

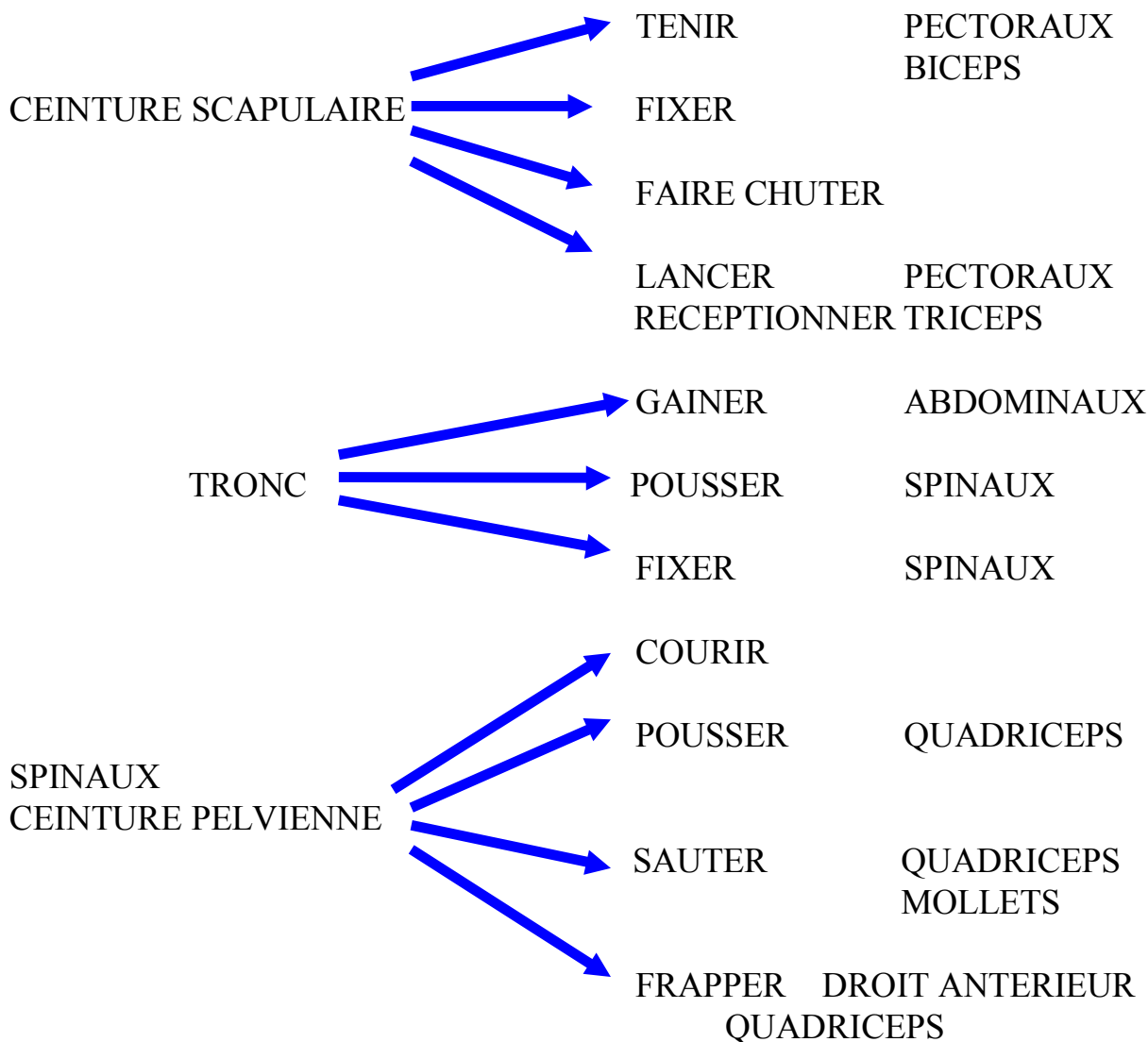
# LE RUGBY

SPORT COLLECTIF DE COMBAT ET DE CONTACT  
RELATION DIRECTE AVEC L'ADVERSAIRE SUR UN TERRAIN

## OBJECTIFS

- COURIR
- SAUTER
- POUSSER
- TENIR L'ADVERSAIRE
- PLAQUER
- FIXER L'ADVERSAIRE
- FAIRE CHUTER L'ADVERSAIRE
- FAIRE DES PASSES
- SHOOTER EN COURANT ET ARRETE

