

PROGRAMME D'INTERSAISON CADETS ET CRABOS

(CYCLE 2 DU 07 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE)



**APRÈS UNE LONGUE ANNÉE SCOLAIRE ET
SPORTIVE LES VACANCES D'ÉTÉ REPRÉSENTENT
UN MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR LA RÉCUPÉRATION.
MAIS CETTE PÉRIODE D'INTERSAISON EST
ÉGALEMENT LE MOMENT IDÉAL POUR SE
PRÉPARER ET DÉVELOPPER SES CAPACITÉS
PHYSIQUES AFIN DE RATTAQUER LA SAISON
MEILLEUR SUR LE TERRAIN TOUT EN SE BLESSANT
MOINS.**

**ROBIN LADAUGE, PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE
L'ÉQUIPE DE FRANCE DES MOINS DE 20 ANS,
TE PROPOSE CE PROGRAMME ADAPTÉ DE
PRÉPARATION PHYSIQUE À RÉALISER SEUL OU À
PLUSIEURS DURANT LA PÉRIODE DE JUILLET ET
AOÛT.**

COMMENT T'APPROPRIER CE PROGRAMME ?

TE VOILA À LA MOITIÉ DE TON INTERSAISON,
LE CYCLE 1 EST TERMINÉ ET NOUS TE
PROPOSONS DE PROLONGER LE PLAISIR ET
DE CONTINUER A PROFITER DE CES CONGÉS
POUR PROGRESSER PHYSIQUEMENT AFIN
D'ÊTRE PLUS PERFORMANT DANS LE JEU

LE CYCLE 2 COMMENCE LE LUNDI 07 AOÛT
ET DURERA JUSQU'À LA RENTRÉE SCOLAIRE.

C'EST UNE PÉRIODE DURANT LAQUELLE TU
REPRENDRAS PEUT-ÊTRE LES
ENTRAÎNEMENTS EN CLUB. IL FAUT EN TENIR
COMPTE ET DONC ALLÉGER LE PROGRAMME
EN CONSÉQUENCE

UNE CONNEXION INTERNET EST
NÉCESSAIRE AFIN DE CONSULTER LES
VIDÉOS DES DIFFÉRENTES SÉANCES ET
AINSI DE PROFITER PLEINEMENT DE CE
PROGRAMME

TABLEAU N°1 : PLANNING TYPE - SEMAINE DE DÉVELOPPEMENT
SUR LE PREMIER CYCLE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEND	SAM	DIM
CYCLE N°2 DU 07 AOÛT AU 04 SEPTEMBRE	ACTIVITÉ LIBRE	SÉANCE DE MUSCULATION N°1	CIRCUIT MOBILITÉ GAINAGE (VOIR P10) + SÉANCE COURSE N°2	REPOS	SÉANCE DE MUSCULATION N°2	ACTIVITÉ LIBRE	REPOS
	CIRCUIT MOBILITÉ GAINAGE (VOIR P10) + SÉANCE COURSE N°1	ACTIVITÉ LIBRE	ACTIVITÉ LIBRE	REPOS	SÉANCE DE VITESSE	SPORT COLLECTIF OU SÉANCE COURSE N°2	REPOS

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES SÉANCES :

ÊTRE CORRECTEMENT HYDRATÉ

AVOIR MANGÉ 2 OU 3 HEURES AVANT LA SÉANCE

NE PAS ÊTRE BLESSÉ NI AVOIR DE CONTRE-INDICATIONS
MÉDICALES À LA PRATIQUE DU RUGBY

BESOINS MATÉRIELS :

- PLOTS OU AUTRE CHOSE QUI PEUT SERVIR DE REPÈRE
- BANDE ÉLASTIQUE LONGUE DOMYOS
- UNE CORDE À SAUTER, JE CONSEILLE UNE CORDE À SAUTER
RAPIDE QUI PERMETTRA DE FAIRE LES DOUBLES SAUTS
- CHRONOMÈTRE

