

RUGBY INDIVIDUALISATION

ÉQUIPE DE FRANCE A 7 (PARIS 2026)

OBJECTIF : FOCALISATION DU GESTE

Créer des situations à effectif très réduit pour cibler précisément les comportements moteurs à développer chez chaque joueur, en lien direct avec les principes du projet de jeu

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY INDIVIDUALISATION

Préparation individuelle (conditionnement à l'entraînement), temps variable à la convenance des individus



Récup 2 minutes

Mise en train PP et/ou rugby coach (environ 10min) en lien avec les différents ateliers



Récup 2 minutes & SRAC

ATELIER 1 : FIL ROUGE - 3c2 Tactique : développement des habiletés cognitives



Récup 2 minutes & SRAC

ATELIER 2 : FOCUS - Breakdown

(ex : soutien au porteur, spécifique aux principes d'actions décrits dans le projet de jeu)



Récup 2 minutes & SRAC

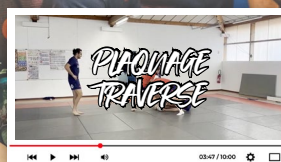
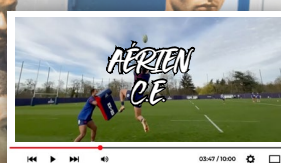
ATELIER 3 : FOCUS - Breakdown

(ex : plaqueur, spécifique aux principes d'actions décrits dans le projet de jeu)

Chaque atelier doit permettre de consolider les principes d'actions en maîtrisant la règle et son interprétation (travail sur les codes de communication comportementaux et verbaux)

Responsabiliser le joueur par l'auto-régulation afin que les réponses motrices se déclenchent automatiquement en situation réelle : fatigue, vitesse, pression

30 min pour les 3 ateliers (rotation toutes les 10 min par atelier)



RUGBY INDIVIDUALISATION

ÉQUIPE DE FRANCE À 7 (PARIS 2026)

OBJECTIF : FOCALISATION DU GESTE

Créer des situations à effectif très réduit pour cibler précisément les comportements moteurs à développer chez chaque joueur, en lien direct avec les principes du projet de jeu



Entraînement avec une faible dépense énergétique où l'accent est mis sur la visualisation et mentalisation d'une situation, spécifique au profil intrinsèque du joueur



Séance construite autour d'un atelier FIL ROUGE et de plusieurs ateliers ZOOM spécifiques en fonction du besoin individuel du joueur sur les habiletés motrices et cognitives



Il est important d'éduquer à la connaissance de soi (construction de la confiance en soi), pour construire l'autonomie et la responsabilisation du joueur (besoins fin de séance, RAR, focus muscu)



Chaque entraînement individualisé permet de rentrer au plus profond de « la notion de coaching individuelle » (connaissance du joueur)



Ces formes d'entraînement sont toujours couplées avec de la vidéo (ancrer les savoir faire, visualisation), avec de la PP et de la kiné. Notion de transversalité du développement de la performance.

Sollicitation physique d'une séance Rugby Individualisation (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
2678 m	46 m.min ⁻¹	116 m	5 m	13	3	12	9	3.2

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



- Les données physiques sont très dépendantes du contenu de la séance d'individualisation (aérien, combat, vitesse duel ...).
L'objectif est de répondre aux besoins individuels physiques du joueur
- Le volume de la séance (distance totale parcourue) et le « rythme » sont souvent faibles