



**Université de Bretagne Occidentale
UFR STAPS et EP de Brest
Mention Diplôme Universitaire Ostéopathie du Sport**

**APPORT DE L'OSTEOPATHIE DANS LA RECHERCHE DE
PERFORMANCE SUR UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE
UNIVERSITAIRE DE RUGBY À 7 DE TROIS JOURS.**

2012

Club de BOBIGNY section féminine

Pauline PICAUT

Sous la direction de : Marion Boiteux



**Université de Bretagne Occidentale
UFR STAPS et EP de Brest
Mention Diplôme Universitaire Ostéopathie du Sport**

**APPORT DE L'OSTEOPATHIE DANS LA RECHERCHE DE
PERFORMANCE SUR UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE
UNIVERSITAIRE DE RUGBY À 7 DE TROIS JOURS.**

2012

Club de BOBIGNY section féminine

Pauline PICAUT

Sous la direction de : Marion Boiteux

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier :

L'université de Bretagne Occidentale pour avoir permis à ce diplôme universitaire d'exister.

Monsieur François THIMJO, sans lequel ce DU n'aurait pu voir le jour, pour son combat quotidien en faveur de notre profession et pour sa passion de transmettre son savoir sans limite.

Tout les enseignants du DU, notamment Mr Laurent LE BRAS, pour sa passion du sport et Mme BOITEUX, mon maitre de mémoire.

Les dirigeants du club de Bobigny.

Le staff de l'équipe féminine : Fabien, Jeremy, Alain, Laurent, Philippe ainsi que Marc Henry et Claire.

Et surtout les joueuses avec qui je vis une aventure exceptionnelle depuis 3ans.

TABLES DES MATIERES

1. INTRODUCTION	3
1.1. POURQUOI LE DU ?	3
1.2. POURQUOI LE RUGBY FEMININ ?	3
1.3. PROBLEMATIQUE	3
2. PRESENTATION DU CLUB DE BOBIGNY	4
2.1. HISTORIQUE	4
2.2. ORGANIGRAMME DE LA SECTION FEMININE	6
2.3. PLANNING SAISON 2011/2012	7
2.4. EFFECTIFS	8
2.5. ORGANISATION	8
2.6. ORGANISATION OSTEOPATHIQUE	8
3. PRESENTATION DU RUGBY A 7 ET DE LA COMPETITION	10
3.1. LE RUGBY A 7	10
3.2. L'EQUIPE	15

1. INTRODUCTION

1.1. POURQUOI LE DU ?

Consciente du manque de formation spécifique dans le domaine sportif au sein de mon école j'ai décidé de suivre une formation dans cette branche. Le DU de Brest a été une formidable opportunité. En effet, il réunit enseignements de qualité et reconnaissance universitaire. Ce dernier volet est primordial à notre profession et nous permettra peut être à l'avenir d'intégrer des staffs de haut niveau. De plus, travaillant uniquement avec des rugbymen, il m'a paru important, pour l'exercice en cabinet, d'élargir mon approche du sportif et de connaître les spécificités de chaque sportif.

1.2. POURQUOI LE RUGBY FEMININ ?

J'ai intégré le club de rugby de Bobigny section féminine en septembre 2009 grâce à Mr Philippe Roque, ancien ostéopathe de l'équipe de France féminine et chargé de cours à l'Ecole Supérieure d'Ostéopathie. Ce professeur m'a transmis sa passion pour le rugby féminin et m'en a appris les spécificités. Ceci m'a permis d'appréhender la pathologie traumatique dans sa globalité et de profiter de l'expérience d'un ostéopathe évoluant dans le haut niveau.

1.3. PROBLEMATIQUE

J'ai profité d'un déplacement de cinq jours en Espagne à l'occasion des Championnats d'Europe universitaire de rugby à 7 pour effectuer ce mémoire.

En effet, il m'a été demandé d'accompagner les joueuses sur cette compétition. Je me suis donc demandé ce que je pouvais apporter en tant qu'ostéopathe sur ce déplacement et sur la performance que les joueuses allaient devoir établir.

