

## Coup de pied posé

Le coup de pied posé est un geste technique indispensable dans une équipe de rugby. L'exemple le plus frappant et le plus révélateur à Haut Niveau est l'Angleterre et Wilkinson !! Des cadets aux seniors et à quelque niveau que ce soit, un buteur efficace est un atout redoutable pour le rendement d'une équipe.

Le coup de pied posé ne s'apprend pas forcément à partir des cadets, il peut être proposé en école de rugby en fin de séance comme « divertissement » sachant que ce geste technique n'est pas important à ces âges. Cependant, cela permet de détecter les enfants qui ont les qualités naturelles pour réaliser ce type de coup de pied. Puis avec quelques règles de bases, il est facile d'orienter ces enfants vers la technique de base de ce geste.

Cette sensibilisation à l'école de rugby est nécessaire car elle va permettre de former les enfants à être autonome dans l'entraînement de ce coup de pied. En effet, les buteurs ne s'entraînent jamais pendant les entraînements collectifs. Par conséquent il faut qu'ils soient au plus vite indépendant afin de travailler seul avant, après l'entraînement ou à un autre moment. Si la détection et la formation de base a été faite en école de rugby, dès la catégorie cadet, ces buteurs seront capables de s'entraîner tout seul avec de temps en temps l'œil de l'entraîneur pour corriger s'il y a des problèmes.

Le coup de pied posé est un geste technique extrêmement complexe car il met en jeu la **précision** et la **puissance** (rapport force/vitesse) du coup de pied. Autrement dit le joueur suivant ses qualités, l'endroit du terrain (largeur et longueur), les conditions météo et les conditions de jeu (pression du score) est sans cesse en train de faire un compromis entre la précision et la puissance de sa frappe. A ces deux paramètres, vient s'ajouter la **technique de base** du coup de pied qui peut se décomposer en quatre parties :

- la prise des marques : pose du ballon et prise d'élan
- la course d'élan
- la frappe
- le prolongement de la frappe

L'exécution correcte de cette technique de base donne lieu à une trajectoire longue et haute du ballon ce dernier tournant d'avant en arrière par rapport à son grand axe. La répétition correcte et constante de celle-ci est appelée la **régularité du coup de pied**. Cette dernière n'est pas à confondre avec **la régularité de la performance** qui équivaut à en pourcentage de réussite des coups de pied. La première est relative aux placements, aux déplacements et à leurs coordinations composant la technique de base (mouvements de base), ceux sont des observables faciles à analyser car ils sont très visibles. La deuxième est relative aux intensités musculaires et à leurs coordinations, ceux sont des observables difficiles à analyser car ils sont peu visibles. **En premier lieu, il faut être régulier sur le coup de pied afin d'avoir une bonne trajectoire de balle puis il faut être régulier dans la performance pour être efficace.** D'autant plus qu'une fois la régularité du coup de pied résolue il est plus facile à l'entraîneur de se concentrer sur les observables peu visibles. Le dernier paramètre important est le **facteur mental**. Il ne faut pas le sous-estimer car actuellement à Haut Niveau on s'est aperçu qu'il était le facteur limitant et donc il a été fait appel aux techniques mentales notamment celles relatives à la relaxation comme la sophrologie pour que les buteurs soient plus performants (« entraînabilité » du facteur mental).

## Technique de base du coup de pied posé :

### a) La prise de marque :

La prise de marque est très importante car elle détermine la course d'élan qui suit.

#### → La pose du ballon :

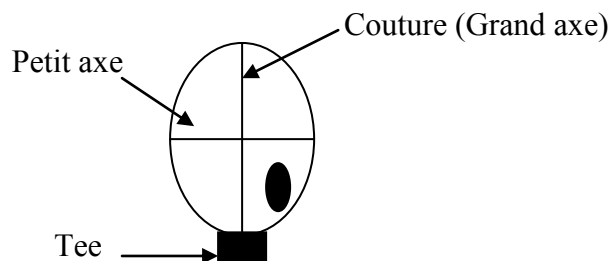
De préférence, on pose le ballon sur un tee ou sur du sable car il est en hauteur par rapport au sol et par ce biais la zone de frappe sur le ballon est beaucoup facile à atteindre par le buteur.

