

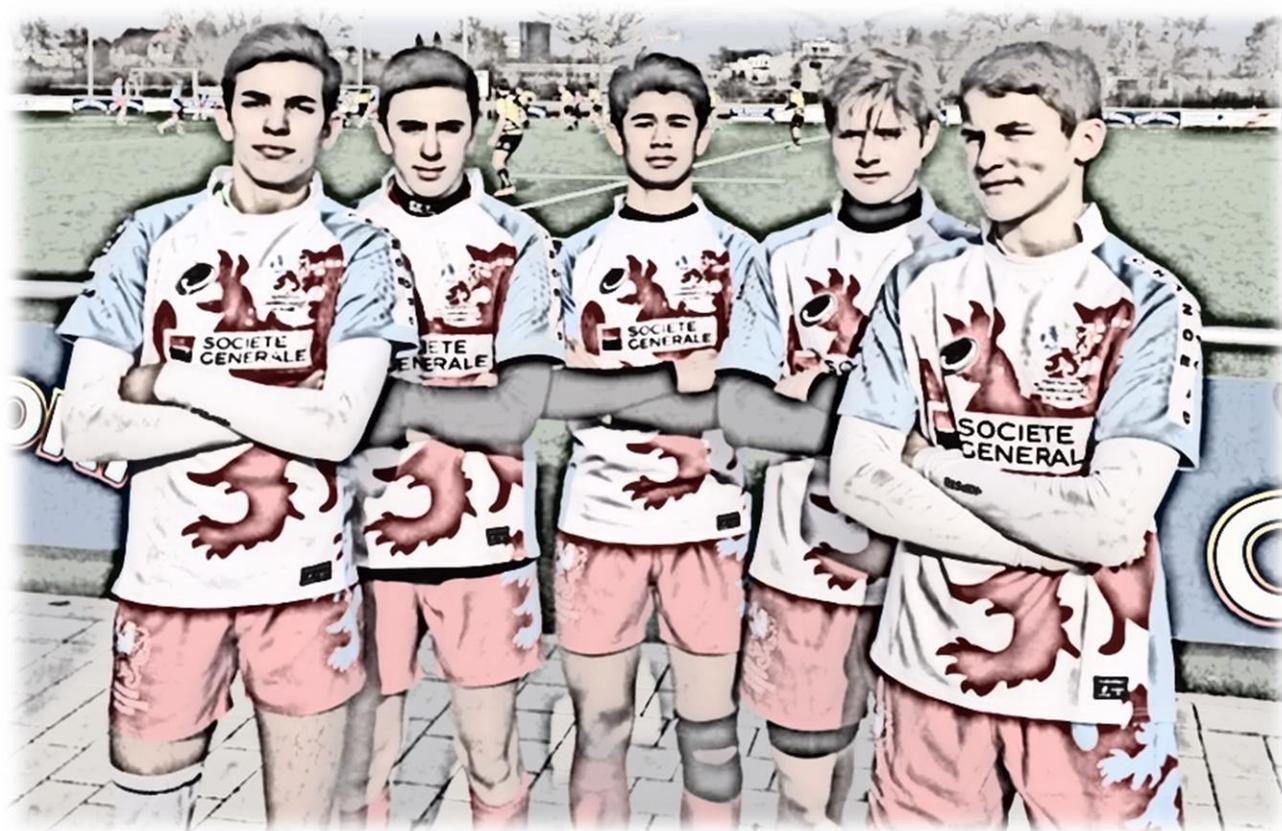
FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

CENTRE DE FORMATION FEDERAL
« LËTZEBUERG RUGBY ACADEMIE »



Réunion d'Information de Rentrée Sportive
Saison 2021-2022

- ❑ Rappels (Présentation & Objectifs Généraux)
- ❑ Rentrée Sportive
 - Planning
 - Programmation & Planification
 - Organisation
- ❑ Suivi Sportif & Evaluation(s)
- ❑ Suivi Scolaire & Evaluation(s)
- ❑ Suivi Médical
- ❑ Obligations Administratives
 - Rôle central du joueur
 - Droits & Devoirs
 - Comportements attendus
 - Assiduité & Absentéisme
- ❑ Manifestation(s) non sportive



- ❑ La « Lëtzebuerg Rugby Académie » (LRA) c'est la structure Centre de Formation de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR) qui s'adresse aux jeunes joueurs (♀♂) de UI4 à U20 souhaitant approfondir la pratique du rugby

- ❑ Le **DOUBLE PROJET** au centre des attentes:
 - **SCOLAIRE** pour l'obtention d'un **DIPLÔME**
 - **SPORTIF** dans la recherche de **PERFORMANCE**

- ❑ Une structure d'entraînement au service...
 - Du **JOUEUR** dans les différentes compétitions: scolaires, clubs ou internationales
 - Des différents **PROJETS**: scolaires & sportifs, individuels et professionnels

□ Deux parcours de formation associés et complémentaire:

- Filière Principale = l'élève est scolarisé au Sportlycée Luxembourg (scolarité classique) ou Lycée Technique Bonnevoie (scolarité générale) et **il bénéficie d'un aménagement horaire de son emploi du temps pour concilier le double projet**
- Filière Secondaire = l'élève est scolarisé dans un autre établissement luxembourgeois et obtient le statut de « Partenaire d'entraînement » lui permettant de **participer aux entraînements en *fonction des libertés de son emploi du temps scolaire***

