pour le faire tomber

→ Le placage de face :

Sur l'ensemble des phases du placage le corps est gainé pour :

- transmettre toutes les forces sur le point d'impact (notamment celle des jambes agir en toute sécurité lors du contact et de la chute au sol.

Phase de préparation : position du corps avec le contact

L'opposant arrive en face, le joueur prépare son placage lorsque son pied gauche est l'appui au sol, il est semi-fléchi (position basse). Il va incliner son bassin avec le dos plat en passant de l'appui gauche à l'appui droit au sol. Son menton est relevé, il regarde la cible située entre la hanche et la taille du côté droit du plaqué. Cette cible est l'endroit où il va mettre sa joue droite (coté droit de la tête). Il « ouvre » ses bras pour être prêt à encercler les cuisses du plaqué.

Phase d'exécution : contact et chute

Le contact s'effectue lorsque le joueur passe sur son appui droit au sol (appui droit = épaule droite au contact) qui est semi-fléchi (position basse). Sa position est basse et son dos est plat., l'appui gauche au sol est loin avec la jambe légèrement fléchi, l'appui droit au sol est prêt avec la jambe semi-fléchi. Au moment du contact, il va coller sa joue droite dans une zone située entre la hanche et la taille du côté droit du plaqué (tête à gauche par rapport au plaqueur) et il encercle les cuisses avec ses bras, le bras droit par l'avant et le bras gauche par l'arrière attrapant la cuisse gauche (cuisse opposée).

Puis il serre pour coller les deux cuisses qui avec la vitesse initiale du plaqueur et/ou la vitesse donner par l'impact du placage (extension de la jambe droite) va engendrer la chute au sol. La direction du placage est orientée vers l'avant et la droite pour se retrouver au-dessus du plaqué. Il est important de faire tomber vers la droite car cela dévie la puissance du plaqué vers le côté et par ce biais, cela diminue d'autant plus la impact physique du plaqué sur le plaqueur. En d'autres termes, il est préférable d'éviter « force contre force », en déviant le placage sur le côté une partie de la puissance du plaqué s'ajoute à celle du plaqueur.

Phase terminale : réception au sol et enchaînement sur une autre action

Le joueur continue à serrer les cuisses et à coller sa joue contre le plaqué jusque au sol. Il ne faut surtout pas lâcher par risque de prendre un coup. En plus, les deux corps collés entre eux amortissent d'autant plus la chute. Comme il se retrouve dessus le plaqué en reprenant au plus vite ses appuis au sol, il se remet debout et peut jouer le ballon.

Remarque : si le joueur a mal serré le plaqué et/ou n'a pas mis assez de vitesse horizontale pour tomber le plaqué, il pousse en serrant les jambes sur autant de foulées nécessaires pour le faire tomber.

→ **Le placage par derrière :**

Il reprend les mouvements techniques des deux types de placages précédents. A savoir, le positionnement du corps est le même que celui du placage de face et la notion de « se jeter » en faisant un bond plus ou moins long est la même chose que le placage de côté. La direction du placage est toujours vers l'avant. Sur le plan physique, ce type de placage est le plus facile car la puissance du plaqué n'est pas contre celle du plaqueur mais avec. Le serrage des cuisses du plaqué suffit à le faire tomber. Cependant, techniquement c'est le plus dur car le plus souvent il faut « se jeter » à pleine vitesse sur le plaqué ce qui nécessite une maîtrise parfaite de la technique du placage.

→ **Erreurs courantes relatives à la sécurité du joueur:**

Sur le placage de côté, si le plaqueur plaque avec la mauvaise épaule, le plaqué lui tombe dessus.

Sur le placage de face, si la direction du placage est du mauvais côté, le plaqué lui tombe dessus.

Sur le placage de face, si le plaqueur met la tête entre les jambes du plaqué, il peut se faire mal aux vertèbres cervicales.

Quelque soit le placage, la position avant le contact est basse sans avoir les épaules en-dessous des hanches et le dos est plat.

Quelque soit le placage, il faut toujours serrer le plaqué jusqu'au sol, cela évite de prendre des coups (pieds, genoux et coudes). Le corps est gainé pour ne pas délier les parties de son corps et risquer de se faire mal au niveau articulaire.

Educatifs de préparation au placage :

Tous les mouvements amenant le joueur au sol tels que :

- les roulades (avant et arrière)
- les chutes avants types judo (droite et gauche)
- les arrêts de gardiens de foot (droite et gauche) ballon au sol et ballon en l'air
- utilisation du sac de placage.

Tous ces éducatifs peuvent s'exécuter sans bond préalable ou avec un bon préalable qui met en jeu la notion de « se jeter » au sol ou sur quelque chose (ballon, sac de placage ou autres) amenant une réception au sol. L'important dans ces éducatifs est de faire varier :

- les manières de tomber au sol avec des directions différentes
- le saut préalable avant de tomber au sol.

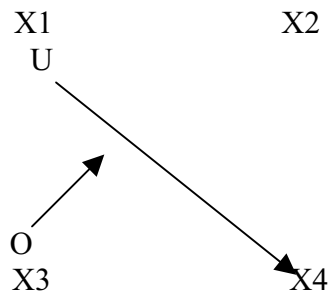
Exercices de placage :

Il est important de mettre en place des exercices techniques de placage car les situations d'entrée dans l'activité type jeu de bataille ou opposition sur terrain restreint ne résout pas les problèmes de placage. Comme nous l'avons souligné plus haut, le joueur débutant n'est intéressé que par le ballon donc sur le plan défensif il ne vit par ces situations que de façon indirecte les blocages.