Le grand axe du ballon est vertical (bas en haut) cependant la pointe du haut peut être inclinée :

- vers l'arrière en direction du buteur : facilite la frappe (montée du ballon) mais diminue la puissance
- vers l'avant en direction des poteaux : privilégie la puissance mais augmente la difficulté de la frappe
- ou vers le haut : position neutre.

Les deux dernières positions sont les plus utilisées.

L'endroit de la frappe sur le ballon est sur le côté entre le milieu et la pointe du bas. Il vaut mieux éviter de frapper le ballon sur la couture car sa déformation à l'impact peut être différente par rapport aux flancs. Lors de la pose, on fera attention de placer la couture face aux poteaux.



Le ballon est vu de derrière, la marque noire est la zone de frappe pour un droitier. Pour un gaucher, la zone serait côté gauche.

#### → La prise d'élan :

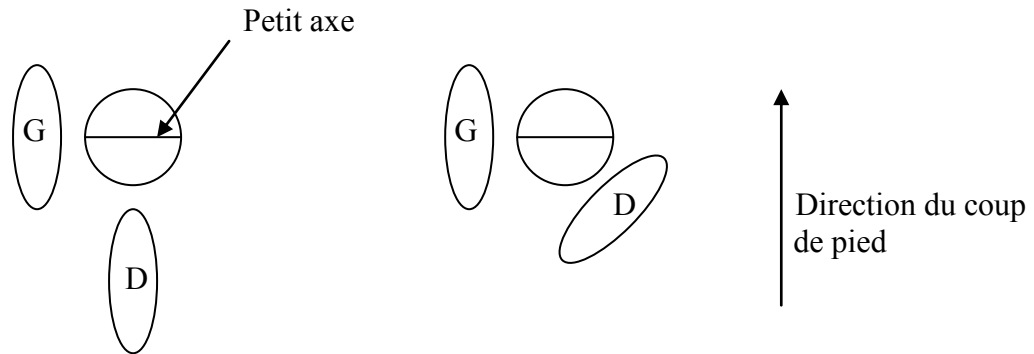
C'est la distance entre le ballon et le buteur avant que celui-ci entame sa course d'élan. Elle est importante car elle détermine le nombre de foulées ou de pied d'appui de la course d'élan.

**Pour que chaque coup de pied soit régulier il est indispensable que cette distance soit rigoureusement la même.** Pour cela, le buteur doit à chaque fois :

- partir du même endroit
- aller dans les mêmes directions
- effectuer les mêmes nombres de pas.

\* Partir du même endroit :

Cela correspond à une position particulière du buteur. Son point de départ va être fonction du ballon et de la direction des poteaux à savoir « le poteau du milieu » que l'on appellera **la cible**. Pour un droitier, le botteur va placer son pied gauche à côté du ballon en direction de la cible. Pour le pied droit, il le met soit derrière le ballon la pointe du pied vers la cible, soit derrière le ballon avec le pied ouvert comme lorsqu'il va frapper.



G = pied gauche, D = pied droit

La vue est de dessus. Il faut bien noter que le pied gauche est bien à côté du ballon, le milieu du pied est à peu près au même niveau que le petit axe du ballon. Pour un gaucher les appuis sont inversés.

\* Aller dans les mêmes directions:

Le buteur va d'abord se diriger vers l'arrière puis vers le côté. Avant de se déplacer il regarde la cible, afin de reculer dans l'axe de ce dernier. Puis, il va se décaler sur un côté (gauche pour un droitier) pour ouvrir son angle de frappe. Par exemple, s'il reste de face, il part pour effectuer un « pointu » : il frappe avec le bout du pied et non avec le côté.

