



SUIVI PHYSIQUE **DU JOUEUR**



Les exigences

- La performance physique des matches internationaux a été modélisée, en croisant :
 - les données GPS recueillies (depuis la RWC 2011)
 - avec les analyses statistiques d'activité de matches
- Elle se traduit par la **capacité à reproduire des efforts de haute intensité**:
 - fréquemment,
 - longtemps,
 - et avec du déplacement (notamment lors des phases de récupération)
- Trois types d'action à haute intensité (H.I.) ont été identifiés:
 - les **sprints** (H.I.S)
 - les **poussées** (H.I.P)
 - les **impacts** (H.I.I)



Parcours Etat de Forme (P.E.F.)

En modélisant ces données...

...nous avons pu définir un parcours standardisé, spécifique au rugby

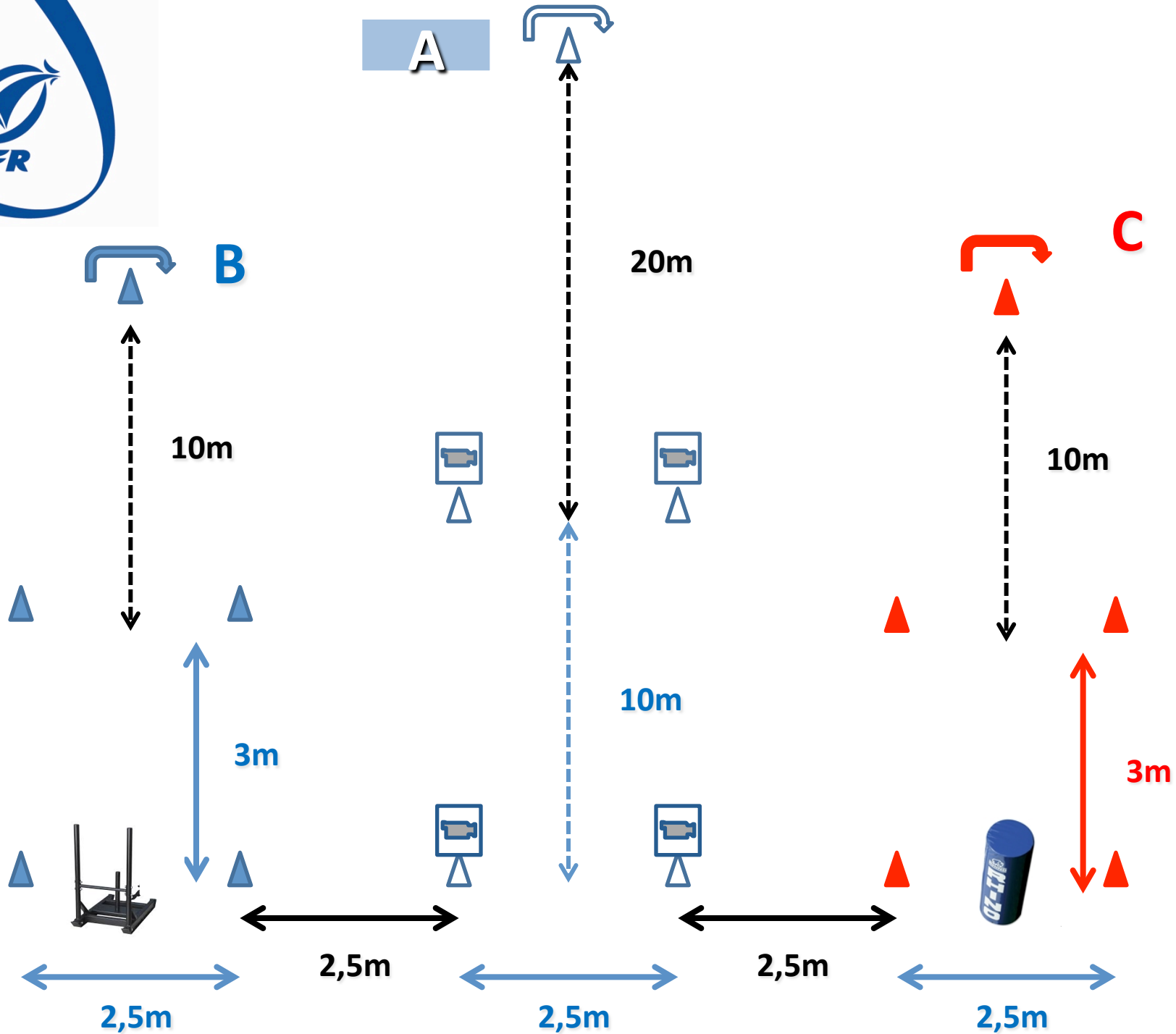
...assurant l'évaluation de la capacité du joueur à reproduire des efforts