SÉANCE DE COURSE N°1

- 1) AVOIR TROUVÉ TERRAIN DE RUGBY ET S'ASSURER QU'IL FASSE 100M DE LONGUEUR CAR POUR FACILITER LA MISE EN PLACE DE LA SÉANCE NOUS ALLONS UTILISER LES DIFFÉRENTES LIGNES DU TERRAIN. SI TEL N'EST PAS LE CAS IL FAUDRA DÉPLACER LES PLOTS AFIN D'AVOIR DES DISTANCES CORRECTES.
- 2) AVOIR REFAIT UN TEST VMA (VOIR PAGE 11)
- 3) RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE (VOIR PAGE 10)
- 4) FAIRE UNE PETITE MISE EN TRAIN AÉROBIE : COURIR À 60% DE VMA (ALLURE MODÉRÉE) PENDANT 3'
- 5) RÉALISER LES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES CI-DESSOUS ILS VONT TE PRÉPARER À LA COURSE EN CÔTE :

ISCHIOS – SOULEVÉ DE TERRE 1 JAMBE		ETIREMENT EN FENTE AVANT (7'')		ETIREMENTS FESSIERS (7'')		MOUVEMENTS BALISTIQUES	
TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION
2/1/2/0		7 SEC		7 SEC		1/0/2/0	
RÉP.		RÉP.		RÉP.		RÉP.	
5D+5G		2D+2G		2D+2G		7D+7G	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT HAUTE INTENSITÉ

BLOC N°1 : RÉALISER 36'' DE COURSE (DÉPART LIGNE DE BUT, ALLER JUSQU'À LA LIGNE DE BUT OPPOSÉE ET REVENIR LE PLUS LOIN POSSIBLE) PUIS RÉCUPÉRER DE MANIÈRE ACTIVE PENDANT 24'' EN COURANT VERS LA LIGNE DE TOUCHE (VOIR ILLUSTRATION PAGE SUIVANTE)

BLOC N°2 : PARTIR DE LA LIGNE DE BUT, COURIR JUSQU'À LA LIGNE DES 22M, PUIS REVENIR À LA LIGNE DE BUT, PUIS COURIR JUSQU'À LA LIGNE DES 40M, PUIS REVENIR A LA LIGNE DE BUT PUIS COURIR JUSQU'À LA LIGNE DES 40M OPPOSÉE DANS LE TERRAIN OPPOSÉ (60M) PUIS REVENIR A LA LIGNE DE BUT

DISTANCE TOTALE : 244M DE COURSE!!!

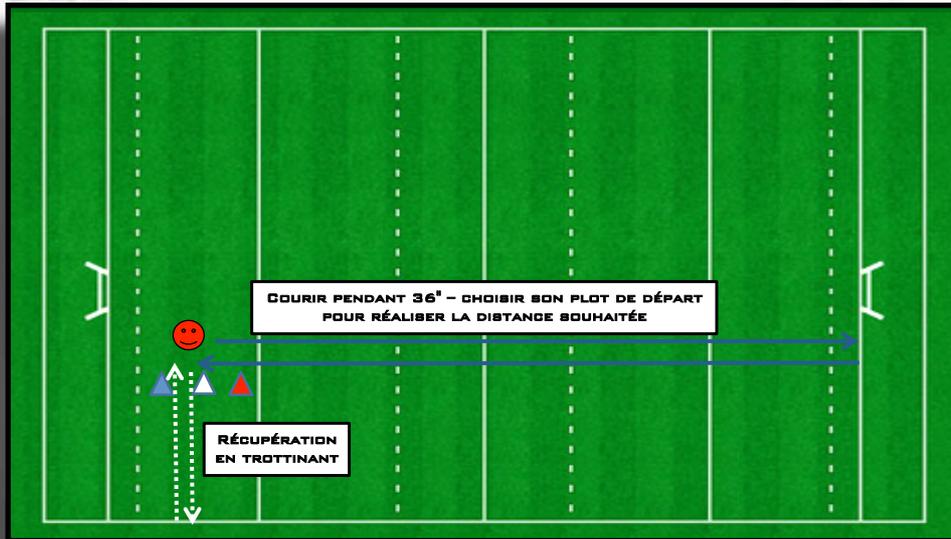
RÉCUPÉRATION : 1' DONT 30'' ACTIVE (VOIR ILLUSTRATION PAGE SUIVANTE)