## ANALYSE MUSCULAIRE



# PROGRAMMATION

Sport a compétition hebdomadaire parfois bi hebdomadaire

Durée possible de la saison : 40 semaines et plus avec les tournées

Elle est imposée par le calendrier

Nécessité d'être performant des le début du championnat coupe pour la fin d'année

## **Le calendrier permettra d'élaborer la programmation**

Trois périodes

Une période de préparation physique générale

Une période de pré- compétition

Une période de compétition

**Première période** (préparation physique générale ; développement des qualités physiques générales et en particulier des points faibles)

**Deux à six ou huit semaines**

**Deuxième période ou première période de compétition** (préparation physique auxiliaire développement des qualités spécifiques et en particulier des points forts)

**Huit à dix semaines**

**Troisième période ou période de compétition** (maintien des qualités physiques)

**Dix à seize semaines**

**QUELLE EST LA FILIERE ENERGETIQUE DOMINANTE ?**

QUELLE EST LA FILIERE ENERGETIQUE DOMINANTE ?

FILIERE ANAEROBIE ALACTIQUE

QUALITES ANAEROBIES LACTIQUE

**QUALITES D'ENDURANCE**

DE FORCE MAXIMALE

FORCE VITESSE

FORCE D'ÉLAN

DE RUSTICITE ( percussion ,contacts , combats )

**QUE FAIRE ?**

DEVELOPPER LA FORCE MAXIMALE

DEVELOPPER LA FORCE VITESSE ET LES QUALITES EXPLOSIVES

DEVELOPPER LES QUALITES D'ENDURANCE SPECIFIQUES

ENTRAINER LE SPORTIF A REPRODUIRE LES EFFORTS

DUREE DES MATCHES **2 X 40 MINUTES**

# Comment organiser les entraînements ?

## Le choix des périodes

### 1/ LA MISE EN CONDITION PHYSIQUE GENERALE

#### **La séance d'endurance musculaire générale**

Durée : 4 semaines

Travail en circuit training 8 à 12 exercices 10 répétitions trois à cinq tours de circuit

Dosage Intensité 40 à 60 %

Récupération 2 à 3 minutes entre chaque tour

#### **la séance de force maximale**

Travail en séries 3 à 6 exercices 3 répétitions cinq séries

Durée 3 semaines

Dosage Intensité 80 à 90 %

Récupération 2 à 3 minutes

### 2/ LA PHASE DES CHAMPIONNATS

#### 1/ LE MARDI APRES MIDI OU LE MERCREDI MATIN

##### **La séance de force maximale**

Travail en séries 3 à 6 exercices 3 répétitions cinq séries

Durée 3 semaines

Dosage Intensité 80 à 90 %

Récupération 2 à 3 minutes

#### 1/ LE JEUDI APRES MIDI OU LE VENDREDI MATIN

##### LES SEANCE DE FORCE VITESSE OU D'ENDURANCE SPECIFIQUE

Les séances de force vitesse ou d'endurance spécifique se déroulent une semaine sur deux

##### **La séance de force vitesse**

Travail en mini circuit 3 à 5 exercices 5 répétitions cinq tours de circuit

DOSAGE Intensité 65 à 70 %

Récupération 3 à 5 minutes

##### **la séance d'endurance spécifique une séance par semaine**

Travail en mini circuit 3 à 5 exercices 5 répétitions cinq tours de circuit

DOSAGE Intensité 65 à 70 %

Récupération 2 à 3 minutes

Quantité : la durée de la série correspond à la durée de l'effort en compétition le nombre de séries correspond au double de la quantité en compétition

Récupération : elle correspond à la durée de la récupération en compétition ou au maximum à quinze minutes

### **Les exercices**

Les Rugbymen doivent s'entraîner en recherchant particulièrement l'amplitude articulaire la coordination gestuelle et l'accélération progressive dans les mouvements.

Les exercices de force athlétique et d'haltérophilie sont indispensables parce qu'ils favorisent la tonicité générale la force vitesse et l'explosivité.

Alterner :

- le travail de force explosive avec les exercices de bases ou des exercices semi technique
- Les exercices de pliométrie et explosifs pour les membres inférieurs
- Les Mini circuit et les séances de « lourd léger » et les séances de « lourd dynamique » pour les membres supérieurs
- Grande importance du renforcement des muscles du tronc, des obliques et des muscles latéraux et des abdominaux