2. PRESENTATION DU CLUB DE BOBIGNY

2.1. HISTORIQUE

Le club de rugby de Bobigny est le premier club de l'est parisien, le 3^{ème} club d'ile de France, le 35^{ème} au rang national en termes d'effectifs (16 équipes). Avec un budget de 1,8 million d'euros, 80 bénévoles, 8 salariés, un stade de 1200 places, un terrain d'honneur, deux terrains d'entraînement, il fait la fierté de toute la Seine saint Denis. Notamment par son histoire et son palmarès que nous allons détailler :

-1965 : création du club

-1968 : création de l'école de rugby

-1969 : inscription à la fédération nationale de rugby

-1978 : finale du championnats de France 2eme série

-1987 : montée en 3eme division

-1990 : montée en 2eme division

-1999 : cadets champions de France

-2011 : accession à la fédérale 1 pour les seniors

-2004 : création d'une équipe féminine, montée en 2eme division

-2005 : montée des Louves en 1ere division

-2009 : Louves finalistes du challenge Armelle Auclair, accession au top 10

-2010 : demi finale du top 10

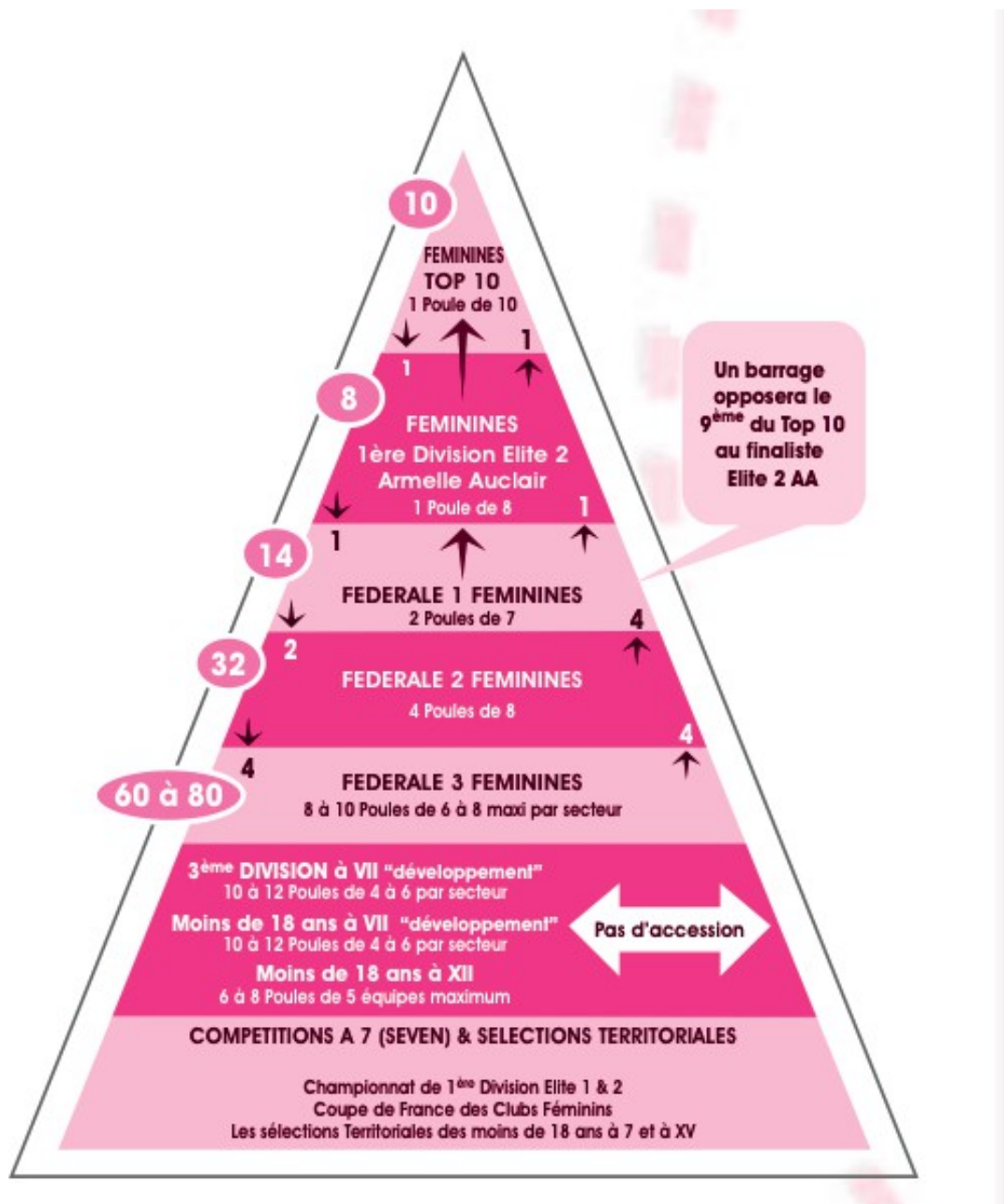


Figure 1:schéma explicatif de l'organisation des catégories au rugby féminin

2.2. ORGANIGRAMME DE LA SECTION FEMININE

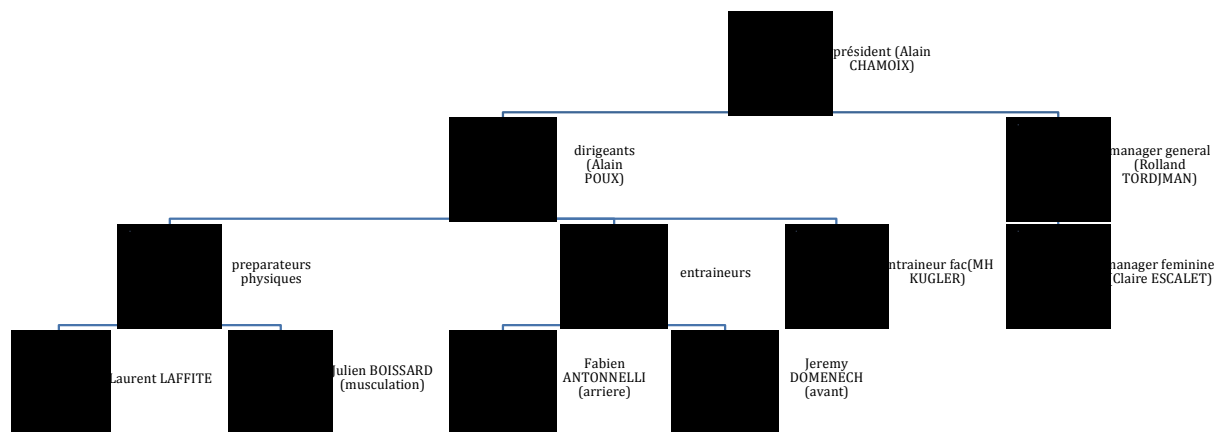


Figure 2: organigramme de la section féminine à Bobigny

2.3. PLANNING SAISON 2011/2012

LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE R C LONS A C BOBIGNY 93 MONTPELLIER R C STADE RENNAIS R U S A PERPIGNAN			2011/12 1ère DIVISION FEMININE TOP 10	<i>sous réserve de la confirmation des engagements des équipes sous réserve de la validation définitive de la commission des épreuves l'installation sur Oval-e et le site de la FFR validera l'ensemble</i>		
ALLER			RETOUR			
1ère JOURNEE le : U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS H MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 R C LONS	18-sept.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE H SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE	1ère JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE	18-déc.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 R C LONS	
2ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE	25-sept.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 R C LONS U S A PERPIGNAN	2ème JOURNEE le : STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 R C LONS U S A PERPIGNAN	15-janv.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE	
3ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE H SASSENAGE ISERE R C LONS OVALIE CAENNAISE STADE RENNAIS H	09-oct.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF U S A PERPIGNAN	3ème JOURNEE le : MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF U S A PERPIGNAN	22-janv.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE R C LONS OVALIE CAENNAISE STADE RENNAIS R	
4ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R	16-oct.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	A C BOBIGNY 93 R C LONS OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF MONTPELLIER R C	4ème JOURNEE le : A C BOBIGNY 93 R C LONS OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF MONTPELLIER R C	19-fév.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R	
5ème JOURNEE le : R C LONS OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF A C BOBIGNY 93 MONTPELLIER R C	23-oct.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE H SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS STADE RENNAIS H U S A PERPIGNAN	5ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS STADE RENNAIS R U S A PERPIGNAN	25-mars-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	R C LONS OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF A C BOBIGNY 93 MONTPELLIER R C	
6ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C	13-nov.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF C S M GENNEVILLIERS R C LONS A C BOBIGNY 93	6ème JOURNEE le : OVALIE CAENNAISE ST ORENS RF C S M GENNEVILLIERS R C LONS A C BOBIGNY 93	01-avr.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C	
7ème JOURNEE le : ST ORENS RF C S M GENNEVILLIERS OVALIE CAENNAISE R C LONS A C BOBIGNY 93	20-nov.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE H SASSENAGE ISERE STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C U S A PERPIGNAN	7ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE R SASSENAGE ISERE STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C U S A PERPIGNAN	15-avr.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	ST ORENS RF C S M GENNEVILLIERS OVALIE CAENNAISE R C LONS A C BOBIGNY 93	
8ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93	27-nov.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	C S M GENNEVILLIERS R SASSENAGE ISERE ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE R C LONS	8ème JOURNEE le : C S M GENNEVILLIERS R SASSENAGE ISERE ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE R C LONS	22-avr.-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE U S A PERPIGNAN STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93	