□ Engagement commun marqué par la signature d'une Convention annuelle

- « Jeune Espoir Sportlycée » = le joueur participe à l'intégralité des séquences d'entraînement
- « Partenaire d'entraînement » = le joueur participe à une partie des séquences d'entraînement

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ❑ Mettre en place le Plan de Formation du Joueur
- ❑ Garantir un suivi individualisé pour favoriser l'intégration ...
 - Au Parcours d'Excellence Sportive (PES)
 - Au Plan de Succession des Equipes Nationales Lëtzebuerg Rugby
- ❑ Nos missions:
 - Offrir au joueur des possibilités d'entraînement complémentaires (progression optimale)
 - Placer le joueur au centre du dispositif de formation afin de garantir l'équilibre approprié entre réussite scolaire & épanouissement sportif (LTAD Lëtzebuerg Rugby)
 - Bénéficier d'une qualité de formation reconnue (Label Lëtzebuerg Rugby)

RENTREE SPORTIVE 2021-2022

❑ Equipe Technique & Sportive (Staff)

- Semaine n°33 à 35 (fin Aout à début Septembre 2021): Programmation & Planification
- Semaine n°36 à 37 (début Septembre 2021): Réunion de rentrée staff et cadrage de fonctionnement

❑ Rendez-vous retroplanning Lëtzebuerg Rugby Académie

- **Lundi 13 Septembre 2021** de 18h00-20h00: Réunion d'Information de rentrée parents (Sportlycée & Partenaires)
- **Vendredi 17 Septembre 2021** de 8h00 à 9h55: Entraînement n°1 = Réunion Staff / Joueurs Sportlycée (Salle A2.01)
- Semaine n°38 (20 au 26 Septembre) à Semaine n°40 (4 au 10 Octobre):
 - ✓ Démarrage du Programme Sportif & Début d'accueil des « Partenaires d'entraînement »
 - ✓ Semaines d'Intégration, Cohésion & Evaluation
 - ✓ Batterie de Test Physique

❑ Rentrée des classes au Sportlycée

- Jeudi 16 Septembre 2021 de 10h00 à 12h25: Rentrée des classes de 7^{ème}
- Vendredi 17 Septembre 2021 de 10h00 à 11h40: Rentrée des classes de 6^{ème} à 1^{ère}



PLANNING SPORTIF ANNUEL

SEPTEMBRE 2021				OCTOBRE 2021				NOVEMBRE 2021				DECEMBRE 2021				JANVIER 2022				FEVRIER 2022			
1	ME	Vacances		1	V	Entraînement	Cessage	1	L	Férié		1	ME	Entraînement	Cessage	1	S	Férié		1	MA	Entraînement	Cessage
2	J	Vacances		2	S			2	MA	Vacances		2	J	Entraînement	Cessage	2	D	Vacances		2	ME	Entraînement	Cessage
3	V	Vacances		3	D			3	ME	Vacances		3	V	Entraînement	Cessage	3	L			3	J	Entraînement	Cessage
4	S	Vacances		4	L			4	J	Vacances		4	S			4	MA	Entraînement	Cessage	4	V	Entraînement	Cessage
5	D	Vacances		5	MA	Entraînement	Cessage	5	V	Vacances		5	D			5	ME	Entraînement	Cessage	5	S	Vacances	
6	L	Vacances		6	ME	Entraînement	Cessage	6	S	Vacances		6	L			6	J	Entraînement	Cessage	6	D	Vacances	
7	MA	Vacances		7	J	Entraînement	Cessage	7	D	Vacances		7	MA	Entraînement	Cessage	7	V	Entraînement	Cessage	7	L	Vacances	
8	ME	Vacances		8	V	Entraînement	Cessage	8	L			8	ME	Entraînement	Cessage	8	S			8	MA	Vacances	
9	J	Vacances		9	S			9	MA	Entraînement	Cessage	9	J	Entraînement	Cessage	9	D			9	ME	Vacances	
10	V	Vacances		10	D			10	ME	Entraînement	Cessage	10	V	Entraînement	Cessage	10	L			10	J	Vacances	
11	S	Vacances		11	L			11	J	Entraînement	Cessage	11	S			11	MA	Entraînement	Cessage	11	V	Vacances	
12	D	Vacances		12	MA	Entraînement	Cessage	12	V	Entraînement	Cessage	12	D			12	ME	Entraînement	Cessage	12	S	Vacances	
13	L	Réunion	COSL	13	ME	Entraînement	Cessage	13	S			13	L			13	J	Entraînement	Cessage	13	D	Vacances	
14	MA	Vacances		14	J	Entraînement	Cessage	14	D			14	MA	Event	A préciser	14	V	Entraînement	Cessage	14	L	Vacances	
15	ME			15	V	Entraînement	Cessage	15	L			15	ME	Entraînement	Cessage	15	S			15	MA	Vacances	
16	J			16	S			16	MA	Entraînement	Cessage	16	J	Entraînement	Cessage	16	D			16	ME	Vacances	
17	V	Entraînement	Sportlycée	17	D			17	ME	Entraînement	Cessage	17	V	Entraînement	Cessage	17	L			17	J	Vacances	
18	S			18	L			18	J	Entraînement	Cessage	18	S	Vacances		18	MA	Entraînement	Cessage	18	V	Vacances	
19	D			19	MA	Entraînement	Cessage	19	V	Entraînement	Cessage	19	D	Vacances		19	ME	Entraînement	Cessage	19	S	Vacances	
20	L			20	ME	Entraînement	Cessage	20	S			20	L	Vacances		20	J	Entraînement	Cessage	20	D	Vacances	
21	MA	Entraînement	Cessage	21	J	Entraînement	Cessage	21	D			21	MA	Vacances		21	V	Entraînement	Cessage	21	L		
22	ME	Entraînement	Cessage	22	V	Entraînement	Cessage	22	L			22	ME	Vacances		22	S			22	MA	Entraînement	Cessage
23	J	Entraînement	Cessage	23	S			23	MA	Entraînement	Cessage	23	J	Vacances		23	D			23	ME	Entraînement	Cessage
24	V	Entraînement	Cessage	24	D			24	ME	Entraînement	Cessage	24	V	Férié		24	L			24	J	Entraînement	Cessage
25	S			25	L			25	J	Entraînement	Cessage	25	S	Férié		25	MA	Entraînement	Cessage	25	V	Entraînement	Cessage
26	D			26	MA	Entraînement	Cessage	26	V	Entraînement	Cessage	26	D	Vacances		26	ME	Entraînement	Cessage	26	S	Vacances	
27	L			27	ME	Entraînement	Cessage	27	S			27	L	Vacances		27	J	Entraînement	Cessage	27	D		
28	MA	Entraînement	Cessage	28	J	Entraînement	Cessage	28	D			28	MA	Vacances		28	V	Entraînement	Cessage	28	L		
29	ME	Entraînement	Cessage	29	V	Entraînement	Cessage	29	L			29	ME	Vacances		29	S			29	S		
30	J	Entraînement	Cessage	30	S	Vacances		30	MA	Entraînement	Cessage	30	J	Vacances		30	D			30	D		
31	D			31	D	Vacances		31	MA	Entraînement	Cessage	31	V	Vacances		31	L			31	L		

