

OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE**Entraînement extrême :****- Pour optimiser le développement physique et mental****- Consolider le système de jeu dans ces process sous contraintes**

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY ÉNERGÉTIQUE

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



**Récup 2 minutes : présentation de la séance +
visualisation (3 clips vidéos bord terrain)**

**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)**



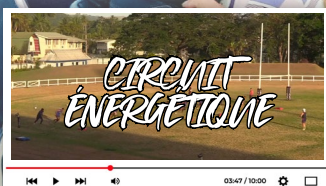
**Récup 2 minutes : SRAC*
phase de transition (offload/plaquage sur boucliers ...)**

**Travail Collectif 7vs7 ou 7vs6 ou 6vs7 ou 6vs6 ou 7vs5 ou 5vs5 ou 6vs4 ou 3vs2
SCRAG - GRAB & BALL ALIVE - CONCENTRATION
en fonction de la thématique (système de jeu, principes d'actions, «muscler le cerveau»
et/ou des scénarios (5 min x 4 ou 7 min x 3)
- Rugby X (5 min x 4 : rolling substitute)
- Jeux spécifiques sur terrain ou dans le sable
(7 min x 3 : coaching autonome et responsable, notion de suppléance)
- Circuit de répétition d'efforts COURSE et COMBAT à haute intensité sur terrain ou dans le sable**



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

Besoins Rugby et physique (ex : dunes ou parcours) (5 min)



OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

Entraînement extrême :

- Pour optimiser le développement physique et mental

- Consolider le système de jeu dans ces process sous contraintes



Favoriser la très haute intensité (> 120 m/min jusqu'à 180-200 m/min)
en considérant le temps de jeu total et les séquences pics (> 2 min)



Jeu libre conditionné sur une thématique spécifique et des scénarios rugby ou par le biais
de jeux permettant sous contraintes extrêmes de faire émerger des émotions intenses



Les exigences du match doivent être dépassées en permanence
sur les temps joués (actions) / et non joués (replacements / mapping)
Importance de manager toutes les phases de jeu pour conditionner
le rythme souhaité et réduire considérablement
les temps de réflexion entre joueurs ce qui permet de consolider
les programmes moteurs et les principes de jeu
(T/M/CP < 10 sec ; CE/RCE < 25 sec)



Optimiser le management en fonction du live GPS - code couleur (rouge/orange/vert)
(avoir plusieurs ballons / conditionner les turnovers)



Des efforts de combat, contact ou passages sols doivent être positionnés
en alternance des séquences de jeu ou être intégrés dans ces séquences (rugby combat)

»»» En conclusion, la priorité au-delà du développement physique est de permettre «««
la vérification et la consolidation des principes d'actions concernant les différentes phases de jeu.
Il en résulte également l'entraînement de la notion d'équipe au travers d'un schéma de résilience
et de surpassement de soi de tout point de vue (piliers de confiance).

Solicitation physique d'une séance Rugby Énergétique (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
4272 m	113 m.min ⁻¹	511m	15 m	26	7	36	11	7

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



- Volume de course élevé (distance totale et DHI).

- Le «rythme» est très dépendant des formes de travail.

Il peut-être «réduit» lorsque le joueur enchaîne des tâches de combat
entre les efforts courts.

Ce n'est pas pour autant que l'intensité perçue de l'entraînement est faible
(cf indicateur RPE)