...tout en exigeant un haut-niveau d'intensité



Organisation du parcours

- **25 tâches** (de H.I.) à réaliser :
 - 15 de sprint (10m)
 - 5 de poussée (Sled de 80kg)
 - 5 d'impact (Placage)
- Des courses de récupération active leurs sont associées
- L'enchaînement (Sprint – Poussée – Sprint – Impact – Sprint) est à réaliser 5 fois
- Objectif: **Enchaîner ces 25 tâches le + vite possible**
 - selon le principe d'auto-régulation (conformément au match)
 - avec un niveau d'intensité exigé à chaque tâche





Critères de validation de l'intensité

- **H.I.S.** :
107,5% de la meilleure performance sur 10m du joueur
- **H.I.P.** :
Déplacer (sur 3m) un sled de 80kg, au moyen d'une poussée
- **H.I.I.** :
Déplacer (sur 3m) un sac à placage de 15kg, au moyen d'impact et de 2 appuis
- Chaque **échec** sera sanctionné de **20' ' de pénalité** sur le temps final (le joueur dispose d'un joker)



Résultats recueillis

- **Note finale sur 20 points:**
 - 8pts : temps total du parcours
 - 8pts : 10m
 - 4pts : temps de la « rush séquence »



Barème – 10 m

Note (sur 20pts)	Pilier	Talonneur	2ème ligne	3ème ligne	Demi	Centre	Ailier	Arrière
20	1,700	1,650	1,680	1,600	1,580	1,540	1,540	1,540
19	1,710	1,660	1,690	1,610	1,590	1,550	1,550	1,550
18	1,720	1,670	1,700	1,620	1,600	1,560	1,560	1,560
17	1,730	1,680	1,710	1,630	1,610	1,570	1,570	1,570
16	1,740	1,690	1,720	1,640	1,620	1,580	1,580	1,580
15	1,750	1,700	1,730	1,650	1,630	1,590	1,590	1,590
14	1,760	1,710	1,740	1,660	1,640	1,600	1,600	1,600
13	1,770	1,720	1,750	1,670	1,650	1,610	1,610	1,610
12	1,780	1,730	1,760	1,680	1,660	1,620	1,620	1,620
11	1,790	1,740	1,770	1,690	1,670	1,630	1,630	1,630
10	1,800	1,750	1,780	1,700	1,680	1,640	1,640	1,640
9	1,810	1,760	1,790	1,710	1,690	1,650	1,650	1,650
8	1,820	1,770	1,800	1,720	1,700	1,660	1,660	1,660
7	1,830	1,780	1,810	1,730	1,710	1,670	1,670	1,670
6	1,840	1,790	1,820	1,740	1,720	1,680	1,680	1,680
5	1,850	1,800	1,830	1,750	1,730	1,690	1,690	1,690
4	1,860	1,810	1,840	1,760	1,740	1,700	1,700	1,700
3	1,870	1,820	1,850	1,770	1,750	1,710	1,710	1,710
2	1,880	1,830	1,860	1,780	1,760	1,720	1,720	1,720
1	1,890	1,840	1,870	1,790	1,770	1,730	1,730	1,730
0	1,900	1,850	1,880	1,800	1,780	1,740	1,740	1,740

Barème – Rush séquence

<i>Temps (min:s)</i>	<i>Note (sur 4pts)</i>
00:45	4
00:47	3,5
00:49	3
00:51	2,5
00:53	2
00:55	1,5
00:57	1
00:59	0,5
01:01	0

Barème

Temps total du parcours

T / 2°L / 3°L / Trois-quarts	
Temps (min:s)	Note (sur 10pts)
< 06:20	10
< 06:40	9
< 07:00	8
< 07:20	7
< 07:40	6
< 08:00	5
< 08:20	4
< 08:40	3
< 09:00	2
< 09:20	1
> 09:20	0

Piliers	
Temps (min:s)	Note (sur 10pts)
< 06:40	10
< 07:00	9
< 07:20	8
< 07:40	7
< 08:00	6
< 08:20	5
< 08:40	4
< 09:00	3
< 09:20	2
< 09:40	1
> 09:40	0



DIRECTION SPORTIVE