BLOC N°3 : COURIR 78M À 110% DE VMA (VOIR TABLEAU N°2 – P.12)
RÉCUPÉRATION ACTIVE : 20'' - TROTTER JUSQU'À LA LIGNE DE BUT (VOIR ILLUSTRATION PAGE SUIVANTE)

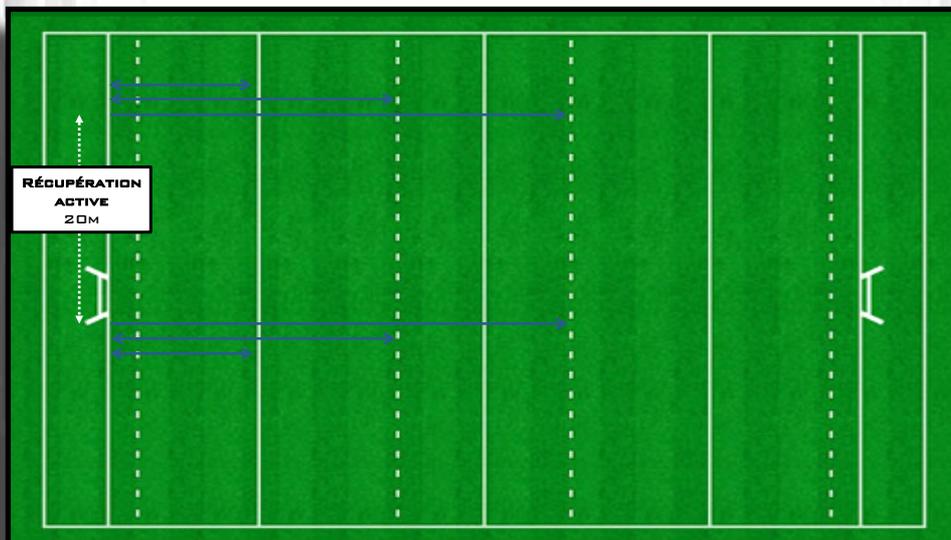
N° DE SEMAINE	BLOC N°1	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ENTRE BLOC
SEM. N°1	6	3	6	5'
SEM. N°2	7	4	7	4'30
SEM. N°3	8	5	8	4'
SEM. N°4	6	4	6	3'30

SÉANCE DE COURSE N°1

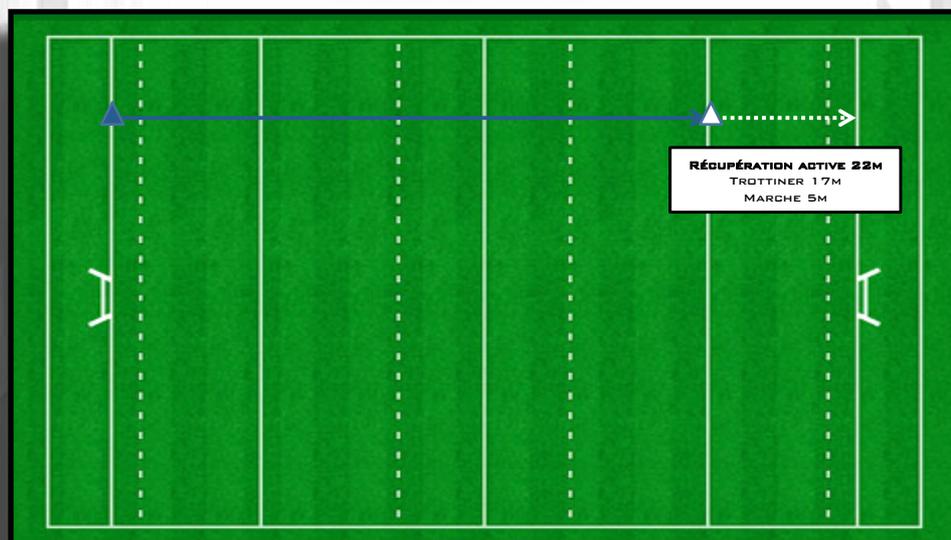
BLOC N°1 :



BLOC N°2 :



BLOC N°3 :



