



# TACKLE SMART

## MANUEL DE RÉFÉRENCE DE L'ENTRAÎNEUR



**JOUER  
INTELLIGEMMENT**

PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

# CONTENU

- 
- 3** Partenaires dans la formation des entraîneurs - Rugby Canada (RC), World Rugby (WR) et le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)
- 
- 4** Aperçu du parcours d'entraîneur
- 
- 4** Tackle SMART et le parcours d'entraîneur
- 
- 5** Buts du cours et objectifs d'apprentissage
- 
- 6** Facteurs clés et repères d'entraînement pour le porteur du ballon *(Table)*
- 
- 7** Facteurs clés et repères d'entraînement pour le plaqueur *(Table)*
- 
- 8** Facteurs clés  
Figure 1 *(Porteur du ballon Suivi – Avant)*  
Figure 2 *(Porteur du ballon Préparation – Avant)*  
Figure 3A + 3B *(Porteur du ballon Connexion/Accélération – Pendant)*
- 
- 9** Facteurs clés  
Figure 4A *(Porteur du ballon Finir – Après)*  
Figure 4B *(Porteur du ballon Finir – Après)*  
Figure 4C *(Porteur du ballon Finir – Après)*
- 
- 10** Facteurs clés  
Figure 5 *(Plaqueur Suivi – Avant)*  
Figure 6 *(Plaqueur Préparation – Avant)*  
Figure 7A *(Plaqueur Connexion – Pendant)*
- 
- 11** Facteurs clés  
Figure 7B *(Plaqueur Accélération – Pendant)*  
Figure 8A *(Plaqueur Finir – Après)*  
Figure 8B *(Plaqueur Finir – Après)*
- 
- 12** Facteurs clés  
Figure 9A *(Plaqueur Finir – Après)*  
Figure 9B *(Plaqueur Finir – Après)*  
Figure 9C *(Plaqueur Finir – Après)*
- 
- 13** Facteurs clés  
Figures 9D *(Plaqueur Finir – Après)*
- 
- 13** Petits jeux de préparation au contact
- 
- 17** Jeux modifiés
- 
- 19** Micro-habilités
- 

Version 1.0 – 2020    Version 2.0 – 2022

# PARTENAIRES DANS LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Rugby Canada, World Rugby et le Programme national de certification des entraîneurs

**Rugby Canada :** En ce qui concerne la formation et l'éducation des entraîneurs, Rugby Canada a harmonisé les normes minimales de World Rugby et du Programme national de certification des entraîneurs en un seul programme. Par conséquent, à la fin du programme, les entraîneurs obtiennent deux certifications distinctes : une certification de niveau World Rugby et une certification du Programme national de certification des entraîneurs.

**World Rugby :** est la fédération internationale de Rugby Canada. En ce qui concerne la formation et l'éducation, World Rugby a créé et diffusé un contenu spécifique au rugby sur le « quoi » et le « comment » de l'entraînement, de l'arbitrage de match, de la force et du conditionnement physique, et du personnel médical. World Rugby détermine également les normes minimales pour l'obtention des niveaux de certification. Le suivi de la formation et des certifications de World Rugby se trouve sur le Passeport.

**Programme national de certification des entraîneurs :** Le Programme national de certification des entraîneurs est un partenariat entre des organisations sportives et multisports canadiennes et l'Association canadienne des entraîneurs, qui a créé des normes minimales pour les entraîneurs dans divers contextes sportifs. Le Programme national de certification des entraîneurs est fondé sur un ensemble de résultats, de critères et de preuves de comportements d'entraîneur. Le suivi de la formation et des certifications du Programme se trouve dans Le casier.

# TACKLE SMART ET LE PARCOURS D'ENTRAÎNEUR

## Aperçu du parcours d'entraîneur

Ce cours est une offre de développement professionnel destinée :

- aux entraîneurs de rugby des écoles secondaires et communautaires, nouveaux et expérimentés, qui cherchent à améliorer leurs connaissances et leur compréhension des règles actuelles sur le plaquage, des techniques et des progressions vers le contact;
- aux entraîneurs travaillant avec des athlètes qui découvrent le contact.

Ce cours donnera aux entraîneurs des points de développement professionnel pour le maintien de leurs certifications du Programme national de certification des entraîneurs.



# BUTS DU COURS ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Le but de cette formation est de prévenir les blessures lors du plaquage en donnant aux entraîneurs la compétence et la confiance nécessaires pour entraîner au plaquage et progresser efficacement vers le contact.

Après la formation, les participants devraient être capables :

- de présenter avec confiance et en toute sécurité le plaquage aux athlètes qui découvrent le contact;
- de comprendre clairement les règles du jeu relatives au plaquage;
- de savoir comment avoir accès aux ressources et au soutien de Rugby Canada et de World Rugby relativement au plaquage;
- de comprendre clairement l'intention de Tackle SMART, qui est de réduire le taux de blessures.



