

**ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ :  
ÉQUIPE DE FRANCE -19 ANS**

▶ 🔊 ▶| 00:00:05:11





- ÉCHAUFFEMENT  
TYPE MATCH  
(15 MNS)

- 5 MNS DE PAUSE

- ANIMATION  
OFFENSIVE  
(10 MNS)

- 2 MNS DE PAUSE

- HAUTE INTENSITÉ  
(15 MNS)

- 2 MNS DE PAUSE

- ANIMATION  
OFFENSIVE  
(10 MNS)



## **ANIMATION OFFENSIVE (1 ER BLOC) :**

**15 CONTRE 11 AVEC  
BOUCLERS**

**DURÉE : 10MNS**

**OPPOSITION  
"BOWLING" :  
CHERCHER À  
IMPACTER FORT LES  
PORTEURS DE BALLE  
POUR LES METTRE  
SOUS PRESSION  
MAXIMALE**

**LANCEMENT : TOUCHE  
OU MÊLÉE**



## HAUTE INTENSITÉ :

JEU RÉEL À 13  
CONTRE 13

6 SÉQUENCES :

- 1 - 1'30 ON / 30" OFF
- 2 - 1'30 ON / 30" OFF
- 3 - 3' ON / 1' OFF
- 4 - 2' ON / 45" OFF
- 5 - 1'30 ON / 30" OFF
- 6 - 1'30 ON / 30" OFF

LANCEMENT : SUR RUCK  
AUX 40M. SI ESSAI :  
RENVOI AU 22M POUR  
L'ÉQUIPE DÉFENSIVE EN  
MOINS DE 3S

ALTERNANCE : LES  
TURNOVERS SONT  
JOUÉS, SI PÉNALITÉ  
BALLON PERDU ET  
RELANCE PAR  
L'ENTRAÎNEUR À LA MAIN  
OU AU PIED



## **ANIMATION OFFENSIVE (2ÈME BLOC) :**

**15 CONTRE 11 AVEC  
BOUCLERS**

**DURÉE : 10MNS**

**OPPOSITION  
"BOWLING" :  
CHERCHER À  
IMPACTER FORT LES  
PORTEURS DE BALLE  
POUR LES METTRE  
SOUS PRESSION  
MAXIMALE**

**LANCEMENT : TOUCHE  
OU MÊLÉE**

**DIRECTION SPORTIVE**  
**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY**

▶ 🔊 ▶| 00:04:31:01