SÉANCE DE MUSCULATION N°1

Version : salle de musculation et encadré par une personne diplômée en préparation physique

Version : Travail sans salle avec élastique et corde à sauter



ÉCHAUFFEMENT : RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE ET MOBILITÉ (page 10)

ÉCHAUFFEMENT : RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE ET MOBILITÉ (page 10)

A Montées sur marche avec barre					
Tempo	Objectif				
Remarque : La marche (ou plinth) doit être inférieur à la hauteur du genou.					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6D + 6G - PC	8D + 8G - PC	8D + 8G - PC	8D + 8G - PC	30"
S1	6D + 6G - 10 Kg	8D + 8G - 10 Kg	8D + 8G - 10 Kg	8D + 8G - 10 Kg	1'
S2	6D + 6G - 10 Kg	8D + 8G - 10 Kg	8D + 8G - 20 Kg		1'30
S3		8D + 8G - 20 Kg	8D + 8G - 20 Kg		1'30
S4			8D + 8G - 20 Kg		
S5					
B1 Soulevé de terre Avec barre - du sol ou des blocs					
Tempo	Objectif				
Remarque : Attention à avoir le dos droit, monter la barre si nécessaire					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 - 20Kg	8 - 20 Kg	8 - 20 Kg	8 - 20 Kg	30"
S1	6 - 30Kg	8 - 30 Kg	8 - 30 Kg	8 - 30 Kg	30"
S2	6 - 40Kg	8 - 40 Kg	8 - 40 Kg	8 - 40 Kg	1'
S3		8 - 40 Kg	8 - 40 Kg		1'
S4			8 - 40 Kg		1'
S5					
B2 Sauts verticaux - double contact sur plinth double - contact					
Tempo	Objectif				
Remarque : Ne pas chercher à aller le plus haut possible mais soigner la réception					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4 x	6 x	6 x	6 x	30"
S1	6 x	8 x	8 x	8 x	1'
S2	8 x	8 x	8 x		1'30
S3		8 x	8 x		1'30
S4			8 x		1'30
S5					
C1 Tirage horis ou planche à la poulie ou avec barre					
Tempo	Objectif				
Remarque : Garder les omoplates fixées pendant tout le mouvement					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 - 10 Kg	8 - 10 Kg	10 - 10 Kg	10 - 10 Kg	30"
S1	8 - 20 Kg	10 - 20 Kg	12 - 20 Kg	12 - 20 Kg	30"
S2	10 - 20 Kg	12 - 30 Kg	12 - 30 Kg	max - 30 Kg	1'
S3	12 - 20 Kg	max - 30 Kg	max - 30 Kg		1'
S4		max - 30 Kg	max - 30 Kg		1'
S5			max - 30 Kg		1'
C2 Développer couché avec barre					
Tempo	Objectif				
Remarque :					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 - 10 à 20 Kg	8 - 10 à 20 Kg	8 - 10 à 20 Kg	8 - 10 à 20 Kg	30"
S1	8 - 20 à 30 Kg	10 - 20 à 30 Kg	10 - 20 à 30 Kg	10 - 20 à 30 Kg	1'
S2	10 - 30 à 40 Kg	max - 30 à 40 Kg	max - 30 à 40 Kg	max - 40 à 50 Kg	1'30
S3	max - 40 à 50 Kg	max - 40 à 50 Kg	max - 40 à 50 Kg		1'30
S4		max - 40 à 50 Kg	max - 40 à 50 Kg		1'30
S5			max - 40 à 50 Kg		1'30