9ème JOURNEE le : H SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE R C LONS	11-déc.-11 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	LMRC VILLENEUVE STADE RENNAIS H MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 U S A PERPIGNAN	9ème JOURNEE le : LMRC VILLENEUVE STADE RENNAIS R MONTPELLIER R C A C BOBIGNY 93 U S A PERPIGNAN	06-mai-12 Reçoit Reçoit Reçoit Reçoit	R SASSENAGE ISERE C S M GENNEVILLIERS ST ORENS RF OVALIE CAENNAISE R C LONS	
BARRAGE 1/2 finales TOP 10 FINALE TOP 10	DIMANCHE 27 MAI 2012 DIMANCHE 3 JUIN 2012 SAMEDI 9 JUIN 2012					

Figure 3: calendrier du top 10 saison 2011/2012

2.4. EFFECTIFS

CF annexe

2.5. ORGANISATION

La saison reprend mi aout pour les deux équipes avec la première compétition le 28 aout. Un planning de préparation physique leur est adressé pendant l'été avec l'obligation de prendre deux semaines de repos complet. Le mois d'aout est essentiellement axé sur la préparation physique. Au mois d'aout, il y a 4 entraînements hebdomadaires ; lundi, mardi, mercredi, vendredi. Puis quand les compétitions reprennent en septembre, nous passons à trois entraînements par semaine ; mardi (physique), mercredi (technique) et vendredi (mise en place) avec des créneaux de musculation libre et encadrés à leur disposition le mardi et mercredi ainsi qu'un créneau de récupération en piscine le lundi soir.

L'entraînement du mercredi est divisé en 2 : travail de ligne avant et travail de ligne arrière avec 2 entraîneurs différents.

2.6. ORGANISATION OSTÉOPATHIQUE

J'accompagne l'équipe TOP 10 lors de ces déplacements le dimanche. Les déplacements se font la plupart du temps en TGV ou en avion. Malgré cela les journées commencent en général vers 6 heures du matin et nous rentrons aux alentours de 22 heures. Mon intervention le dimanche se limite aux strapping et aux diagnostics différentiels.

Le début de semaine est destiné à évaluer l'état des blessés par prise en charge médicale et examens complémentaires. Pour cela elle sont reçues par le Dr GUYNOISEAU ou Dr GEIGER et ensuite envoyer pour radios, IRM, scanner ou échographie en général. Les examens doivent être faits avant le mercredi ou le staff se réunit pour établir le planning des blessés en fonction de l'avis médical et/ou ostéopathique. Ensuite nous adaptons les entraînements, la préparation physique, les séances d'ostéopathie en fonction de la blessure.

Je suis présente le mercredi de 18H à 22H où j'effectue les consultations des filles qui jouent le dimanche suivant. Les autres sont vues le vendredi au même horaire.