## FACTEURS CLÉS ET REPÈRES D'ENTRAÎNEMENT POUR LE PORTEUR DU BALLON

		AVANT		PENDANT		APRÈS
		SUIVI	PRÉPARATION	CONNEXION	ACCÉLÉRATION	FINIR
PORTEUR DU BALLON	FACTEUR CLÉ	<p><b>Course évasive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisation du jeu de jambes pour atteindre une épaule</li> </ul> <p><b>Voir la figure 1 à la page 8</b></p>	<p><b>Forme corporelle forte pour le contact</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Genoux fléchis</li> <li>Hanches légèrement fléchies</li> <li>Muscles du tronc engagés</li> <li>3 points de contact avec le ballon</li> <li>Regarder vers l'avant</li> </ul> <p><b>Voir la figure 2 à la page 8</b></p>	<p><b>Rester fort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Genoux fléchis</li> <li>Hanches légèrement fléchies</li> <li>Muscles du tronc engagés</li> <li>3 points de contact avec le ballon</li> <li>Regarder vers l'avant</li> </ul> <p><b>Voir la figure 3A à la page 8</b></p>	<p><b>Poussée de la jambe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garder une « bonne » forme de corps (voir Contact)</li> <li>Petits pas rapides</li> </ul> <p><b>Voir la figure 3B à la page 8</b></p>	<p><b>Aller au sol et placer le ballon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contact avec le sol : Genoux, hanches, puis épaule</li> <li>Placer le ballon vers son équipe (ne pas le lancer ni le faire rebondir)</li> </ul> <p><b>Voir les figures 4A, 4B, &amp; 4C à la page 9</b></p>
	REPÈRE	« Des branches, pas des arbres »	« Activer »	« Former »	« Explorer »	« Genoux, hanches, épaule »

## FACTEURS CLÉS ET REPÈRES D'ENTRAÎNEMENT POUR LE PLAQUEUR

		AVANT		PENDANT		APRÈS
		SUIVI	PRÉPARATION	CONNEXION	ACCÉLÉRATION	FINIR
PLAQUEUR	FACTEUR CLÉ	<p><b>Suivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains en l'air</li> <li>• Regarder vers le haut</li> <li>• Sur la pointe des pieds</li> <li>• Petits pas rapides</li> </ul> <p><i>Voir la figure 5 à la page 10</i></p>	<p><b>Position du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoux fléchis</li> <li>• Hanches légèrement fléchies et devant les épaules</li> <li>• Muscles du tronc engagés</li> <li>• Regarder vers l'avant</li> <li>• Mains en l'air</li> <li>• Coudes rentrés</li> </ul> <p><i>Voir la figure 6 à la page 10</i></p>	<p><b>Initier le contact</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tête sur le côté, pas devant</li> <li>• L'épaule entre en contact en premier</li> <li>• Le contact se fait entre la hanche et le genou</li> <li>• Jeter simultanément les mains vers l'avant pour encercler l'adversaire avec les bras</li> <li>• Les bras enroulent complètement l'adversaire</li> </ul> <p><i>Voir la figure 7A à la page 10</i></p>	<p><b>Poussée de la jambe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder une « bonne » forme de corps (voir Connexion)</li> <li>• Petits pas rapides</li> <li>• Continuer de serrer jusqu'au sol</li> </ul> <p><i>Voir la figure 7B à la page 11</i></p>	<p><b>Retour dans le jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finir sur le dessus</li> <li>• S'éloigner ou rouler</li> <li>• Se relever</li> </ul> <p><i>Voir les figures 8A, 8B, 9A, 9B, 9C &amp; 9D aux pages 11, 12 &amp; 13</i></p>
	REPÈRE	« Posture du boxeur »	« Bras de T. rex » « Baisse-toi » « Même pied, même épaule »	« Encercler et serrer »	« Serrer et pousser »	«Ninja»



FIGURE 1

### Porteur du ballon (Avant)

- COURSE ÉVASIVE
- Utilisation du jeu de jambes pour atteindre une épaule
- « Des branches, pas des arbres »



FIGURE 2

### Porteur du ballon Préparation (Avant)

- FORME CORPORELLE FORTE POUR LE CONTACT
- Genoux fléchis
- Hanches légèrement fléchies
- Muscles du tronc engagés
- 3 points de contact avec le ballon
- Regarder vers l'avant