Remarque : il est vrai qu'instinctivement des joueurs plaquent ou vont plaquer sans apprentissage mais cela ne représente qu'un très faible pourcentage sur une équipe.

→ Placage de côté :

X = plots
U = utilisateur
O = opposant



Description :

Dans un carré, le utilisateur parcourt la diagonale et le opposant essaie de le plaquer.

Lancement de jeu :

L'utilisateur part au top de l'éducateur.

Consignes par ordre de difficulté qui font office de but (critère de réussite):

Aux utilisateurs sans ballon :

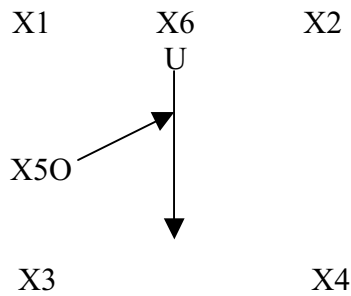
- aller droit en marchant jusqu'au plot sans s'arrêter et sans résister au placage
- aller droit en trotinant jusqu'au plot sans s'arrêter et sans résister au placage
- aller droit en courant jusqu'au plot sans s'arrêter et sans résister au placage

But :

Opposant → plaquer l'utilisateur

Autres remédiations :

- être porteur de balle aide le plaqueur
- résister au placage = but → ne pas tomber
- transformer l'exercice en situation (cf ci-dessous)



But (pas de consigne) :

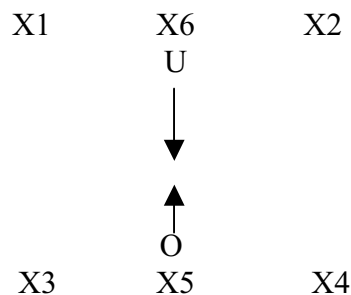
Utilisateur → marquer entre X3 et X4

Opposant → plaquer l'utilisateur ou mettre en touche par un placage (et non par une poussée)

Les exercices amènent à plaquer avec l'épaule droite pour changer d'épaule, l'utilisateur part de X2 et l'opposant part de X4.

→ **Placage de face :**

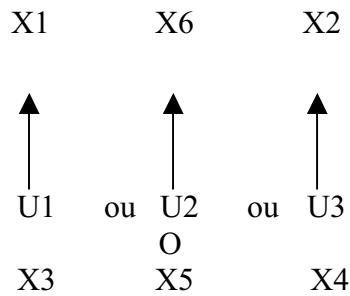
Même exercice et évolutions que le placage de côté avec le lancement suivant. Il faut rajouter la consigne à l'opposant de plaquer avec l'épaule droite ou l'épaule gauche. Lors de la situation le crochet de l'utilisateur va déterminer l'épaule de placage.



Remarque : si l'utilisateur déborde le plaqueur, le geste technique change car on passe d'un placage de face à un placage de côté en se jetant (voir l'ordre d'apprentissage des gestes techniques ci-après) Il faut donc faire attention à largeur du terrain utilisé.

→ **Placage par derrière :**

Même exercice et évolutions que le placage de côté avec le lancement suivant.



Remarques :

Cas avec U2 : consigne de plaquer avec l'épaule gauche ou l'épaule droite
 Lors de la situation de jeu la zone de marque est entre X1 et X2.

Méthode d'apprentissage :

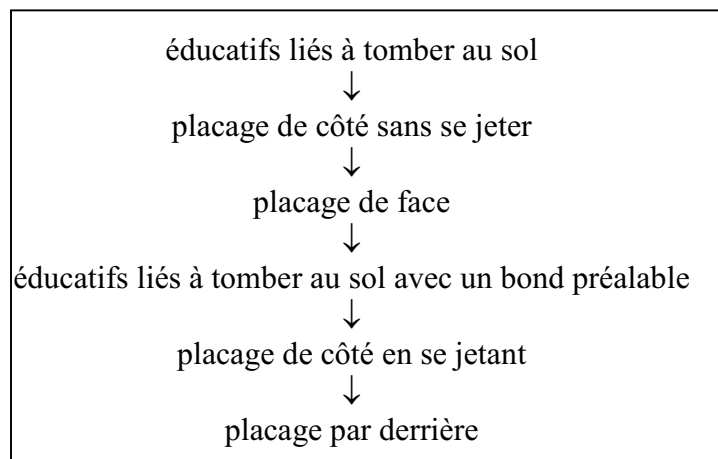
L'ordre d'apprentissage des différents placages par logique de difficulté est :

- le placage de côté
- le placage de face
- le placage par derrière.

L'ordre d'apprentissage et les relations entre les éducatifs et les exercices de placages sont :

- éducatifs liés à tomber au sol → placage sans se jeter
- éducatifs liés à tomber au sol avec un bond préalable → placage en se jetant.

Nous obtenons l'ordre d'apprentissage suivant :



Dans chaque apprentissage, il faut augmenter :

- la vitesse des joueurs
- la résistance du plaqué pour ne pas tomber