Pour les filles blessées ou en réathlétisation, les consultations d'ostéopathie se font au sein du centre Voltaire, centre de rééducation où ostéopathes, kinésithérapeutes, podologues et médecin du sport travaillent ensemble et disposent d'un plateau technique important et notamment d'une balnéothérapie.

3. PRESENTATION DU RUGBY A 7 ET DE LA COMPETITION

3.1. LE RUGBY A 7

Le rugby à 7 sept possède sensiblement les mêmes règles qu'à 15. C'est donc un sport de combat collectif, où l'objectif principal est le gain de terrain par affrontement ou évitement afin de marquer des points.

Les règles fondamentales du rugby donnent au jeu ses caractéristiques essentielles, elles sont peu nombreuses et ont une portée très générale.

- a) La marque
- b) Les moyens d'action du joueur
- c) Le hors jeu
- d) Le tenu (le jeu au sol)

A l'inverse, les règles complémentaires foisonnent. Elles sont quelques fois assez complexes et destinées à assurer l'application des règles fondamentales dans les détails pratiques du jeu.

La modification d'une règle fondamentale change de façon importante les caractéristiques essentielles du jeu ce qui fait du rugby à 7 une pratique dérivée mais très différente du 15. Cependant quelques différences existent entre ces deux pratiques rugbystiques :

- Le rugby à 7 ne se pratique que sous forme de tournoi.
- Les matchs durent chacun 2 fois 7 minutes (exceptée la finale qui dure 2 fois 10 minutes).
La mi-temps est de 1 minute.
- Le temps que le joueur a pour transformer est de 40 secondes.
- Les transformations se font en DROP (le tee est interdit).
- L'équipe qui a marqué est l'équipe qui engage.

Ces règles ont pour but, de dynamiser davantage le jeu en y laissant le moins de temps morts possibles. En effet, la particularité majeure réside dans le fait que sur les mêmes dimensions de terrain deux équipes réduites de moitié s'opposent. Il y a donc énormément d'espace à couvrir. Un terrain fait en général 60m de large. A 15, en moyenne il y a 12 joueurs sur le premier rideau soit 5 mètres à couvrir par joueur + 1 joueur dans le second rideau qui rattrape les percées + 2 joueurs dans le troisième rideau pour couvrir l'espace profond. A 7, il y a 6 joueurs sur le premier rideau soit 10 mètres à couvrir par joueur + 1 seul joueur qui couvre l'ensemble de l'espace profond.

De part cette simple analyse, on peut déjà voir, que l'activité générale demandée à un joueur de 7 est bien plus importante, d'un point de vue mental mais également énergétique : l'erreur défensive, de placement, de choix de jeu est sanctionnée immédiatement par un essai adverse.

La préparation physique :

Des études ont été menées sur la différence d'intensité de jeu à 7 ou à 15 ; un tournoi à 7 (sur 2 jours) correspond à 2.5 matchs de 15. Il est absolument impossible d'envisager de faire jouer deux matchs et demi de quinze sur deux jours, ce qui montre à quel point la pratique du 7 est sollicitante.

De ce fait, une préparation physique très spécifique est proposée aux joueurs afin de se préparer au mieux à cet exercice intense.

Les septistes travaillent énormément l'endurance de force, la force explosive, l'endurance et le lactique. Paramètre très important et spécifique au rugby à 7, la filière lactique est sollicitée très souvent, le but est donc de repousser ce seuil lactique afin de garder des performances correctes sur un match mais également sur l'enchaînement des matchs.

La semaine se découpe de la manière suivante :

Lundi : renforcement / abdos / gainage (Environ 45/60mn)

Mardi : PMA (30/30 ; 15/15 ; 10/10 en faisant varier les % de course à VMA) (environ 45mn)

Mercredi : musculation (environ 90/120mn)

Jeudi : Lactique (répétition de sprints longs 30s/45s avec des temps de récupération qui varient) (environ 45mn)

Vendredi : Vivacité/vitesse/Pliométrie (travail qualitatif à vitesse maximale) (environ 30mn)

AVEC LE CLUB (à 15)

Mardi : entrainement technique de ligne

Mercredi : entrainement terrain (combat)

Vendredi : entrainement de mise en place

Week-end : match

La différence entre les joueurs :

A 15

2 piliers (1 et 3) qui ont un rôle important sur les mêlées et les touches, et qui ensuite font un travail essentiellement de combat dans les rucks.

