

MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DE FRANCE À 7 (PARIS 2024)

NOTRE PRINCIPE FONDAMENTAL

Tout doit être Rugby et tout doit en décliner

Il est important de considérer que tout démarre de la pratique

Nous avons construit «des cartes de jeu» que nous abattons en fonction du microcycle et du plan de performance

LES COMPÉTENCES CLÉS

» Il est capital de considérer qu'au travers de tous les artifices déployés, « ce sont toutes les compétences de bases qui sont prises en compte :



Les habiletés physiques : il en convient d'être au **standard minimum** de la compétition identifiée (HSBC, SVNS)



Les habiletés cognitives : il est primordial d'y avoir une appétence et une considération et d'en **sensibiliser les joueurs**



Les habiletés motrices : les **routines de développement** y sont essentielles pour fabriquer des programmes moteurs efficaces en contraintes



Les habiletés sociales : les liens sur le terrain se fabriquent par des **interactions non-verbales** (observation réactive) et **verbales** (écoute active) tout en considérant la synchronisation interpersonnelle

» La construction de scénario y est capitale afin de travailler toutes les solutions « qui mèneraient à savoir relever tous les défis imposés par les aléas du match

LES COMPÉTENCES D'OPTIMISATION



Les habiletés mentales : elles sont prises en considération continue sur et en dehors du terrain. Le travail sur **l'intelligence émotionnelle** est une stratégie importante sur la performance mentale et par ruissellement sur la performance durable (motivation / gestion des émotions / confiance en soi)



MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE DE FRANCE À 7 (PARIS 2024)

NOTRE PRINCIPE FONDAMENTAL

Tout doit être Rugby et tout doit en décliner

Il est important de considérer que tout démarre de la pratique

Nous avons construit «des cartes de jeu» que nous abattons en fonction du microcycle et du plan de performance

»»» Tout est conçu pour permettre une **évolution** et une mise en **progression** ««« continue dans un cadre donné précis concis et simple :



Intensité maximale : Les entraînements sont conçus pour simuler au mieux l'intensité des matchs. Les joueurs enchaînent des séquences **courtes & intenses** pour développer leur capacité à **répéter les efforts**



Polyvalence : Les joueurs doivent **être capables d'évoluer à plusieurs postes et de s'adapter rapidement** aux différentes situations de jeu. **L'entraînement** est donc **très varié** et permet aux joueurs de développer un large éventail de compétences transversales



Préparation mentale : La performance psychologique se construit à **chaque moment de l'entraînement** à condition d'être dans une posture de développement de la personne. Il convient de mettre les joueurs en situation par du travail de haute variation émotionnelle pour développer la concentration, l'adaptation individuelle et collective, la confiance en soi et en l'autre



Analyse de la performance : L'analyse de la performance joue un rôle central dans l'amélioration des performances (visualisation, stats de performance individuelle et collective). On développe **les compétences des joueurs** en les incitant à analyser leurs matchs et leurs entraînements pour identifier leurs forces et leurs points d'améliorations rugbyistiques et comportementales



Adaptation aux imprévus extrêmes : Le rugby à 7 est un sport où les fulgurances positives et négatives sont fréquentes. **L'entraînement de l'équipe de France** est donc conçu pour permettre aux joueurs de s'adapter rapidement à toutes situations critiques et sous haute pression



»»» En résumé, l'objectif est de **former des joueurs complets**, ««« capables de s'exprimer à leur meilleur niveau dans les moments clés d'un match.

L'entraînement est exigeant, mais il permet aux joueurs de progresser rapidement et de développer un esprit de compétition hors du commun.

L'autonomie et la responsabilisation sont des facteurs clés optimisant la réussite.