A Montées sur marche Sautées					
Tempo	Objectif				
Remarque : Attention à contrôler la descente					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6D + 6G - PC	6D + 6G - PC	6D + 6G - PC	6D + 6G - PC	30"
S1	6D + 6G - PC	6D + 6G - PC	6D + 6G - PC	8D + 8G - PC	1'
S2	6D + 6G - PC	8D + 8G - PC	8D + 8G - PC		1'30
S3		8D + 8G - PC	8D + 8G - PC		1'30
S4			8D + 8G - PC		
S5					
B1 Fentes arrière avec élastique (pieds - cou ou bras tendu)					
Tempo	Objectif				
Remarque : L'élastique rend la remontée plus difficile					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6D + 6G - PC	8D + 8G - PC	10D + 10G - PC	10D + 10G - PC	30"
S1	6D + 6G - Elast	8D + 8G - Elast	10D + 10G - Elast	10D + 10G - Elast	30"
S2	6D + 6G - Elast	8D + 8G - Elast	10D + 10G - Elast	10D + 10G - Elast	1'
S3		8D + 8G - Elast	10D + 10G - Elast		1'
S4			10D + 10G - Elast		1'
S5					
B2 Sauts verticaux - double contact sur plinth					
Tempo	Objectif				
Remarque : Ne pas chercher à aller le plus haut possible mais soigner la réception					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4 x	6 x	6 x	6 x	30"
S1	6 x	8 x	8 x	8 x	1'
S2	8 x	8 x	8 x		1'30
S3		8 x	8 x		1'30
S4			8 x		1'30
S5					
C1 Tirage Elastique ou table avec élastique ou sous table					
Tempo	Objectif				
Remarque : Garder les omoplates fixées pendant tout le mouvement					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	5D + 5G ou 5x	6D + 6G ou 6x	6D + 6G ou 6x	6D + 6G ou 6x	30"
S1	6D + 6G ou 6x	8D + 8G ou 8x	9D + 9G ou 9x	10D + 10G ou 10x	30"
S2	7D + 7G ou 7x	9D + 9G ou 9x	10D + 10G ou 10x	max rép	1'
S3	8D + 8G ou 8x	max rép	max rép		1'
S4		max rép	max rép		1'
S5			max rép		1'
C2 Enchaînement pompes 1) surélevées 2) spider 3) triceps					
Tempo	Objectif				
Remarque : Voir la vidéo Si explosion, prendre repos et repartir					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	2 - 1D + 1G - 2	3 - 2D + 2G - 3	3 - 2D + 2G - 3	3 - 2D + 2G - 3	30"
S1	3 - 2D + 2G - 3	4 - 2D + 2G - 4	4 - 3D + 3G - 4	4 - 3D + 3G - 4	1'
S2	4 - 2D + 2G - 4	4 - 3D + 3G - 4	5 - 3D + 3G - 5	5 - 3D + 3G - 5	1'30
S3	4 - 2D + 2G - 4	4 - 3D + 3G - 4	5 - 3D + 3G - 5		1'30
S4		4 - 3D + 3G - 4	5 - 3D + 3G - 5		1'30
S5			5 - 3D + 3G - 5		1'30

PC = poids du corps D = droite G = gauche

SÉANCE DE MUSCULATION N°2

Version : salle de musculation et encadré par une personne diplômée en préparation physique

Version : Travail sans salle avec élastique et corde à sauter



ÉCHAUFFEMENT : RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE ET MOBILITÉ (page 10)

ÉCHAUFFEMENT : RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE ET MOBILITÉ (page 10)

A Drop jump chute de 15 à 30 cm puis rebond					
Tempo		Objectif			
Remarque : Plinth d'arrivée = 40 à 50 cm ; ne pas chercher la hauteur max mais contrôler					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4 x	6 x	6 x	6 x	30"
S1	6 x	8 x	8 x	8 x	1'
S2	6 x	8 x	10 x	10 x	1'30
S3		8 x	10 x		1'30
S4			10 x		1'30
S5					
S6					

B1 Enchaînement corde Avec corde à sauter					
Tempo		Objectif			
Remarque : Attention à avoir le dos droit, monter la barre si nécessaire					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S1	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S2	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S3		Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse		1'
S4			Voir B3 vitesse		1'

B2 Squat 1 jambe profond aidée puis à poids du corps					
Tempo		Objectif			
Remarque : S'aider en se tenant à une table, les fesses au niveau des genoux					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4D + 4G - aidées	6D + 6G - aidées	6D + 6G - aidées	6D + 6G - aidées	30"
S1	6D + 6G - aidées	8D + 8G - aidées	8D + 8G - aidées	8D + 8G - aidées	1'
S2	8D + 8G - aidées	max - sans aide	max - sans aide	max - sans aide	1'30
S3		max - sans aide	max - sans aide		1'30
S4			max - sans aide		1'30
S5					