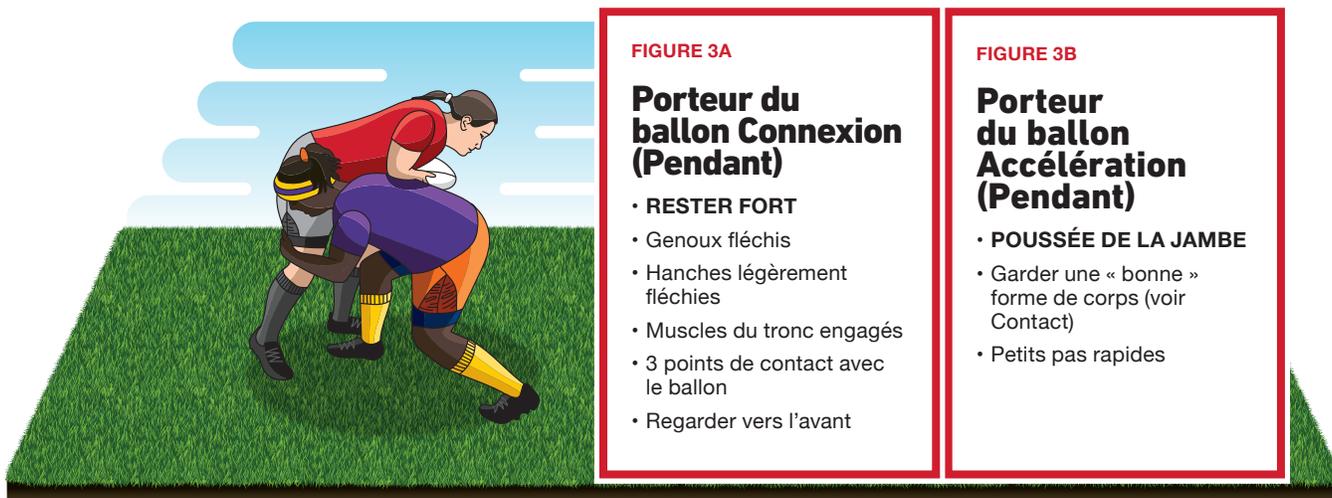


FIGURE 3A

### Porteur du ballon Connexion (Pendant)

- RESTER FORT
- Genoux fléchis
- Hanches légèrement fléchies
- Muscles du tronc engagés
- 3 points de contact avec le ballon
- Regarder vers l'avant

FIGURE 3B

### Porteur du ballon Accélération (Pendant)

- POUSSÉE DE LA JAMBE
- Garder une « bonne » forme de corps (voir Contact)
- Petits pas rapides



**FIGURE 4A**

### **Porteur du ballon (Après)**

- **ALLER AU SOL ET PLACER LE BALLON**
- Contact avec le sol : Genoux, hanches, puis épaule
- Placer le ballon vers son équipe (ne pas le lancer ni le faire rebondir)



**FIGURE 4B**

### **Porteur du ballon (Après)**

- **ALLER AU SOL ET PLACER LE BALLON**
- Contact avec le sol : Genoux, hanches, puis épaule
- Placer le ballon vers son équipe (ne pas le lancer ni le faire rebondir)



**FIGURE 4C**

### **Porteur du ballon (Après)**

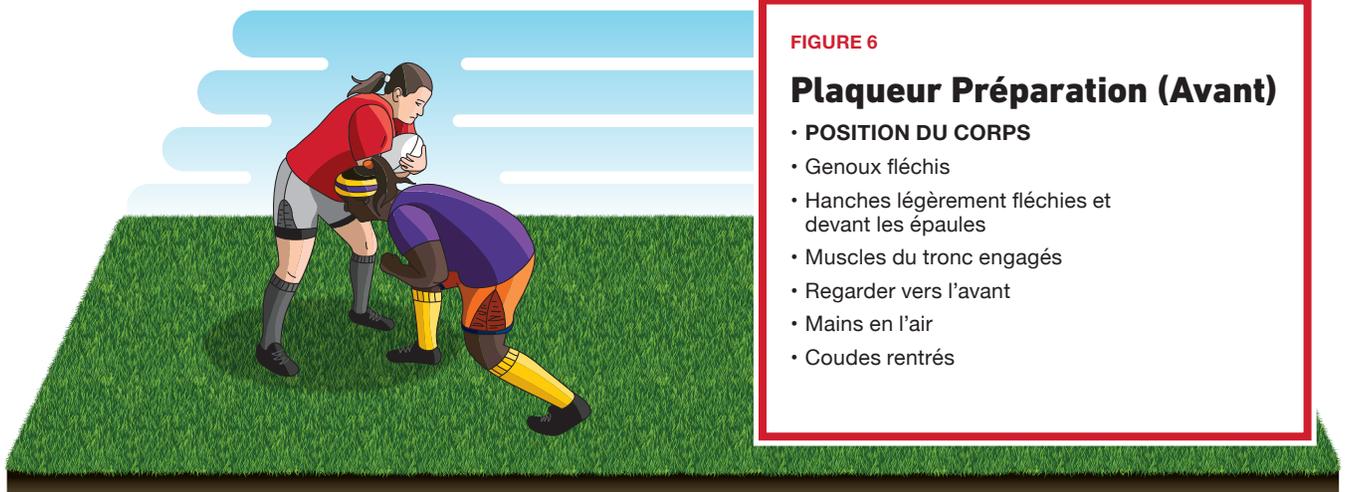
- **ALLER AU SOL ET PLACER LE BALLON**
- Contact avec le sol : Genoux, hanches, puis épaule
- Placer le ballon vers son équipe (ne pas le lancer ni le faire rebondir)