\* Effectuer les mêmes nombres de pas :

Le nombre de pas varie en fonction de la personne. Le nombre de pas en reculant détermine la vitesse de la course d'élan que veut prendre le buteur. Plus il recule plus il ira vite privilégiant la puissance de la frappe. En principe, on recule toujours le pied à côté du ballon en premier (pied d'appui lors de la frappe). Le nombre de pas sur le côté détermine l'ouverture de l'angle de pied de frappe que veut avoir le buteur. Plus il se décale plus il ouvre son pied de frappe privilégiant la précision. Pour donner des repères, le nombre de pas varie de 2 à 4 en reculant et de 1 à 3 en se décalant. Puis suivant les joueurs la longueur des pas est plus ou moins grande.

Remarque : lorsque la puissance est privilégiée, elle est au détriment de la précision et vice versa. C'est pour cela que chaque buteur doit trouver son compromis en fonction de ces qualités. Par exemple s'il est très puissant, il adoptera plutôt une technique de frappe orientée sur la précision.

### Conclusion sur la prise des marques :

Une fois que le buteur a pris les marques où il se sent bien, il faut qu'il les respecte très rigoureusement afin d'avoir toujours la même course d'élan qui va suivre. C'est important car lorsque les coups de pied sont irréguliers au même endroit, il ne faut pas que cela provienne d'une variation de la prise des marques qui fait varier la course d'élan. Dans ce cas, il est très difficile de corriger le coup de pied car le joueur change constamment son rapport précision/puissance sur la prise des marques. Par conséquent l'irrégularité de ses frappes peut être due à l'irrégularité de sa prise de marques. **La régularité de la prise des marques fait parti de la régularité du coup de pied.**

#### b) La course d'élan :

La course d'élan doit être aussi rigoureuse que la prise des marques. Le buteur fait un nombre de pas qu'il doit respecter à chaque coup de pied. Le pied de départ de la course d'élan dépend :

- du pied d'appui lors de la frappe
- du nombre de pas à faire avant la frappe
- de la longueur des pas

La distance de cette course d'élan détermine la vitesse à laquelle veut arriver le buteur au moment de la frappe (puissance de la frappe) : **elle fait parti de la régularité du coup de pied.** Cependant pendant cette course le buteur peut varier cette vitesse autrement dit la puissance de sa frappe suivant l'intensité de son déplacement. Cette régulation de puissance ne fait pas parti de la régularité du coup de pied, **elle fait de la régularité de la performance.** A cette augmentation (ou diminution) de l'intensité, il faut une coordination adaptée des mouvements car la distance d'élan ne varie pas. Autrement dit qu'il accélère ou qu'il ralentisse le joueur ne doit pas varier son amplitude des foulées afin d'être correctement placé au moment de la frappe. Pour cela il faut qu'il coordonne ses mouvements à la nouvelle vitesse qu'il veut donner à son élan. « Nouvelle vitesse » car c'est une vitesse différente de celle qu'il utilise lors de la régularité de ses coups de pied. C'est une vitesse qui est fonction :

- de la distance par rapport aux poteaux
- des conditions météo (vent contre par exemple).

Remarque : le nombre de pas est très variable, en règle générale il va de 1 à 6. Lorsqu'il y en a beaucoup souvent les 2 à 3 premiers pas sont de faibles amplitudes et les derniers sont plus grands.

#### c) La frappe :

Cette partie est située entre le moment où le pied d'appui est posé et le moment où le ballon est frappé. Les éléments importants constituant la régularité du coup de pied sont :

- l'emplacement du pied d'appui
- l'endroit de la frappe au niveau du pied
- l'endroit de la frappe au niveau du ballon.

