

À quel âge peut-on apprendre à jouer au rugby ou se spécialiser ?

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre sans faire référence au développement de l'enfant sous tous ces aspects. L'enfance étant la période de la vie humaine qui va de la naissance à l'adolescence.

L'enfant n'est pas un petit adulte, c'est quelqu'un qui est en constante évolution, en état de maturation progressive.

Il existe un phénomène qualitatif, la croissance : les cellules, tissus, organes se transforment par multiplication cellulaire.

Il existe une évolution de type qualitative, développement de l'Être vers son état de plénitude, ensemble dynamique que l'on appelle la maturation. Croissance + maturation concourent ensemble au développement physique, psychique; sexuel.

À chaque stade de développement, l'enfant fera des acquisitions nouvelles. Il est donc nécessaire de les respecter et de les connaître pour adapter son enseignement aux capacités de l'enfant en fonction de son âge. Il semble que l'on puisse dire que :

Vers 6 - 7 ans : la pratique d'une initiation sportive devient possible, mais doit être basée sur le développement de la vitesse de réaction et la vitesse gestuelle. L'enfant a une connaissance de la main et des doigts. Il peut faire ce qu'il veut à la force près.

Vers 7-10 ans : le tonus musculaire mature. La latéralisation s'acquiert avec prédominance, il, pied, main. Le schéma corporel s'élabore. La notion d'espace s'acquiert.

Vers 9-11 ans : la capacité de maîtrise et de concentration apparaît et on peut demander des gestes de plus en plus fins : donc une activité plus technique (sauf charges lourdes).

Adolescence avec 3 phases :

1. Phase pré pubertaire avec des modifications physiologiques et morphologiques amenant une désorganisation des coordinations acquises antérieurement et SUR le plan affectif les derniers réaménagements de la personnalité avec une oscillation entre des solutions extrêmes entraînant des relations à l'entourage perturbées. Cette période ne permet pas d'activité de forte intensité, mais plutôt un entraînement de l'habilité.
2. Phase pubertaire avec une stabilisation des coordinations et une augmentation de la musculature qui permet un entraînement au renforcement musculaire généralisé et harmonieux.
3. Enfin phase post pubertaire qui est l'âge d'or de la Spécialisation Sportive.

Comment peut-on adapter l'enseignement du rugby et ces 3 étapes du développement de l'enfant ?

Il faut aider l'enfant à découvrir et à construire progressivement le rugby et non lui plaquer le rugby de l'adulte parce qu'il n'en est pas un.

De 6-7 ans à 9 ans :

Enfant et le corps

- Utilisation des divers modes de locomotion : course, marche, pas chassés, rotation, circuits.
- Équilibration dans l'arrêt pour enchaînement dans l'action :
- Changement de direction.
- Coordination dynamique générale : but à atteindre avec le ballon.
- Suivre en restant équilibré un camarade.
- Dissociation des jambes et des bras.

Enfant et le milieu (espace - temps)

- Dispersion dans un espace déterminé (à 2, à 3)
- Se situer par rapport à 1 partenaire par rapport à la notion de distance efficace.
- Représentation de l'aire de jeu et perception de sa situation dans cette aire.
- Appréciation des distances et des vitesses du ballon, du partenaire, de l'adversaire.
- Coordonner le déplacement du ballon et le sien.

Enfant et le ballon

- Affinement du contrôle manuel et de la précision dans les visées.
- Trajectoires précises, verticales, hautes ou courtes, horizontales tendues, avec rebonds.
- Lancer un ballon dans un cerceau, sur un panneau.
- Parcours avec ballon en dribble - éviter et contourner les obstacles.
- Frapper une balle au mur un autre doit la contrôler après rebond au sol ---3réceptions appréciation des trajectoires.
- Possibilité de s'intégrer à un groupe de 3 à 5 éléments.

Il semble donc souhaitable de travailler à la fois avec un ballon de rugby, mais aussi avec d'autres engins.

De 9 à 11 ans :

Enfant et le corps

- Contrôle des déplacements sans perte d'équilibre, changement de direction de vitesse.
- Course en slalom
- Amélioration du tonus postural - exercice d'équilibre.
- Élargissement au champ visuel.
- Amélioration des qualités de détente, vitesse, endurance, puissance.
- Dissociation des perceptions - Perceptions kinesthésiques.
- Vitesse de réaction.

Enfant et le ballon

- Varier les déplacements pour libérer le regard.
- Jeux sur terrain réduit et effectif réduit. Chaque enfant doit se sentir concerné par le Jeu.

Enfant et l'équipe

- Organisation de l'équipe.
- Appréciation des trajectoires.
- Contrôle réception.
- Perception du terrain adverse.
- Différentes formes de lancement du jeu.
- Progression des effectifs : attaquants - défenseurs.

C'est l'âge de la compréhension du jeu et le début de travail technique : passes, jouer au pied, soutenir, se déplacer contre-attaque, défendre, se regrouper, mêlées et touches.

Adolescence :

- Début de la spécialisation avec comme support le jeu à 15
- Étude au mouvement général du jeu.
- Organisation de l'équipe auprès et au loin du ballon.
- Coordination des avants, des $\frac{3}{4}$: jeu en continuité.

Affinement du travail de passes. Jeu au pied. Soutien replacement, contre-attaque, défense, regroupement, mêlées, touches, placement sur coup d'envoi et renvoi.

C'est la dernière étape qui doit amener l'enfant à passer d'un jeu avec un ballon ovale auquel on donne le nom de Rugby, mais qui n'y ressemble que de très loin à un jeu très élaboré qui lui s'appelle le Rugby.