**FIGURE 5**

### **Plaqueur Suivi (Avant)**

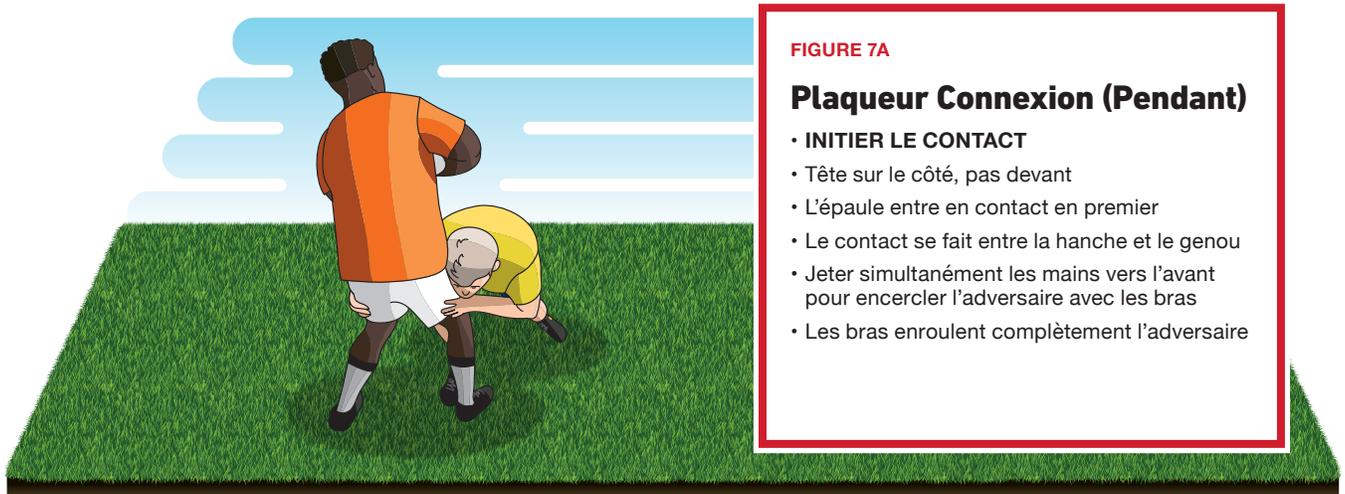
- SUIVI
- Mains en l'air
- Regarder vers le haut
- Sur la pointe des pieds
- Petits pas rapides



**FIGURE 6**

### **Plaqueur Préparation (Avant)**

- POSITION DU CORPS
- Genoux fléchis
- Hanches légèrement fléchies et devant les épaules
- Muscles du tronc engagés
- Regarder vers l'avant
- Mains en l'air
- Coudes rentrés



**FIGURE 7A**

### **Plaqueur Connexion (Pendant)**

- INITIER LE CONTACT
- Tête sur le côté, pas devant
- L'épaule entre en contact en premier
- Le contact se fait entre la hanche et le genou
- Jeter simultanément les mains vers l'avant pour encercler l'adversaire avec les bras
- Les bras enroulent complètement l'adversaire



**FIGURE 7B**

### **Plaqueur Accélération (Pendant)**

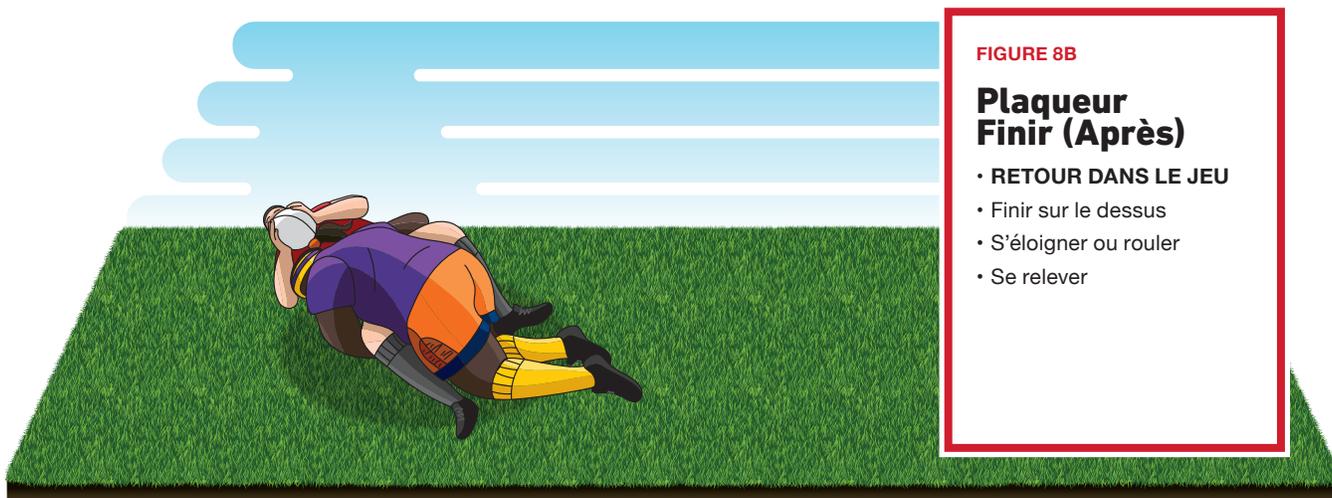
- **POUSSÉE DE LA JAMBE**
- Garder une « bonne » forme de corps (voir Connexion)
- Petits pas rapides
- Continuer de serrer jusqu'au sol



**FIGURE 8A**

### **Plaqueur Finir (Après)**

- **RETOUR DANS LE JEU**
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever



**FIGURE 8B**

### **Plaqueur Finir (Après)**

- **RETOUR DANS LE JEU**
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever

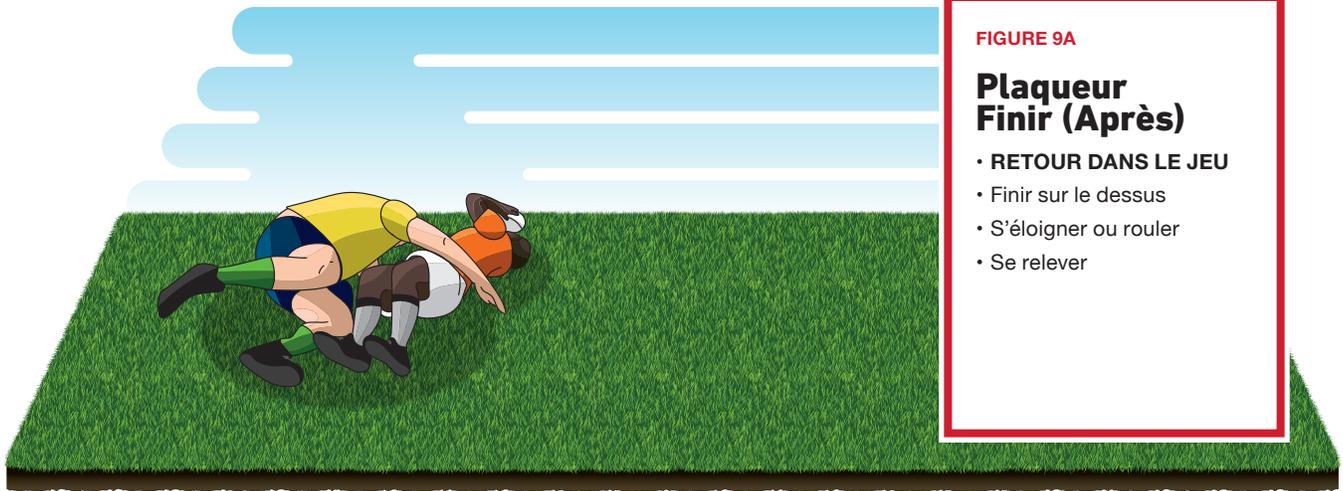


FIGURE 9A

### Plaqueur Finir (Après)

- RETOUR DANS LE JEU
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever



FIGURE 9B

### Plaqueur Finir (Après)

- RETOUR DANS LE JEU
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever



FIGURE 9C

### Plaqueur Finir (Après)

- RETOUR DANS LE JEU
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever



FIGURE 9D

### Plaqueur Finir (Après)

- RETOUR DANS LE JEU
- Finir sur le dessus
- S'éloigner ou rouler
- Se relever

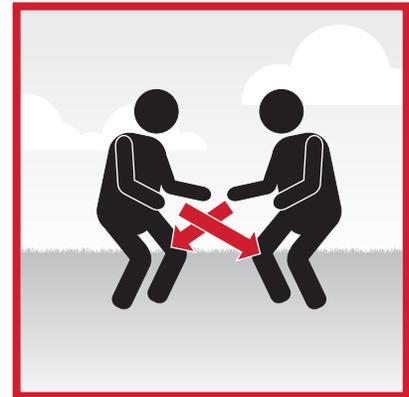
## PETITS JEUX DE PRÉPARATION AU CONTACT

### INSTRUCTIONS ET POINTS CLÉS À COACHER

#### TAPE-GENOUX

**Comment :** En duo, les participants ont 15 secondes pour essayer de toucher l'intérieur du genou de leur partenaire.

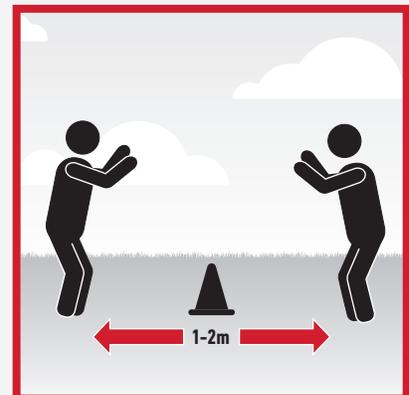
**Pourquoi :** L'objectif est que les participants se mettent en bonne position de plaquage par eux-mêmes, en faisant l'activité et en augmentant leur fréquence cardiaque.



#### TÊTE, ÉPAULE, GENOUX ET CÔNES

**Comment :** En duo, et avec un cône, les participants sont face à face à 1-2 m de distance avec le cône au sol entre les deux. L'entraîneur appelle différentes parties du corps qu'ils doivent toucher, puis crie éventuellement « cône! ». Les participants doivent essayer d'être rapides et de saisir le cône en premier.

**Pourquoi :** L'objectif est l'adoption d'une bonne position corporelle pour le contact, et l'activation du réflexe de réaction.