MARS 2022				AVRIL 2022				MAI 2022				JUIN 2022				JUILLET 2022				AOÛT 2022			
1	MA	Entraînement	Cessage	1	V	Entraînement	Cessage	1	D	Férié		1	ME	Entraînement	Cessage	1	V	Entraînement	Cessage	1	L	Vacances	
2	ME	Entraînement	Cessage	2	S	Vacances		2	L			2	J	Entraînement	Cessage	2	S			2	MA	Vacances	
3	J	Entraînement	Cessage	3	D	Vacances		3	MA	Entraînement	Cessage	3	V	Entraînement	Cessage	3	D	Event	A préciser	3	ME	Vacances	
4	V	Entraînement	Cessage	4	L	Vacances		4	ME	Entraînement	Cessage	4	S			4	MA	Entraînement	Cessage	4	J	Vacances	
5	S			5	MA	Vacances		5	J	Entraînement	Cessage	5	D	Férié		5	ME	Entraînement	Cessage	5	V	Vacances	
6	D			6	ME	Vacances		6	V	Entraînement	Cessage	6	L			6	J	Entraînement	Cessage	6	S	Vacances	
7	L			7	J	Vacances		7	S			7	MA	Entraînement	Cessage	7	V	Entraînement	Cessage	7	D	Vacances	
8	MA	Entraînement	Cessage	8	V	Vacances		8	D			8	ME	Entraînement	Cessage	8	S			8	L	Vacances	
9	ME	Entraînement	Cessage	9	S	Vacances		9	L	Férié		9	J	Entraînement	Cessage	9	S			9	MA	Vacances	
10	J	Entraînement	Cessage	10	D	Vacances		10	MA	Entraînement	Cessage	10	V	Entraînement	Cessage	10	D			10	ME	Vacances	
11	V	Entraînement	Cessage	11	L	Vacances		11	ME	Entraînement	Cessage	11	S			11	L			11	J	Vacances	
12	S			12	MA	Vacances		12	J	Entraînement	Cessage	12	D			12	MA	Entraînement	Cessage	12	V	Vacances	
13	D			13	ME	Vacances		13	V	Entraînement	Cessage	13	L			13	ME	Entraînement	Cessage	13	S	Vacances	
14	L			14	J	Vacances		14	S			14	MA	Entraînement	Cessage	14	J	Entraînement	Cessage	14	D	Vacances	
15	MA	Entraînement	Cessage	15	V	Vacances		15	D			15	ME	Entraînement	Cessage	15	V	Entraînement	Cessage	15	L	Férié	
16	ME	Entraînement	Cessage	16	S	Vacances		16	L			16	J	Entraînement	Cessage	16	S	Vacances		16	MA	Vacances	
17	J	Entraînement	Cessage	17	D	Vacances		17	MA	Entraînement	Cessage	17	V	Entraînement	Cessage	17	D	Vacances		17	ME	Vacances	
18	V	Entraînement	Cessage	18	L	Férié		18	ME	Entraînement	Cessage	18	S			18	L	Vacances		18	J	Vacances	
19	S			19	MA	Entraînement	Cessage	19	J	Entraînement	Cessage	19	D			19	MA	Vacances		19	V	Vacances	
20	D			20	ME	Entraînement	Cessage	20	V	Entraînement	Cessage	20	L			20	ME	Vacances		20	S	Vacances	
21	L			21	J	Entraînement	Cessage	21	S	Vacances		21	MA	Entraînement	Cessage	21	J	Vacances		21	D	Vacances	
22	MA	Entraînement	Cessage	22	V	Entraînement	Cessage	22	D	Vacances		22	ME	Entraînement	Cessage	22	V	Vacances		22	L	Vacances	
23	ME	Entraînement	Cessage	23	S			23	L	Vacances		23	J	Férié		23	S	Vacances		23	MA	Vacances	
24	J	Entraînement	Cessage	24	D			24	MA	Vacances		24	V	Entraînement	Cessage	24	D	Vacances		24	ME	Vacances	
25	V	Entraînement	Cessage	25	L			25	ME	Vacances		25	S			25	L	Vacances		25	J	Vacances	
26	S			26	MA	Entraînement	Cessage	26	J	Férié		26	D			26	MA	Vacances		26	V	Vacances	
27	D			27	ME	Entraînement	Cessage	27	V	Vacances		27	L			27	ME	Vacances		27	S	Vacances	
28	L			28	J	Entraînement	Cessage	28	S	Vacances		28	MA	Entraînement	Cessage	28	J	Vacances		28	D	Vacances	
29	MA	Entraînement	Cessage	29	V	Entraînement	Cessage	29	D	Vacances		29	ME	Entraînement	Cessage	29	V	Vacances		29	L	Vacances	
30	ME	Entraînement	Cessage	30	S			30	L			30	J	Entraînement	Cessage	30	S	Vacances		30	MA	Vacances	
31	J	Entraînement	Cessage					31	MA	Entraînement	Cessage					31	D	Vacances		31	ME	Vacances	