1 talonneur (2) qui talonne en mêlée et qui lance en touche. IL travaille beaucoup dans les rucks

2 secondes lignes (4 et 5): Sautent en touche et bataillent sur les rucks

2 troisièmes lignes ailes (6 et 7): Sautent parfois en touche, mais ce sont surtout de gros plaqueur, ils manient également le ballon.

1 troisième ligne centre (8): fait des départs en mêlée, qui couvre avec le 15 parfois en 3^{ème} rideau, plaque énormément et touche beaucoup le ballon

1 demi de mêlée et 1 demi d'ouverture (9 et 10): chef d'orchestre de la mise en place du projet de jeu

2 centres (12 et 13): charnière de la défense, ils touchent énormément de ballon en attaque et sont soit percuteurs soit créateurs.

2 ailiers (11 et 14): souvent ce sont de très bon finisseurs, ils sont bons au pied et dans les réceptions de balle haute

1 arrière (15): il garde l'espace profond, bon sur les réceptions de balle haute, il doit savoir jouer au pied

Chaque joueur doit être complet mais chaque poste à des spécificités très prononcées.

A 7 :

2 piliers (1 et 3): Poussent en mêlée et lift en touche

1 talonneur (2) : talonne en mêlée et saute en touche

1 demi de mêlée (4): organise le jeu sur le premier temps et lance en touche

1 demi d'ouverture (5) : organise le jeu

1 centre (6) et 1 ailier (7) : créateurs et finisseurs.

Chaque joueur doit être complet, car les spécificités à 7 sont moins marquées (peu de touche, quelques mêlées mais très courtes car en trois contre trois)

A sept, les équipes ne se font pas en fonction des postes de chacun, mais plutôt en fonction des profils des joueurs, l'idée étant d'associer des profils afin d'avoir l'équipe la plus complémentaire possible. N'étant que 7 sur le terrain, chaque joueur doit posséder toutes les caractéristiques nécessaires et être bon dans quasiment tous les domaines.

Cependant, le joueur à 7 doit être :

RAPIDE : pour prendre les intervalles, et rattraper un joueur adverse qui aurait percé.

COMBATIF / ENDURANT / EXPLOSIF: les points de combat sont très nombreux mais durent très peu, il faut donc avoir la capacité de plaquer, lutter, se relever, sprinter pour replaquer.

AVOIR UN « BON » MENTAL : un match dure 14 minutes, il faut donc réagir vite et bien.

AVOIR DES APPUIS : pour créer du mouvement et perturber l'équipe adverse.

AVOIR DE LA VITESSE ET UN BON CHANGEMENT DE RYTHME : pour prendre l'intervalle et finir les actions.

Organisation d'un tournoi

La plupart du temps, le premier jour est consacré au match de poule avec en moyenne 3 ou 4 matchs dans la journée, espacés de 1h30 à 3h.

La seconde journée est consacrée aux phases finales avec 3 possibilités : La Cup (pour les équipes jouant la place de 1 à 4), la Plate pour les équipes ayant perdu le quart de finale (jouant la place de 5 à 8), la Bowl pour les autres équipes.

En conclusion : La part la plus importante dans le rugby à 7 est tout ce qui se fait en amont et aval du match (ce dernier n'étant que la consécration du travail fourni). Une part très importante est consacrée à l'entraînement et à la préparation physique, mais il ne faut pas ici négliger l'aspect ostéopathique qui a une place essentielle dans le rugby à 7.

3.2. L'EQUIPE



Figure 4: équipe française universitaire de rugby à 7

L'équipe est composée de :

- Une joueuse capitaine de l'équipe de France des moins de 20 ans (EVA BIAUDIS)
- Deux joueuses internationales de l'équipe de France de rugby à 7 (PAULINE BISCARRAT / MARION LIEVRE)
- Une joueuse internationale de l'équipe de France universitaire de rugby à 7 (JOANNA SAINTLO)
- Deux joueuses internationales de l'équipe de France de rugby à 15 (ELODIE MERT/COUMBA DIALLO)