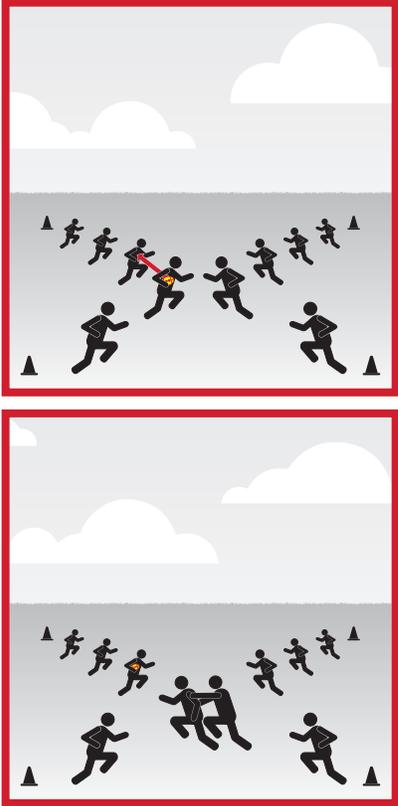
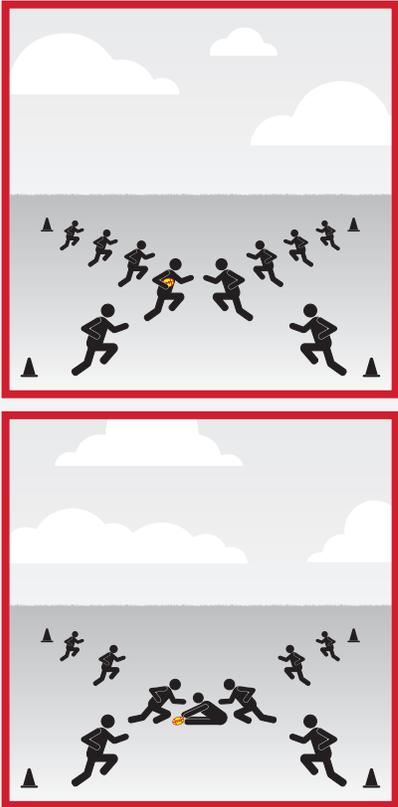
<p><b>PAR-DESSOUS, EN DESSOUS, À TRAVERS</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo, les participants font ce qui suit : lorsque l'entraîneur dit « par-dessus », un participant saute en mode « saute-mouton » par-dessus l'autre. Lorsque l'entraîneur dit « en-dessous », un participant roule sur le côté et l'autre saute par-dessus. Lorsque l'entraîneur appelle « à travers », un participant doit ramper entre les jambes de l'autre.</p> <p><b>Pourquoi :</b> Habituez les participants à être au sol et se rouler au sol, et augmenter leur fréquence cardiaque.</p>	
<p><b>GARDE-BALLON</b></p>	<p><b>Comment :</b> Poser 1 ballon au milieu d'un groupe de participants tous couchés sur le ventre. Demandez à 3 participants de se tenir près du ballon. Au « go », les 3 participants debout doivent faire tout ce qu'ils peuvent pour empêcher les joueurs au sol de ramper vers le ballon (les faire rouler, les traîner, etc.).</p> <p><b>Pourquoi :</b> Habituez les participants à être au sol et se rouler et ramper au sol.</p>	
<p><b>AROUND THE WORLD</b></p>	<p><b>Comment :</b> Demandez aux participants de se placer en duo, avec l'un sur le dos de l'autre. Au « go », ils doivent essayer de passer la personne sur le dos tout autour de leur corps et de la remettre sur leur dos.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est que les participants engagent leurs abdos et travaillent ensemble.</p> <p>*Assurez-vous que les participants ont atteint un âge et un stade où ils sont capables de réussir le jeu sans se blesser. Essayez de former des équipes de joueurs de taille similaire.</p>	

<p><b>LE JEU DU CÂLIN</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo, les participants commencent en position de câlin, chacun avec un bras par-dessus l'épaule et l'autre en dessous. Au « go », chaque participant doit essayer de passer les deux bras en dessous et de soulever son partenaire.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est d'activer le haut du corps des participants et de les habituer au contact rapproché avec une autre personne.</p>	
<p><b>LE JEU DU SUPER CALIN</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo, les participants doivent serrer leur partenaire aussi fort qu'ils le peuvent. Au « go », un des participants doit faire de son mieux pour sortir de l'étreinte.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est d'activer le haut du corps des participants et de les habituer au contact rapproché avec une autre personne.</p> <p>*Recommandé pour les groupes d'âge plus jeune.</p>	
<p><b>LACETS DE SOULIER</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo, en commençant à quatre pattes, les participants doivent essayer de dénouer les lacets de leurs partenaires (ou défaire le velcro ou enlever la chaussette).</p> <p><b>Pourquoi :</b> Habituer les participants au contact avec le sol et élever la fréquence cardiaque.</p>	

<p><b>QUEUE DE RAT</b></p>	<p><b>Comment :</b> Dans une zone de jeu, tous les participants mettent le bout d'un dossard dans le dos de leur short. Sur le « go », les participants essaient d'amasser autant de dossards que possible. Pas d'élimination, les participants continuent même si leur dossard a été volé.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est d'augmenter la fréquence cardiaque et de travailler sur le jeu de pieds évasif.</p>	
<p><b>MINI LUTTE</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo. Un participant doit s'allonger sur l'autre. Au « go », celui qui est en dessous doit essayer de se relever du sol tandis que l'autre essaie de l'empêcher de se lever en l'agrippant en mode « lutte ».</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est d'habituer les participants à être au sol et en contact rapproché avec une autre personne.</p>	