La position du pied d'appui doit être la même que celle de « partir du même endroit » dans la prise des marques. Le pied est à côté du ballon, son milieu (de gauche à droite du pied) est aligné avec le petit axe du ballon et sa pointe est en direction de la cible. Le différence ou non avec la prise de marque est l'espacement entre le pied et le ballon. Ce dernier varie en fonction du joueur et du type du coup de pied qu'il veut donner.

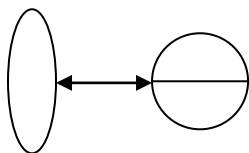
L'endroit de la frappe au niveau du pied est situé au niveau des lacets et du côté intérieur du pied et ce, à mi-distance entre la cheville et les orteils.

L'endroit de la frappe au niveau du ballon est situé entre le petit axe et la pointe du bas du ballon par rapport à la verticale. Du point de vu horizontal, il est entre le grand axe (cf couture) et le bord extérieur.

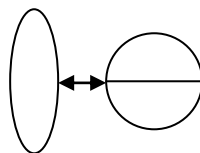
Si l'espacement entre le pied d'appui et le ballon est grand, le buteur va « faucher » le ballon avec le pied de frappe très ouvert. La zone de frappe au niveau du pied est plus du côté intérieur du pied par rapport aux lacets. La zone de frappe au niveau du ballon est plus du côté du grand axe du ballon que du bord extérieur. Pour cette frappe, il ne vaut mieux pas mettre la couture face aux poteaux. Sur ce type de frappe, le ballon pourra avoir une trajectoire rentrante.

Si l'espacement entre le pied d'appui et le ballon est très petit, le buteur va frapper le ballon avec le pied de frappe fermé. La zone de frappe au niveau du pied est plus au niveau des lacets que du côté intérieur. La zone de frappe au niveau du ballon doit être la même que la frappe « classique ». A savoir que si le buteur a tendance à frapper trop vers le bord extérieur, il risque alors « d'envelopper le ballon » et de le faire partir à gauche pour un droitier et l'inverse pour un gaucher. De plus le ballon risque de tourner autour de son petit axe lui donnant une trajectoire flottante et non linéaire. Pour éviter cela il faut qu'il ouvre son pied non pas de latéralement (gauche à droite) mais verticalement de haut en bas comme une danseuse qui est sur les pointes.

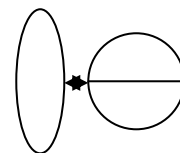
Grand espacement



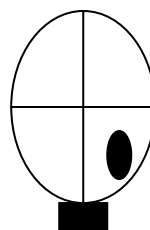
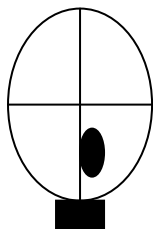
Espacement classique



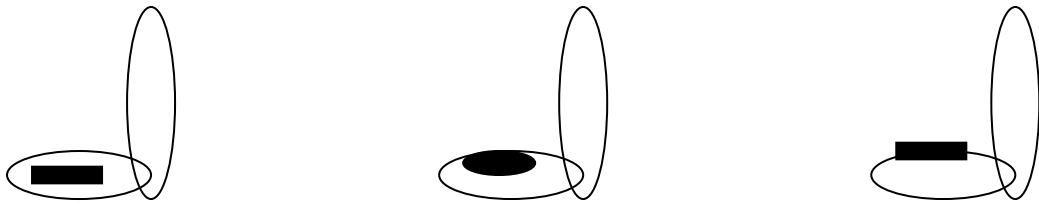
Petit espacement



Vue de dessus : pied d'appui et ballon.



Vue de derrière : ballon et endroit de la frappe.



Vue de côté : pied de frappe et endroit de la frappe.

\* Associés aux éléments vu ci-dessus :

→ Avant la frappe : (pied d'appui au sol)

La jambe d'appui est légèrement fléchie. L'épaule de la jambe d'appui est orientée vers la cible. La jambe du pied de frappe est fléchie et vers l'arrière (en retard) pour que le pied prenne de la vitesse. Le bassin est en rétro-version (regarde vers le bas), il n'est pas face à la cible il est face au ballon. Le buste est légèrement en arrière (poitrine qui sort) et le bras du côté de la jambe d'appui est allongé à l'horizontale pour garder l'équilibre. Le regard est sur le ballon.

