



**RUGBY  
POUR  
ELLES**  
FFR



UNE SEMAINE TYPE  
D'ENTRAÎNEMENT : **2 SÉANCES**

**L'OBJECTIF DE CETTE PARTIE DU DOCUMENT EST DE PRÉSENTER UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ÉQUIPE QUI S'ENTRAÎNE 2 FOIS PAR SEMAINE.**

**L'ENSEMBLE DES ÉLÉMENTS PRÉSENTÉS SONT DES PROPOSITIONS QUE CHAQUE ÉDUCATEUR, ENTRAÎNEUR DEVRA CONFRONTER À SES CONNAISSANCES POUR LES PERSONNALISER.**

**APRÈS UN RAPPEL DES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES SPÉCIFICITÉS FÉMININES DES CONTENUS SONT PROPOSÉS.**

# PRINCIPES GÉNÉRAUX

**Quel que soit le collectif entraîné, les éducateurs, les entraîneurs doivent adapter les contenus au niveau et à l'âge du public :**

- Donner du sens aux situations, respecter la logique du jeu

**La séance doit être rythmée et animée de manière dynamique :**

- Préparer la séance en amont : objectifs, comportements attendus, organisation de l'espace, peu de temps de pause...
- Être clair, précis et court dans les interventions
- Ne pas hésiter à proposer des challenges, des situations ludiques et variées

**La séance ne doit pas dépasser 1h30 :**

- Quel que soit le temps choisi, respecter le temps de séance annoncé aux joueuses

**L'entraînement permet de faire progresser les joueuses individuellement et sur le collectif :**

- Valoriser les bons comportements



# LES SPÉCIFICITÉS FÉMININES

## **Préparer le corps aux exigences du rugby pendant les séances d'entraînement :**

- Travail de proprioception, renforcement musculaire (ischios, abdos, cervicales...)

## **Privilégier les situations tactiques, de résolution de problèmes**

- Pratique récente : manque parfois de culture du jeu
- Difficulté pour lire la situation, les espaces, il faut s'adapter à l'adversaire

## **Travailler techniquement:**

- Avec des contraintes de temps, d'espace, la présence d'adversaires...
- Les passes, le pied, les réceptions de ballon haut, les placages...



# SÉANCE DE DÉBUT DE SEMAINE

(MARDI OU MERCREDI)



## 90' de séance / 5 temps :

Activation + manip = 18'  
Renforcement et combat = 15'  
Jeu effectif réduit = 20'  
Travail de ligne (avants et  $\frac{3}{4}$ ) = 20'  
Jeu collectif total = 17'

DURÉE	THÈMES	SITUATIONS
6'	Activation	L'entraîneur l'anime jusqu'à la Toussaint, ensuite elles le font avant que la séance ne commence
10'	Manipulation dynamique	Passes avec contraintes différentes
2'	Hydratation	
5'	Gainage / renforcement	Petits exos spécifiques renforcement pratique féminine (chevilles, genoux, épaules, cervicales...)
8'	Attitudes de combats	Plaquages, rucks, attitudes au contact...
2'	Hydratation	





# SÉANCE DE DÉBUT DE SEMAINE

(MARDI OU MERCREDI)



3 x 5'	Jeu effectif réduit N1 ou N2 (5 contre 5, 6 contre 6...)	Gestion de surnombre, cellule défensive, toucher +2s, jeu au contact
1'	Récup entre chaque série	Bilan de la situation et objectifs
2'	Hydratation	

18'	Travail séparé avants et trois quarts	<u>Avants</u> : lifts, touches, postures mêlées, relances de jeu... <u>3/4</u> : contre attaque, jeu au pied, surnombre, jeu sur franchissement...
2'	Hydratation	

3 x 5'	Jeu collectif total N3	Jeu sans consigne particulière pendant l'opposition. Varier les lancements en fonction de l'objectif (partir sur mêlée, touche, CF, duel...)
1'	Récup entre chaque série	



# SÉANCE DE FIN DE SEMAINE

(JEUDI OU VENDREDI)



## 90' de séance / 4 temps :

Séparer avant et 3/4 : activation + spécifique = 30'  
Circulation et atelier = 20'  
Opposition en variant les effectifs = 30'  
Jeu au poste = 10'

DURÉE	THÈMES	SITUATIONS
30'	Séparer devant et derrière	
AVANTS	Activation + spécifique	Échauffement posture, lancer, lift, touche, relance de jeu
3/4	Activation + spécifique	Passes sous contraintes, lancements, contre attaque R3





# SÉANCE DE FIN DE SEMAINE

(JEUDI OU VENDREDI)



2 x 8'	1 groupe de 15 : collectif sans opposition, matérialiser les zones de ruck à atteindre	1 thème par 8', circulation sur lancement, réception CE sortie de camp	
	Les autres font des ateliers techniques	Travail de 2 contre 1, de parcours, de plaquage, de réception, de duel...	
2'	Hydratation		

3 x 8'	Jeu en opposition (8 contre 8, 10 contre 10, 15 contre 15)	La défense, jeu en surnombre, jeu au contact
1'	Hydratation entre chaque séquence	

10'	Atelier au poste par petits groupes pour répéter des gestes qui seront faits pendant le match	Taper en touche, un coup d'envoi, réception, jeu au pied de 9, bloc de touche, 1 contre 1 en mêlée, réception CE...	
2'	Bilan de séance		





**FFR**

Pour réaliser cette mallette les services de la Fédération Française de Rugby se sont associés, de la direction sportive à la commission médicale en passant par les équipes de France féminines et le pôle France.  
Merci à tous les participants.