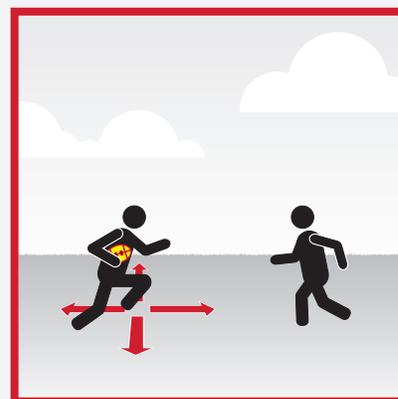
## JEUX MODIFIÉS

	AVANT/ PENDANT/APRÈS	POINTS CLÉS À COACHER
PIEVRE	PRÉ	<p><b>Comment :</b> Créer un rectangle de 10x15 m</p> <p>Demandez à la moitié des participants de trouver un partenaire et de se “tenir la main” (à chaque extrémité d’un dossard) dans l’espace de jeu. L’autre moitié des participants commence à une extrémité de l’espace et doit traverser sans être touchée. Pas plus de 3 participants pour une « pieuvre ». La pieuvre doit travailler sur le jeu de pieds ensemble pour attraper les autres, les autres participants doivent travailler sur le jeu de pieds évasif pour se déplacer.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L’objectif est de faire travailler les participants sur le jeu de pieds et l’évasion, le jeu de pieds défensif (suivi) et de travailler ensemble sur la défense.</p> 
PINBALL	PENDANT	<p><b>Comment :</b> Créer un rectangle de 10x15 m. Séparez le groupe en deux. Une équipe jouera le rôle de « porteurs de ballon », l’autre équipe sera les « plaqueurs ». Les porteurs de ballon seront à l’intérieur du rectangle, avec les plaqueurs disposés sur le bord du rectangle. Les porteurs de ballon essaieront de s’échapper du rectangle, les plaqueurs les empêcheront en amorçant un plaquage, mais sans compléter le placage (ne pas amener les joueurs au sol). Les plaqueurs peuvent se déplacer vers différents bords du rectangle, avec un maximum de deux plaqueurs par côté du rectangle à la fois.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L’objectif est que les participants travaillent sur le jeu de pieds et l’évasion et le jeu de pieds défensif (même pied, même épaule).</p> 

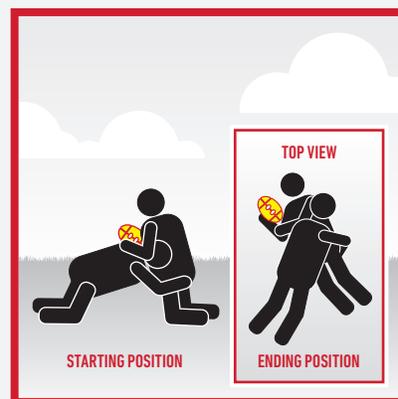
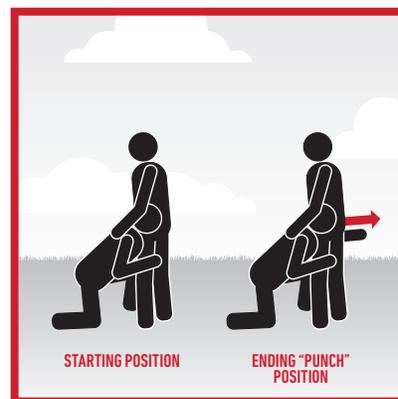
<p><b>TOUCH - PLAQUÉ</b></p>	<p><b>PENDANT/APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> 2 équipes dans un grand espace délimité. Lorsqu'il y a un « touch », le porteur du ballon s'arrête, fait une passe, puis est plaqué par le défenseur qui a fait le touch.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est de diminuer l'intensité du plaquage tout en donnant la possibilité d'effectuer un vrai plaquage.</p>	
<p><b>TOUCH - RUCK</b></p>	<p><b>APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> 2 équipes dans un grand espace délimité. Lorsqu'il y a un « touch », le porteur du ballon va au sol et place le ballon, 1 joueur de chaque équipe peut alors entrer dans un ruck pour conserver/contester la possession.</p> <p><b>Pourquoi :</b> L'objectif est de diminuer l'intensité du ruck tout en donnant la possibilité d'effectuer un vrai ruck.</p>	