PLANNING SEMAINE TYPE

PLANNING SEMAINE & HORAIRE ENTRAINEMENT LÉTZEUBERG RUGBY ACADEMIE								
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
8h00			SEQUENCE ENTRAINEMENT n°2 8h00 à 9h30 à Cessange LÉTZEUBERG RUGBY ACADEMIE		SEQUENCE ENTRAINEMENT n°4 8h00 à 9h30 à Cessange LÉTZEUBERG RUGBY ACADEMIE		REPOS & RECUPERATION	
8h30								
9h00								
9h30								
10h00								
10h30		SEQUENCE D'ENTRAINEMENT n°1 10h30 à 12h00 à INS SPORTLYCEE		SEQUENCE D'ENTRAINEMENT n°2 10h30 à 12h00 à INS SPORTLYCEE				
11h00								
11h30								
12h00								
14h00						COMPETITIONS CLUBS U14, U16, U18, SENIORS		
14h30								
15h00								
15h30		SEQUENCE ENTRAINEMENT n°1 15h30 à 17h15 à Cessange LÉTZEUBERG RUGBY ACADEMIE		SEQUENCE ENTRAINEMENT n°3 15h30 à 17h15 à Cessange LÉTZEUBERG RUGBY ACADEMIE				
16h00								
16h30								
17h00						REPOS & RECUPERATION		
17h30								
18h00	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB			
18h30								
19h00								
19h30								
20h00								

SEQUENCES QUOTIDIENNES

□ Planification annuelle de 6 séquences hebdomadaires:

- Séquence n°1: Mardi matin (Musculation / Renforcement musculaire)
- Séquence n°2: Mardi après-midi (Mouvement & Contact)
- Séquence n°3: Mercredi matin (Technique individuelle)
- Séquence n°4: Jeudi matin (Musculation / Renforcement musculaire)
- Séquence n°5: Jeudi après-midi (Mouvement & Contact)
- Séquence n°6: Vendredi matin (Technique individuelle)

Strictement réservé Sportlycée

Strictement réservé Sportlycée

**Les « Partenaires d'entraînement » peuvent s'insérer dans tout ou partie du programme*

□ Programme combiné aux...

- Entraînements & Compétitions Clubs
- Entraînements & Compétitions Equipes Nationales Lëtzebuerg Rugby

- ❑ Le SportLycée organise et prend en charge les transports entre l'établissement scolaire et le lieu d'entraînement:
 - En matinée à la fin d'entraînement pour favoriser le retour de l'élève au Sportlycée (ou Lycée Bonnevoie)
Départ Bus 9h30 de Cessange
 - L'après-midi au départ du Sportlycée pour favoriser le déplacement de l'élève vers le lieu d'entraînement
Départ Mini-bus 14h50 de Sportlycée
- ❑ Les transports domicile – lieu d'entraînement et lieu d'entraînement – domicile sont à la charge du joueur(se) et sa famille