C1 Tractions aidées avec élastique ou PC					
Tempo		Objectif			
Remarque : Si nombre de tractions à PC ne dépasse pas 6 rester avec élastique					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 aidées	6 aidées	6 aidées	10 - 10 Kg	30"
S1	8 aidées	8 aidées	8 aidées	12 - 20 Kg	30"
S2	10 aidées	10 aidées	max - PC	max - 30 Kg	1'
S3		max - PC	max - PC		1'
S4			max - PC		1'

C2 Développer incliné avec barre ou haltère					
Tempo		Objectif			
Remarque : Mettre le banc à 45°					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 - 10 à 10 Kg	30"			
S1	8 - 20 à 20 Kg	1'			
S2	max - 30 Kg	1'30			
S3		max - 30 Kg	max - 30 Kg	max - 30 Kg	1'30
S4			max - 30 Kg		1'30
S5					

A Drop jump chute de 15 à 30 cm puis rebond					
Tempo		Objectif			
Remarque : La marche (ou plinth) doit être inférieur à la hauteur du genou.					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4 x	6 x	6 x	6 x	30"
S1	6 x	8 x	8 x	8 x	1'
S2	6 x	8 x	10 x	10 x	1'30
S3		8 x	10 x		1'30
S4			10 x		1'30
S5					
S6					

B1 Enchaînement corde Avec corde à sauter					
Tempo		Objectif			
Remarque : Attention à avoir le dos droit, monter la barre si nécessaire					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S1	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S2	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse	1'
S3		Voir B3 vitesse	Voir B3 vitesse		1'
S4			Voir B3 vitesse		1'

B2 Squat 1 jambe profond aidée puis à poids du corps					
Tempo		Objectif			
Remarque : S'aider en se tenant à une table, les fesses au niveau des genoux					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	4D + 4G - aidées	6D + 6G - aidées	6D + 6G - aidées	6D + 6G - aidées	30"
S1	6D + 6G - aidées	8D + 8G - aidées	8D + 8G - aidées	8D + 8G - aidées	1'
S2	8D + 8G - aidées	max - sans aide	max - sans aide	max - sans aide	1'30
S3		max - sans aide	max - sans aide		1'30
S4			max - sans aide		1'30
S5					

C1 Tractions aidées avec élastique ou PC					
Tempo		Objectif			
Remarque : Si nombre de tractions à PC ne dépasse pas 6 rester avec élastique					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	6 aidées	6 aidées	6 aidées	10 - 10 Kg	30"
S1	8 aidées	8 aidées	8 aidées	12 - 20 Kg	30"
S2	10 aidées	10 aidées	max - PC	max - 30 Kg	1'
S3		max - PC	max - PC		1'
S4			max - PC		1'

C2 Enchaînement pompes 1) surélevées 2) pompes larges					
Tempo		Objectif			
Remarque :					
Set	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Récup
Wup	3 - 3	4 - 4	5 - 5	5 - 5	30"
S1	4 - 4	5 - 5	6 - 6	6 - 6	1'
S2	4 - 4	6 - 6	7 - 7	7 - 7	1'30
S3		6 - 6	7 - 7		1'30
S4			7 - 7		1'30
S5					

PC = poids du corps D = droite G = gauche

SÉANCE DE VITESSE

ECHAUFFEMENT :



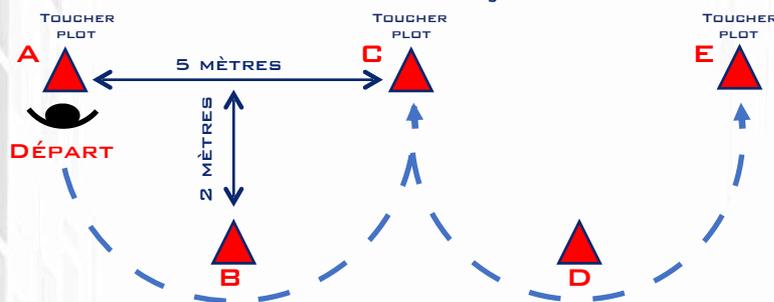
EDUCATIFS DE COURSE : RÉALISER 2 X 10M POUR CHAQUE ÉDUCATIF (EXCEPTÉS LE 2. ET LE 7. QUI SONT DES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES À RÉALISER SUR PLACE) :