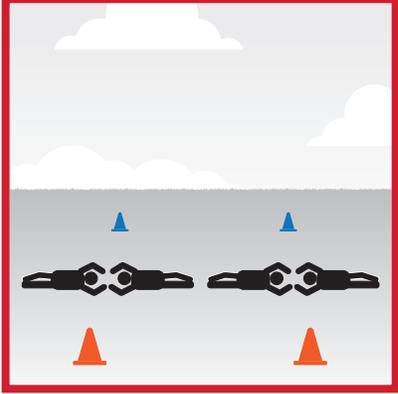
## MICRO-HABILETÉS

	AVANT/ PENDANT/APRÈS	POINTS CLÉS À COACHER
1 CONTRE 1	AVANT	<p><b>Comment :</b> En duo, les participants se placent à 1-2 m l'un de l'autre face-à-face, l'un avec un ballon</p> <p>Le porteur du ballon s'avancera et fera un pas d'un côté du plaqueur et le plaqueur doit s'avancer pour le rencontrer (pied dans le cerceau). Les deux doivent être en bonne position de contact.</p> <p>Les erreurs courantes pour le plaqueur sont : reculer avant d'avancer, se tenir trop grand et plaquer avec les bras.</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Porteur de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Get to a shoulder, strong shape</i></li> </ul> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Même pied, même épaule, pied dans le cerceau, position solide</i></li> </ul>
1 CONTRE 1 "TRACKING"	AVANT/PENDANT	<p><b>Comment :</b> En duo, demandez aux participants de copier les mouvements de chacun en mode « tracking » (avant, arrière, côte à côte)</p> <p>Progrès :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un avec un ballon : demandez aux participants d'entrer dans une petite zone de jeu à partir des extrémités opposées et d'effectuer le « tracking » (seulement toucher)</i></li> <li>• <i>Un avec un ballon : demandez aux participants d'entrer dans une petite zone de jeu à partir des extrémités opposées et d'effectuer le « tracking » (engager l'épaule)</i></li> </ul> <p>Un avec un ballon : demandez aux participants d'entrer dans une petite zone de jeu à partir des extrémités opposées et d'effectuer le « tracking » (engager l'épaule et pression)</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Porteur de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Réussir à éviter le tronc de la personne, viser une épaule, position corporelle solide</i></li> </ul> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Même pied, même épaule, pied dans le cerceau, position solide</i></li> </ul>



<p><b>COUP DE POING, "PUNCH"</b></p>	<p><b>PENDANT</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo : demandez à un participant de rester debout et l'autre de se mettre à genoux (genou extérieur levé)</p> <p>Le plaqueur est sur un genou et devrait déjà commencer avec son épaule et sa tête sur la cuisse du porteur du ballon et l'encercler avec un bras.</p> <p>Lorsqu'il est prêt, le plaqueur essaiera de connecter son oreille à son épaule en serrant sa tête et son biceps. Cela fera un mouvement de coup de poing avec le bras qui encercle.</p> <p>Le porteur de ballon doit fournir une légère résistance.</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Porteur de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Position solide</i></li> </ul> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Coup de poing, "encercler et serrer" (assurez-vous qu'ils utilisent le coup et le bras)</i></li> </ul>
<p><b>SERRER</b></p>	<p><b>PENDANT/APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> Par duo : demandez aux participants de se mettre à genoux, l'un perpendiculaire à l'autre</p> <p>Demandez aux participants de se faire de se mettre l'épaule sur la cuisse et la joue contre la fesse de l'autre. Une fois prêt, le plaqueur serrera les deux bras et poussera avec les hanches et les fessiers en même temps. Le plaqueur atterrira sur le dessus, puis relâchera et s'éloignera du plaquage.</p> <p>Le porteur du ballon doit tenir trois points de contact, puis placer le ballon.</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Porteur de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>3 points de contact avec le ballon, faire l'effort de bien placer le ballon</i></li> </ul> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mouvement explosif des hanches et des fessiers, atterrir par-dessus, s'éloigner du plaquage</i></li> </ul>



<p><b>S'ÉCARTER DU PLAQUAGE</b></p>	<p><b>PENDANT/APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> Les participants commencent 2 m en arrière, s'approchent et plaquent un gros sac de plaquage, atterrissent dessus, puis roulent sur le côté.</p> <p>Progression :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez un deuxième sac, se relever le plus vite possible</li> <li>• Utilisez cette activité pour bâtir sur une autre activité</li> </ul> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punch, serrer, atterrir par dessus, s'écarter du plaquage</li> </ul>	
<p><b>EFFORT DE PLACEMENT</b></p>	<p><b>APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo : demandez à un participant de commencer à s'allonger sur l'autre, qui a un ballon. Au « go », celui qui est en dessous doit essayer de se rapprocher de son équipe et placer le ballon pendant que l'autre essaie de l'empêcher en se déplaçant (pas le droit d'agripper).</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Porteur de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un effort pour bien placer le ballon</li> </ul>	
<p><b>POISSON HORS DE L'EAU</b></p>	<p><b>APRÈS</b></p>	<p><b>Comment :</b> En duo : les participants sont allongés face à face à 3 m de distance avec des cônes de couleurs différentes posés un de chaque côté à environ 5 m de distance. L'entraîneur appelle une couleur et les participants doivent se lever le plus rapidement possible et se rendre en premier au cône de couleur.</p> <p><b>Pourquoi :</b></p> <p>Plaqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relever rapidement.</li> </ul>	



**JOUER  
INTELLIGEMMENT**  
PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

# MERCI D'AVOIR UTILISÉ LE MANUEL DE **RÉFÉRENCE DE** **L'ENTRAÎNEUR TACKLE SMART.**



Pour plus d'information sur les initiatives de Rugby Canada en matière de bien-être des joueurs, visitez [playsmart.rugbycanada.ca](https://playsmart.rugbycanada.ca) ou scannez le code QR pour visiter le site Web.



@rugbycanada