PROGRAMMATION SPORTIVE ANNUELLE

THEMATIQUE DE COMPETENCES	CYCLE A								CYCLE B								CYCLE C								CYCLE D								CYCLE E																														
	Septembre				Octobre				Novembre				Novembre				Décembre				Janvier				Janvier				Février				Mars				Mars				Avril				Mai				Mai				Juin				Juillet						
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
THEMATIQUE COLLECTIVE PRIORITAIRE	DEFENSE				RUCK				CONTRE-ATTAQUE				DUEL / CONTACT				ATTAQUE				CONTRE-RUCK				RELANCE DU MOUVEMENT				SOUTIENS OFFENSIFS				CIRCULATION OFF & DEF RUGBY 7s				DUEL / CONTACT																										
THEMATIQUE COLLECTIVE SECONDAIRE	MOUVEMENT GENERAL				DUEL / CONTACT				RELANCE DU MOUVEMENT				RUCK				MOUVEMENT GENERAL				SOUTIENS OFFENSIFS				CONTRE-ATTAQUE				CONTRE-RUCK				CONTINUITE & CONSERVATION				RUCK / CONTRE-RUCK & RELANCE DU JEU																										
RUGBY SPECIFIQUE AVANTS	CONQUÊTES				RELANCE DU JEU				JEU DEBOUT & MAUL				CONQUÊTES				CONQUÊTES				RELANCE DU JEU				GESTION DES BLOCAGES & RECHARGE				CONQUÊTES				CONQUÊTES				CONQUÊTES				CONQUÊTES																						
RUGBY SPECIFIQUE ARRIERES	SEMI ATTAQUE				SEMI ATTAQUE OPTION				JEU APRES FRANCHISSEMENT				CONTRE-ATTAQUE R3				ORGANISATION R1, R2 & R3 DEFENSIF				JEU AU PIED				LANCEMENTS STRATEGIQUES				CONTRE-ATTAQUE R1				LANCEMENTS STRATEGIQUES				LANCEMENTS STRATEGIQUES				LANCEMENTS STRATEGIQUES																						
RESSOURCE TECHNIQUE	Manipulation du ballon								Technique de Transmission								Logique de Transmission								Enchaînements Technique								Enchaînements Technique																														
	Manipulation & Contrôle du ballon dans l'espace (à la main et au pied des deux côtés)								Renforcement Technique de Passes & Transmissions								Lecture / Prise d'information & Choix tactiques								Codification de Mouvement Tactique Simple								Optimisation de Mouvement Tactique Simple																														
	Dissociation des appuis (haut & bas) & Coordination motrice								Pré-action & Temps de départ								Pré-action, Temps de départ, Recharge & Remplacement								Association de Mouvement Tactique Complexe								Codification de Mouvement Tactique Complexe																														
	Renforcement & Optimisation des attitudes du PB (Passeur & Receveur)								Trajectoires & Rythme de course								Utilité & Efficacité Passes / Transmissions (Mains / Pieds)								Anticipation & Travail Stratégo-Tactique sur plusieurs temps de jeu								Codification Stratégo-Tactique sur plusieurs temps de jeu																														
	Développement & Renforcement des différentes formes de Passes et Transmissions (Mains / Pieds)								Technique Jeu au Pied & Réception								Construction & Coordination de Mouvement Tactique Simple								Vitesse d'exécution sous pression défensive (intensité + temps)								Vitesse d'exécution sous grosse pression défensive (intensité + temps)																														
	Connexion avec Communication verbale								Association Communication verbale & gestuelle								Communication verbale & gestuelle								Communication verbale & gestuelle								Communication verbale & gestuelle																														
Attitudes Duel / Contact								Récupération & Combat								Conservation & Continuité								Enchaînements Technique								Enchaînements Technique																															
Généralités Attitudes Duel / Contact								Technique individuelle Ruck / Contre-Ruck								Technique individuelle Jeu au contact / après contact								Attitudes Duel / Contact & Gestion des blocages								Attitudes au Duel / Contact & Gestion des blocages + Relances du jeu																															
Gestion Duel / Contact & Connexions PB - Soutien Offensif								Lecture du rapport de force & Cascade décisionnelle pour la récupération du ballon								Lecture du rapport de force & Cascade décisionnelle pour la conservation du ballon (debout / sol)								Efficacité dans le Duel & Continuité du jeu								Efficacité de la connexion PB / Soutiens Offensifs																															
Cadrage Défensif: Repères & Comportements Attendus								Utilité & Efficacité du Gratteur - Perturbateur (Contest)								Technique de conservation (debout / sol) & Connexions PB - Soutiens Offensifs								Efficacité du Plaquage: du cadrage défensif au contest								Organisation Défensive au ras des blocages + Logique de Construction R1 R2 & R3																															
Renforcement des Principes Généraux en Défense pour conduire à la réussite du Plaquage								Connexions & Liaisons Plaqueur - Gratteur & Perturbateur								Plaquage & Connexions Tactiques Cadreur - Gardes								Outils Technico-Tactique pour "casser" un plaquage								Efficacité des connexions Cadreur - Gardes & Changement de statut en mouvement																															
Technique de Plaquage								Technique Plaquage à 2 & Rôle d'Assistant Plaqueur								Différents types & orientations de plaquage(s)								Outils Technico-Tactique pour "casser" un bras de raffût								Vitesse d'exécution & redistribution sous grosse pression offensive (intensité + temps)																															
RESSOURCE TACTIQUE	Circulation Défensive								Contre-Attaque & Anticipation								Circulation Offensive								Relances du jeu & Adaptation Tactique								Enchaînements d'Actions																														
	Plan de Circulation Défensif (Général & Spécifique)								Articulation entre les différentes Unités de circulation Offensive & Défensive								Plan de Circulation Offensif (Général & Spécifique)								Articulations entre les différentes unités de circulation Offensives & Défensives								Optimisation des Logiques de Circulation Offensive & Défensive																														
	Principes, Etat d'esprit & Comportements Attendus en Défense								Gestion des blocages & Réorganisation Offensive / Défensive (Conservation / Remplacement & Exploitation ballon)								Principes, Etat d'esprit & Comportements Attendus en Attaque								Principes de Relance du jeu: adaptation tactique & choix stratégique								Gestion Stratégo-Tactique des Temps Fort / Temps Faible																														