→ Au moment de la frappe :

Pendant que le pied « traverse » le ballon les jambes se tendent. Le bassin et les épaules sont face à la cible. Le bras de la jambe de frappe s'allonge à l'horizontale pour que le corps reste en équilibre.

→ Pression du ballon :

Celle-ci est importante suivant les qualités du botteur. A Haut Niveau, certains buteurs comme Diego Dominguez gonflent les ballons à une pression bien spécifique.

d) Le prolongement de la frappe :

Une fois la frappe effectuée le joueur ne coupe pas son mouvement car cela peut affecter à la fois la précision et la puissance du coup de pied. Le pied de frappe continue son mouvement vers l'avant et monte assez haut et ce, en direction de la cible. Le butteur fait un sursaut vers l'avant avec le pied d'appui pour rester en équilibre. Ce sursaut démontre aussi qu'il a bien traversé le ballon lors de la frappe et qu'il a continué son mouvement de la jambe de frappe vers l'avant et vers le haut pour finir son coup de pied.

e) Regard et concentration:

→ Prise de marque :

Lors de la pose du ballon, le joueur regarde la cible afin de bien positionner son ballon (attention aux coutures). Puis il en fait de même lorsqu'il se place debout juste avant la prise d'élan afin de bien se positionner face à la cible (cf partir du même endroit).

Lors de la prise d'élan, il regarde le ballon et se concentre sur ses pas par rapport au ballon et à la cible. Pendant cette partie, le joueur se décentre peu à peu du monde extérieur pour ne penser qu'à son coup de pied. Penser à son coup de pied signifie à l'aspect technique du coup de pied et non à son importance (gain du match par exemple).

→ Entre la prise de marque et la course d'élan :

Le buteur fait un temps d'arrêt pour se concentrer sur sa frappe. A ce moment-là il est totalement coupé du monde extérieur. Son regard fait un va et vient entre le ballon et la cible pour préparer sa frappe. Les buteurs profitent de ce moment pour visualiser certains ou l'ensemble des éléments composants la course d'élan et la frappe.

→ Course d'élan et frappe :

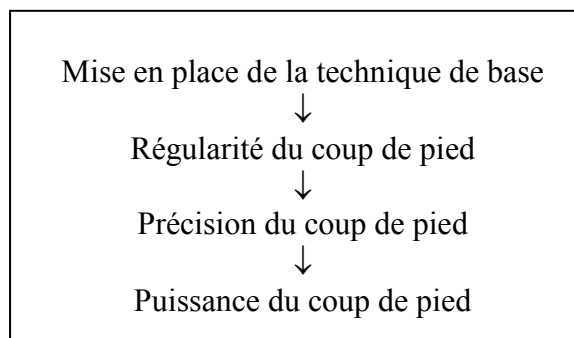
Le buteur fixe le ballon du regard et est complètement concentré sur l'exécution des mouvements. Cette concentration est déterminante car c'est lors de ces deux parties du coup de pied qu'il va jouer sur l'intensité et la coordination de ses mouvements, autrement dit sur les facteurs difficiles à observer correspondant à la régularité de la performance.

→ Prolongement de la frappe :

A la fin du sursaut, le regard se porte vers la cible pour voir la réussite ou l'échec. Puis lors de sa course de remplacement dans le jeu, le joueur revient sur le monde extérieur, en d'autres termes, il revient dans le match et le rôle qu'il y joue.

f) Les phases et exercices d'apprentissage :

L'apprentissage du coup de pied posé se fait dans l'ordre suivant :



A chaque étape de l'apprentissage il faut faire varier la **pression exercée** sur le buteur pour qu'il travaille sa concentration (se couper du monde extérieur).

