

# ANIMATIONS « JE JOUE EN SECURITE »

- ✓ Objectif : Recherche d'efficacité dans le jeu, en toute sécurité
- ✓ Cela suppose :
  - connaissance de son corps pour percevoir et vite réagir intelligemment aux pressions, bien se placer, corps gainé, en équilibre sur ses appuis...etc., pour battre l'adversaire, prendre l'initiative, exploiter au maximum sa force.
  - connaissance du règlement
  - connaissance de la technique

## **RAPPEL d'un échauffement de gainage/proprioception :**

- ✓ Placement du dos, tête et maintien de posture individuellement  
A est debout, jambes fléchies, écartées latéralement, écart des appuis largeur du bassin, bien ancrés au sol, poids du corps sur l'avant des pieds, tête en extension, dos plat incliné, bassin en antéversion, maintenir la posture 10 à 15'' tout en balançant les bras d'avant en arrière
- ✓ Rester en équilibre sur une jambe :  
S1 : A est debout, en équilibre sur une jambe, regarde loin devant, 10 à 15'' sur chaque appui, réagir au déséquilibre.  
  
S2 : Idem avec un bouclier au sol, A est sur le bouclier en recherche d'équilibre sur une jambe.  
  
S3 : Idem avec un bouclier au sol, un ballon dessus, et un autre bouclier sur le ballon.
- ✓ Mêmes situations à 3 :  
A travaille, B et C de chaque côté de A mettent de légères pressions latérales à hauteur de l'épaule, A doit garder l'équilibre.
- ✓ Même principe de travail avec des pressions contrôlées sur la tête :  
S1 : par 2 debout, A est en équilibre jambes fléchies, bien « ancré » au sol, B les mains sur les tempes de A, met des pressions dosées latérales, puis d'avant en arrière, puis dans toutes les directions, A ne doit pas décoller les talons, ni bouger ses appuis, recherche permanente d'équilibre.
- ✓ Autre travail de gainage proprioception situations avec les « cavaliers » :  
S1 : A porte B sur 15m, aller et retour, A se déplace jambes fléchies bassin verrouillé, tête relevée, appuis légèrement écartés.  
  
S2 : Idem, mais B est actif, il essaie de déséquilibrer A, en se penchant sur les côtés, en arrière...etc. A doit avancer en équilibre et réagir à ces pressions.  
  
S3 : les cavaliers A et B passent dans un couloir, de 15m de long, bordé de joueurs qui mettent des pressions latérales au passage des cavaliers pour les déséquilibrer.

## EDUCATIFS PREPARATOIRES

à la

# MELEE

### AU SOL

#### RAPPELS d'éducatifs de placement du dos

Position quadrupédique :

- ✓ dos rond, dos plat, dos creux (faire valider la bonne position par le joueur)
- ✓ dos plat, se déplacer avec un bouclier sur le dos sans le faire tomber
- ✓ pousser un bouclier avec la tête

#### Verrouillage du bassin, placement du dos, tête relevée

- ✓ S1 : 1X1 A et B face à face genoux au sol, main droite au sol, main gauche sur l'épaule adverse, dos placé, tête relevée. Le duo doit décoller les genoux, et redescendre. Faire deux répétitions, puis changer de main.
- ✓ S2 : Idem, A pose les 2 mains sur les épaules de B, B une seule main sur l'épaule de A. Se relever et descendre le plus bas possible sans toucher le sol. Faire deux répétitions, puis changer de main.
- ✓ S3 : Idem A et B en appuis des 2 mains sur les épaules...etc.
- ✓ S4 : Idem, se relever, descendre le plus bas possible sans toucher le sol, établir un code pour avancer puis reculer, tête relevée, jambes fléchies, appuis largeur des épaules, creuser le dos, pointer les fesses en arrière...etc.
- ✓ S5 : Idem, par 3, A et B, genoux au sol, se relever, descendre le plus bas possible...pas de déplacement, C placé sur le côté, essaie par pressions latérales (tirer ou pousser) de déséquilibrer A et B. Résister 20'', puis changer.
- ✓ S6 : Idem par 2, dans un rectangle, 1 X 1, A et B départ genoux au sol, mains sur les épaules, se relever, descendre le plus bas possible sans toucher le sol, au signal pousser l'adversaire pour franchir la ligne médiane. 3 manches !!!
- ✓ S7 : Idem, 1X1, genoux au sol..., mais départ avec les têtes emboîtées, au signal pousser l'adversaire pour franchir la ligne médiane.
- ✓ S8 : Idem, 1X1, genoux au sol..., départ avec les têtes emboîtées, au signal sortir l'adversaire de l'espace, sur n'importe quel côté, pousser mais aussi prise d'initiative sur rupture de poussée pour utiliser la force de l'adversaire...passer sous l'adversaire pour utiliser au maximum notre force, alors que l'adversaire ne peut pas.

# DEBOUT

## GAINAGES-POSTURES – MAINTIEN de la PRESSION

### Postures et réalisations d'impact, individuellement et collectivement

- Recherche de la qualité des réalisations : placements de la tête, du dos, du bassin, des appuis, des déplacements en équilibre sous pression...etc.
- Faire valider la bonne position par le joueur
- La maintenir quelle que soit la pression où les déplacements demandés dans les éducatifs
- Donner des repères aux entraîneurs pour corriger les joueurs

### Situations debout avec opposition (partenaire de travail)

S1 : 1X1, A et B s'emboîtent, qualité des placements avec peu de pression

S2 : 1X1, A et B s'emboîtent, au signal d'un joueur descendre genoux près du sol, puis se relever en restant bien placés, sans déplacer les appuis

S3 : 1X1, A et B s'emboîtent, puis se déplacent avant/arrière, puis latéral, petits pas  
A travaille, il doit être toujours en équilibre sur ses appuis, et avec la bonne posture, prêt à réagir, B décide des déplacements, au signal « go » de B, A met instantanément une poussée explosive, sans recherche d'appuis, tout en restant équilibré.

S4 : 1X2, idem, A s'emboîte, contre B et C liés entre eux, recherche de la qualité des placements  
Puis même attitude avec déplacements décidés par B/C sous petite pression, conserver les postures en restant en équilibre

S5 : 1+1X2, idem, ajouter un 2ième ligne à A, qui se place tantôt à gauche, tantôt à droite  
Mettre de la pression sur A, maintien de la posture

S6 : 1+2X2, idem, ajouter un autre 2ième ligne à A, varier les poussées des 2ièmes lignes sur A, tantôt ils poussent ensemble, tantôt un seul pousse, A doit maintenir la posture sans se déformer

S7 : 1+2X2+1, idem...etc.

### Si on dispose d'un joug

S8 : 1Xjoug, sans impact, qualité de la posture, au signal « GO » pousser 5'' sans se déformer, A doit maintenir la posture, dos plat...

S9 : 1Xjoug, et deux joueurs placés de chaque côtés qui tirent latéralement A, chacun à leur tour, A doit maintenir la posture, rester placé dans l'axe

S10 : 1+2Xjoug, idem, commencer avec un seul 2ième ligne, qui pousse à droite, puis à gauche, puis en mettre 2

S11 : 3X3, 5X5 (avec un 6ième joueur couché sur les 1ères lignes), 6X6,  
Associer les commandements et les gestes techniques correspondant, travail en opposition active ou au joug