	Pré-action, Placement & Remplacement défensif								Décryptage, Anticipation & Adaptation Tactique (Lecture + Compréhension / Réaction au rapport de force)								Lecture du Rapport de force + Prises d'initiatives du PB & Adaptation des Soutiens offensifs								Gestion des blocages & Relance du jeu (Conservation et/ou Menace + Continuité)								Renforcement des Principes de Jeu, Etat d'Esprit & Comportements Attendus Offensif / Défensif																														
	Logique de distribution & Redistribution								Principes de Contre-Attaque à partir du plan profond								Jeu "Devant" la Défense + Choix & Logique Tactique								Relance du jeu à partir des Avants								Préparation de routines simples & adaptées (scénario de jeu & simulation environnement particulier)																														
Systèmes de Montée Défensive & Adaptation								Principes de Contre-Attaque à partir de R1								Jeu "Dans" la Défense + Choix & Logique Tactique								Relance du jeu à partir des Arrières								Sensibilisation & Développement à la Philosophie et la Pratique Rugby 7s																															
Coordination & Connexion (utilité / efficacité) entre les joueurs pour récupérer le ballon								Communication(s) & Jeu sous pression (temps + intensité)								Communication verbale + Communication gestuelle								Communication verbale + Communication gestuelle								Connexion & Superposition Communication verbale et gestuelle																															
Communication verbale + Communication gestuelle																																																															
RESSOURCE STRATEGIQUE	Codification Stratégique								Codification Stratégique								Codification Stratégique								Codification Stratégique								Codification Stratégique																														
	Organisation collective à partir des blocages (Maul / Ruck)								Construction & Coordination des rôles en Mêlée / Touche								Organisation Technico-Tactique en Mêlée / Touche								Organisation Offensive & Défensive à partir des Phases Ordonnées								Management & Application des Principes fondamentaux en situation de jeu (scénario)																														
	Relances du Jeu à partir des Avants / Arrières								Construction & Coordination des rôles en Touche								Lancements Stratégiques des Lignes Arrières								Connexions Mêlée / Touches & Lancement de Jeu								Mêlée / Touche & Lancement de Jeu																														
	Principes d'Actions Offensifs & Défensifs								Principes Coup d'Envoi & Coup de Renvoi								Systèmes de Coups d'Envoi & Coup de Renvoi								Aspects Offensifs & Défensifs à partir des Coups d'Envoi / Coups de Renvoi								Coup d'Envoi / Coup de Renvoi																														
Lancements de Jeu Stratégiques à partir des codification de mouvement simple								Jeu au pied de Pression & Occupation								Principes de Relances du Jeu & Contre-Attaque								Relances du Jeu & Contre-Attaque								Relances du Jeu & Contre-Attaque																															
Educatifs Mêlée / Touches & Renforcement Technique (Jeu au poste)								Jeu au Pied de Précision								Organisation à partir des CPD / CPP								Organisation Offensive & Défensive à partir des CPF / CPP								Répétition & Routines CPF / CPP																															
RESSOURCE PHYSIQUE	Préparation Physique Dissociée (PPD)								Préparation Physique Associée (PPA)								Préparation Physique Dissociée (PPD)								Préparation Physique Intégrée (PPI)								Préparation Physique Intégrée (PPI)																														
	VMA								PMA								VMA + PMA								PMA Rugby								PMA Rugby 7s																														
	Motricité Générale								Motricité + Vitesse (de déplacement)								Motricité + Vitesse (de déplacement & de réaction)								Motricité + Vitesse (d'exécution)								Motricité + Vitesse (de déplacement & d'exécution)																														
	Renforcement Musculaire & Maintien Postural								Renforcement Musculaire & Educatifs Posturaux								Renforcement Musculaire & Proprioception								Renforcement Musculaire, Proprioception & Maintien Postural								Renforcement Musculaire, Proprioception & Maintien postural en milieu instable																														
	Travail d'appui + Coordination								Dissociation des appuis + Coordination								Dissociation des appuis + Coordination								Reprise d'appui, Equilibre & Coordination								Reprise d'appui, Equilibre & Souplesse																														
Circuit(s) Training + Gainage								Circuit(s) Training + Gainage								Circuit(s) Training + Gainage								Circuit(s) Training + Gainage								Circuit(s) Training + Gainage																															
RESSOURCE MENTALE	Les Facteurs de la Performance								Projet de Jeu / Projet d'Equipe								Apport Transversal								Apport Transversal								Apport Transversal																														
	Dispositif d'Entraînement HN & Performance								Projet de Jeu Lëtzebuerg Rugby XV								Education Posturale								Projet de Jeu Lëtzebuerg Rugby XV								Projet de Jeu Lëtzebuerg Rugby 7s																														
	Présentation Centre de Formation Fédéral FLR & Comportements Attendus des Sportifs								Arbitrage & Sensibilisation Règlement								Arbitrage & Sensibilisation Règlement								Formation à l'Animation & L'Entraînement Rugby								Arbitrage & Sensibilisation Règlement (Focus 7s)																														
	Cahier du Joueur Lëtzebuerg Rugby XV								Suivi Médical & Récupération								Lutte Anti-Dopage & Anti-Corruption								Préparation Mentale								Animation & Entraînement => Implication Programme GIR																														
	Parcours d'Excellence Sportive								Alimentation & Repos du Sportif								Préparation Mentale								Entretien individuel pour la performance								Entretien individuel pour la performance																														
Suivi Médical & Gestion des blessures								Introduction à l'Animation & l'Entraînement Rugby								Entretien individuel pour la performance								CV Sportif & Montage Vidéo								Implication & Management Finales Lëtzebuerg Rugby EDR																															