Pour les exercices d'apprentissage, il n'y a pas de recette miracle ou d'exercices miracles. A chaque phase d'apprentissage, il faut travailler sur les éléments qui la composent.

→ Mise en place de la technique de base :

Résoudre les questions suivantes suivant les capacités propres au buteur :

- quel support à mettre sous le ballon : quel tee ? du sable ?
- position du ballon : droit, vers l'avant, vers l'arrière ?
- nombre de pas et direction de la prise d'élan : 4/2, 3/1, 3/2...
- nombre de pas de la course d'élan : 1, 2, 3...
- distance entre le pied d'appui et le ballon lors de la frappe
- endroit de frappe et ouverture du pied de frappe sur le ballon
- équilibre du corps sur l'ensemble du mouvement.

Tous ces problèmes sont à résoudre sur une trajectoire droite et courte par exemple 22m face aux poteaux. Une cible n'est pas forcément nécessaire pour cet apprentissage car le but est d'avoir une bonne trajectoire de ballon. Cependant et notamment pour les jeunes, mettre le ballon entre les « perches » est une grande source de motivation. En conséquence, il faut bien faire attention que la difficulté du coup de pied soit facile voir très facile car elle est secondaire.

Remarque : il est possible d'utiliser du sable pour repérer les marques du buteur. Par exemple pour voir où il pose son pied d'appui lors de frappe. L'utilisation d'une caméra est un outil très efficace pour déterminer rapidement la technique de base adaptée à chaque buteur.

→ Régularité du coup de pied :

Une fois la technique de base acquise, le buteur doit être capable de la réaliser régulièrement. Dans ce cas, on s'attache à faire des statistiques sur la qualité des trajectoires. Si le buteur est 22m face aux poteaux, il fait 3 séries de 10 coups de pied et on compte son taux de réussite qui n'est pas fonction de nombre de pénalité réussite mais de la trajectoire. En effet, les poteaux ne sont que source de motivation ce qui veut dire que le buteur doit toutes les mettre mais avec la « manière » c'est-à-dire ballon tournant d'avant en arrière avec une trajectoire droite, haute et relativement longue. Autrement dit, si un ballon rase un poteau avec une rotation de gauche à droite (autour du petit axe) il ne sera pas compter !!

→ Précision du coup de pied :

L'utilisation des poteaux comme cible prend sa réelle importance à partir de cette phase car le but est de réussir à passer le coup de pied. On travaille sur la régularité de la performance car la régularité du coup de pied est normalement acquise.

Pour travailler la précision, le buteur reste sur une distance courte ou très courte. En revanche, on va jouer sur la largeur du terrain en buttant de loin sur la gauche du terrain au plus loin sur la droite du terrain. Il ne faut pas hésiter à se rapprocher des poteaux pour diminuer la distance lorsqu'on bute « en coin ».



Remarque : sur ce travail de précision, il est possible que certains buteurs changent de technique de base suivant leur position sur le terrain. Par exemple pour un droitier, à gauche des poteaux il peut ouvrir son pied pour bien envelopper le ballon et lui donner une trajectoire rentrante, il va donc plus se décaler vers la gauche du ballon et va poser son pied d'appui plus loin du ballon. A droite des poteaux, il peut plus fermer son pied pour donner une trajectoire très droite au ballon, il va donc moins se décaler vers la gauche du ballon et va poser son pied plus près du ballon. L'endroit de frappe au niveau du ballon va aussi varier (cf La frappe), il faut faire attention de ne pas frapper trop sur le bord extérieur pour ne pas envelopper le ballon.

→ Puissance du coup de pied :

Il suffit de travailler sur des longues distances que l'on augmente peu à peu :

- d'abord face aux poteaux
- puis sur les côtés.

Lors de cette phase le joueur travaille uniquement sur l'intensité et les coordinations relatives à la régularité de la performance (indices difficiles à percevoir).