

# RUGBY TECHNIQUE

ÉQUIPE DE FRANCE A 7 (PARIS 2024)

Objectif : MANAGEMENT de la séance

« Muscler le cerveau » avec de faible intensité physique pour fabriquer les programme moteurs

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY TECHNIQUE

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



Récup 2 minutes :

Présentation de la séance

Mise en train par le préparateur physique et/ou rugby coach (environ 10 min)



Récup 2 minutes :

SRAC + phase de transition

### ATELIER 1 : FIL ROUGE off / déf

Travail des principes d'action lié au système de jeu autour de la passe longue avec prise en compte de la maîtrise du tempo (1 fois 12-15 min)



Récup 2 minutes :

SRAC + phase de transition

### ATELIER 2 : FIL ROUGE off / déf

Travail cognitif autour d'une situation de base : 3 vs 2 + offload + breakdown (1 fois 12-15 min)



Récup 2 minutes :

SRAC + phase de transition

Besoins individuels Rugby facultatifs (5 min)



# RUGBY TECHNIQUE

ÉQUIPE DE FRANCE A 7 (PARIS 2024)

Objectif : management de la séance

« Muscler le cerveau » avec une faible intensité physique pour fabriquer les programme moteurs



L'objectif est d'entraîner des habiletés motrices et / ou cognitives spécifiques rugby



Les situations d'entraînement doivent être faciles à comprendre, simples dans la mise en œuvre et dans la spécificité du projet de jeu (focus)



La priorité est mise sur le respect des facteurs clés de réalisation des gestes techniques et/ou des principes de jeu



La concentration et la précision sont de rigueur pour réaliser ce travail et ancrer les programmes moteurs



La notion de partenaire d'entraînement est capitale pour permettre de donner du sens aux thématiques



La mise en progression des situations doit être impulsée par les joueurs (phase de découverte et d'improvisation)

»»» En conclusion, il est important de répéter de manière durable («« les thématiques ciblées (entre 3 et 6 séances)



#### Sollicitation physique d'une séance Rugby Technique (valeurs moyennes)

Distance totale (m)	Rythme (m.min <sup>-1</sup> )	DHI (m)	Distance sprint (m)	Nb accel total	Nb accel > 3.5 m.s <sup>-2</sup>	Nb décel total	Nb contact	RPE
3281	67 m.min <sup>-1</sup>	147 m	4 m	16	3	15	7	3.5

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



Faible distance totale / «rythme» réduit / peu d'accélérations - décélérations



Quelques contacts lors des situations techniques de combat «maîtrisé»