❑ Programmation Sportive annuelle répondant aux besoins prioritaires du joueur:

- Adaptation des exigences selon la catégorie d'âge (UI4 à U20)
- Adaptation des exigences selon le genre (♀♂)
- Ancrage stades de développement LTAD Lëtzebuerg Lieft Sport

❑ Application des sciences du sport pour le découpage des cycles de travail & l'enchaînement des thématiques d'entraînement:

- 4 Périodes & 5 Phases de développement
- 5 Cycles d'entraînement composés de 8 à 10 semaines chacun

❑ Définir les cadences d'entraînement en respectant...

- Les rythmes scolaires (période de vacances & période d'examen)
- Les conditions climatiques
- La santé & sécurité du joueur (Player Welfare)

EQUIPE TECHNIQUE D'ENCADREMENT

	FEDERATION (FLR)			SPOTLYCEE (SLL)	
GOUVERNANCE & DIRECTION SPORTIVE	Jean-François BOULOT	Président	DIRECTION	Pascal SCHAUL	Directeur
	Walter FONTAN	Secrétaire Général		Yann SCHNEIDER	Directeur Adjoint
	Simon PIONNIER	CONAD HN & Performance	ADMINISTRATION SECRETARIAT	Claudine NOESEN	Caroline WEIRIG
	Angelo VAI	CONAD HN & Performance		Cécile SCHENTEN	
SUIVI SPORTIF	Alexandre BENEDETTI	DTN	PROFESSEUR EDUCATION PHYSIQUE	Sally DICKES	Max KRIPPLER
	Alexandre BENEDETTI	Entraîneur		Yves GRANDJEAN	Mike MÜLLER
	Angelo VAI	Entraîneur		Michel GULBICKI	Jacques PLEIN
	Simon PIONNIER	Entraîneur		Frank KRIER	Michel WOLTER
SUIVI MEDICAL	Stefan SCHAAP	Entraîneur	KINE	Philippe PIERINI	Stephanie VIEILLEVOYE
	Clinique du Sport CHL Eich	Medecine	SePAS	Marcio COUTINHO	Anne-Marie PÜTZ
	Sophie ESCHENBRENNER	Kinésithérapeute		Pascale HUT	Jerry VAGNARELLI
	Quentin MASSINET	Kinésithérapeute		Danielle KONSBRUCK	Carine WANTZ
SUIVI SCOLAIRE	Eden MEUCCI	Ostéopathe	SERVICE SCOLAIRE	Tammy DIETRICH	Diététicienne
	Angelo VAI	CONAD HN & Performance		Frank MULLER	Préparation Mentale
	Alexandre BENEDETTI	DTN		Stéphanie Hinger	Service ARS

SUIVI SPORTIF & EVALUATION(S)

- ❑ **Compétence(s) Sportive(s) + Comportement & Attitudes**
- ❑ **Evaluation complétée par:**
 - Supervision Entrainements / Compétition Club
 - Supervision dans le cadre de l'organisation des Equipe(s) Nationale(s) (sur convocation)
- ❑ **L'évaluation sportive est prise en compte dans l'évaluation scolaire et communiquée à l'équipe pédagogique scolaire**
 - Conseil Fédéraux où Fédération Sportive & Direction Scolaire échangent ensemble sur les capacités évaluées des élèves
 - L'appréciation sportive apparait sur le bulletin d'évaluation scolaire
 - L'évaluation sportive (note) compte dans la moyenne scolaire pour les classes supérieures

- ❑ Aménagement du temps sportif en cas de besoin scolaire (exceptionnel)
- ❑ Soutien scolaire: Processus « Soutien matière »
 - Pour les élèves rencontrant des difficultés dans certaines matières d'enseignement
 - Proposition de l'équipe pédagogique scolaire
 - Si besoin d'accompagnement prendre contact avec l'établissement scolaire
- ❑ Option « Foyer du jour »
 - Pour permettre à l'élève de faire ses devoirs au sein de l'établissement scolaire entre la fin des cours et le début des entraînements
 - Inscription obligatoire auprès de l'établissement
- ❑ Statut « ARS » (Absence pour Raison Sportive)
 - Totalement dépendant des résultats scolaires et du comportement en classe

❑ **Dans le cadre d'une blessure le joueur sera orienté prioritairement vers les praticiens partenaires de la commission médicale FLR**

- Clinique du Sport CHL Eich (Convention Sportlycée) situé au 78 Rue d'Eich L 1460 Luxembourg (44 II 73 33)
- Kiné(s): installés au 56 Boulevard de la Grande Duchesse Charlotte L 1330 Luxembourg
 - ✓ Mme Sophie Eschenbrenner (62I 306 66I)
 - ✓ M. Quentin Massinet (33 6 6I 69 59 65)
- Ostéopathe: M. Eden Meucci installé II9 Avenue Gaston Diedrich L 1420 Luxembourg (69I 405 052)

