

OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

- Construire des scénarios identifiés afin de gérer les schémas critiques
- « Muscler le cerveau » à faible allure pour ancrer les principes de jeu
- Favoriser les interactions entre les joueurs et le staff pour construire et consolider le système de jeu

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY MÉTHODIQUE

**Préparation individuelle (conditionnement à l'entraînement),
temps variable à la convenance de l'équipe**



**Récup 2 minutes :
présentation de la séance**

**Mise en train PP et/ou rugby coach (entre 10 et 15min) conditionnement par rapport à la thématique
(possibilité de développement athlétique-appuis/vitesse-interconnexions-synchronisations)**



**Récup 2 minutes :
SRAC* et/ou rappel Combat**

* SRAC : système de réponse aux actions critiques

**Optimisation de l'échauffement – FIL ROUGE – 4/3 (focus défense ou attaque)
éveil des sens moteurs / cognitifs / mentaux (comm') (3min)
3c2 Petit jeu tactique (et / ou focus breakdown) (3min)**



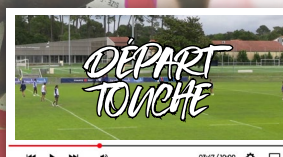
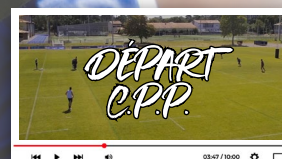
**Récup 2 minutes :
SRAC* et/ou rappel Combat (entre 40" et 2min)**

**Travail Collectif 7c7- FOCUS – En fonction de la thématique (OFF/DEF/CE/RCE/T/M/CP/COMM)
(12-15 min x 2 ou 7min x 3 ou 5min x 4) ou en nombre de ballons (2 x 4 ou 2 x 6)**



**Récup 2 minutes :
SRAC***

Besoins Rugby et / ou physique (5/10min)



OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

- Construire des scénarios identifiés afin de gérer les schémas critiques
- « Muscler le cerveau » à faible allure pour ancrer les principes de jeu
- Favoriser les interactions entre les joueurs et le staff pour construire et consolider le système de jeu

**Entraînement rugby théorique
à faible intensité****Management de l'entraînement
sur 3 temps de jeu maximum****Management de la séance (SCRAG), ceinturé ballon en vie,
phase de breakdown à l'annonce de plaquage,
focus attitude au contact porteur de balle et 1er soutien off,
1er plaqueur / 2nd plaqueur : décompte 2 + Roll-Away (Est - Ouest)****Thématique dédiée à une équipe
pendant la durée du bloc****Priorité donnée aux organisations (phases statiques) et aux principes de jeu collectifs.
Chaque rôle doit être décrypté et analysé.****Pour cela, la première phase doit être jouée dans la maîtrise
du tempo et sans contraintes tactiques (visualisation)****Un rugby méthodique peut être ciblé sur un seul rôle,
un ensemble de rôles ou dans la globalité du collectif****»»» En conclusion, il est important de maîtriser le tempo pour coller «««
aux attentes de construction de la performance athlétique et mentale****Sollicitation physique d'une séance Rugby Méthodique (valeurs moyennes)**

Distance totale (m)	Rythme (m.min ⁻¹)	DHI (m)	Distance sprint (m)	Nb accel total	Nb accel > 3.5 m.s ⁻²	Nb décel total	Nb contact	RPE
3831 m	76 m.min ⁻¹	307 m	9 m	23	5	25	7	3.8

L'indicateur de rythme ne prend pas en compte l'échauffement ni les besoins individuels lors des séances de Rugby Méthodique
M : mètre, DHI : distance haute intensité > 18 km.h⁻¹, sprint > 85% Vmax, nb : nombre, accel : accélération, decel : décélération



- Valeur modérée de volume de course (distance totale et DHI)
et du nombre d'accélérations - décélérations
- Le «rythme» de la séance est faible

**Faire varier le nombre de contact
s'il y a un «rappel combat» ou non**