❑ **Sur avis de la commission médicale, un aménagement des entraînements sera mis en place pour permettre au joueur(se):**

- La prise en charge des soins
- La rééducation
- Le retour progressif à la compétition sans danger

LE JOUEUR AU CENTRE DU PROJET

- ❑ Le joueur est placé au centre du double projet scolaire & sportif
- ❑ Son environnement de réussite est composé de 3 grands partenaires:
 - Staff Technique & Sportif responsable des Entraînements (Fédération + Club)
 - Staff Pédagogique & Scolaire responsable des Enseignement (Lycée)
 - Famille responsable de l'Education (Parents)
- ❑ Le joueur doit s'inscrire dans une démarche d'ouverture et d'échange en direction de ses partenaires principaux (Communication +++)
 - Nouveauté = « Interface Cahier du Joueur »
- ❑ Devenir acteur de son projet personnel
 - Vers plus d'autonomie...
 - Vers plus de responsabilité ...

❑ Entretien Cahier du Joueur

- Investissement personnel tout au long de la saison
- Checkpoint (Auto-évaluation, Performance quotidienne en club, Bilan...)
- Outil individuel pour accompagner le joueur dans la recherche de la performance
- A renvoyer au staff sur demande

❑ Signature de la Charte du Joueur Lëtzebuerg Rugby Académie

❑ Signature Convention(s) Individuelle Lëtzebuerg Rugby Académie:

- Statut « Jeune Joueur Espoir » du Sportlycée
- Statut « Partenaire d'Entraînement »

DROITS & DEVOIRS DU JOUEUR

- Être titulaire d'une licence « joueur » FLR active
- Être assidu aux entraînements (Recherche 100% d'assiduité)
- Être assidu en compétition tant au niveau local club qu'au niveau national
- S'engager à respecter les périodes de repos aménagées
- S'engager à se soigner & se conformer aux avis médicaux avant de reprendre toute activité d'entraînement et/ou de compétition
- Respecter ses engagements traduit par la Charte et la Convention signées pour rejoindre la Lëtzebuerg Rugby Académie
- Être acteur de son projet sportif en collaborant aux renseignements du Cahier du Joueur
- Adopter & Conserver un comportement respectueux en toute circonstances

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- ❑ Le comportement & l'état d'esprit du joueur sont tout aussi important, si ce n'est plus, que les seules compétences purement sportives !!!
- ❑ Habiletés mentales recherchées:
 - Engagement
 - Exigence
 - Concentration
 - Détermination
 - Rigueur
 - Respect
 - Humilité
 - Solidarité
- ❑ Le Rugby c'est avant tout un sport pour tous, fidèle à ses valeurs...

ASSIDUITE & ABSENTEISME

ASSIDUITE

- ❑ Recherche des 100% de présence
 - Compte Rendu & Bilan mensuel
 - Logiciel de suivi WebUntis au Sporlycée
- ❑ Plusieurs statuts hebdomadaires
 - **Présent** = le joueur s'entraîne normalement
 - **Retard** = le joueur s'entraîne normalement
 - **Absent** = le joueur ne s'entraîne pas
 - **Blessé** = le joueur participe à un entraînement aménagé
 - **Suspendu** = le joueur n'est pas autorisé à s'entraîner
 - **Repos** = autorisation du staff pour ne pas s'entraîner
 - **ARS** = Absence pour Raison Sportive
- ❑ Cible = Seuil minimal de 80% de présence
 - Légitimité de l'impact sportif
 - Légitimité de la Convention de partenariat

ABSENTEISME

- ❑ En cas d'Absence, Maladie ou Blessure:
 - **Joueur / Parents** doivent informer le Responsable de l'Académie (mail, téléphone ou sms)
 - **Joueur / Parents** doivent informer le Secrétariat du Sportlycée
 - **Joueur / Parents** doivent informer l'Entraîneur de club
 - **Limiter la répétition** des absences en dehors des maladies et/ou blessures
- ❑ Limiter l'impact sur les organisations sportives & logistiques de l'entraînement:
 - Nombre de joueur disponible
 - Logistique transport / vestiaires
 - Organisation suivi médical avec le Sportlycée
- ❑ Engager la procédure de suivi médical
 - Une prise en charge rapide & adaptée

FRAIS DE FORMATION

- ❑ Dès cette saison, la FLR a décidé l'Introduction d'une Participation financière annuelle de 100 euros
- ❑ Pour contribuer à la mise en place/pérennisation des projets ci-dessous:
 - Aide au financement du Kit d'Entrainement Joueur Lëtzebuerg Rugby Académie
 - Aide au financement des évènements extra-sportif annuel
 - Aide au financement d'une collation



RENDEZ-VOUS ANNUEL

❑ Chaque saison, dans le cadre de la Lëtzebuerg Rugby Académie, nous organisons hors-entraînement:

- Semaine n°50 (13 au 19 Décembre 2021) = 1 goûter de Noël (dernière semaine avant les vacances de Noël)
- Semaine n°27 (4 au 10 Juillet 2022) = 1 apéritif de fin de saison (début juillet avant les vacances d'été)

❑ Organisation:

- Activité ludique dans le cadre de l'évènement
- Bilan & Récompenses
- Présence de tous les joueurs membres + staff largement souhaitée
- Invitation des membres administrateurs de la Fédération (FLR)
- Invitation des parents pour clôturer l'évènement