1. EXTENSION CHEVILLE - BRAS TENDUS	3. FOULÉES BONDISSANTES EN PIED	5. JAMBE MORTE - MONTÉE DE GENOUX	7. RÉALISER 2 DESCENTES SUR UNE JAMBE TENDUE	9. COURSE DE L'AUTRUCHE : JAMBES TENDUES
2. RÉALISER 2 FOIS LE VER DE TERRE	4. PLIO BASSE MOLLET	6. JAMBE MORTE - TALON FESSE	8. PAS DE SIOUX	10. FOULÉES BONDISSANTES



BLOC N°1 : PARCOURS D'APPUIS AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION

INSTALLER LES MARQUES DE LA FAÇON SUIVANTE :



TU AS LA POSSIBILITÉ DE REFAIRE LES PARCOURS EN « T » DU CYCLE 1

PARCOURS D'APPUIS EN « W » N°1 : DÉPART DEVANT LE PLOT A, TOUCHER LE PLOT A ET PARTIR EN COURSE ARRIÈRE AFIN DE CONTOURNER LE PLOT B PUIS AVANCER TOUCHER LE PLOT C, PUIS À NOUVEAU COURIR EN ARRIÈRE POUR CONTOURNER LE PLOT D, PUIS ALLER TOUCHER LE PLOT E LE PLUS VITE POSSIBLE

PARCOURS D'APPUIS EN « W » N°2 : DÉPART DEVANT LE PLOT A, TOUCHER LE PLOT A ET PARTIR EN COURSE ARRIÈRE AFIN DE CONTOURNER LE PLOT B PUIS PASSER AU SOL (VENTRE DOIT TOUCHER LE SOL) PUIS AVANCER TOUCHER LE PLOT C, PUIS À NOUVEAU COURIR EN ARRIÈRE POUR CONTOURNER LE PLOT D ET PASSER AU SOL À NOUVEAU, PUIS ALLER TOUCHER LE PLOT E LE PLUS VITE POSSIBLE

BLOC N°2 : RÉALISER 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES DE 20M, PUIS DE 30M, PUIS DE 40M AVEC RETOUR MARCHÉ. L'OBJECTIF EST DE FINIR DE SE PRÉPARER À LA VITESSE

RÉALISER SPRINT EN CÔTE SUR 10'' (PRÉFÉRABLE POUR LES JOUEURS LOURDS OU QUI ONT EU DES BLESSURES MUSCULAIRES SUR LES JAMBES) OU À PLAT SUR 50M (SI PAS DE CÔTE) - RÉCUPÉRATION = 1' POUR SE REPLACER SUR LA LIGNE DE DÉPART EN MARCHANT



BLOC N°3 :

ENCHAÎNEMENT CORDE A SAUTER SUR 40'' => 10'' À DEUX PIEDS PUIS 10'' PIED DROIT PUIS 10'' PIED GAUCHE PUIS 10'' DE DOUBLE SAUTS (DOUBLE UNDERS)

4 BONDISSEMENTS LATÉRAUX (DROITE ET GAUCHE) AVEC STABILISATION

4 SAUTS DE GRENOUILLE (BROADJUMP) AVEC STABILISATION

N° DE SEMAINE	BLOC N°2	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ENTRE BLOC
SEM. N°1	3 PARCOURS	3 (ÉCH) + 4 SPRINTS	2 TOURS	5'
SEM. N°2	4 PARCOURS	3 (ÉCH) + 6 SPRINTS	3 TOURS	5'
SEM. N°3	5 PARCOURS	3 (ÉCH) + 8 SPRINTS	4 TOURS	5'
SEM. N°4	3 PARCOURS	3 (ÉCH) + 4 SPRINTS	3 TOURS	5'

SÉANCE DE COURSE N°2

- 1) ALLER SUR UNE TERRAIN DE RUGBY ET S'ASSURER QU'IL FAIT BIEN 100 MÈTRES DE LONGUEUR, SINON AJUSTER LES DISTANCES SELON LA DISTANCE MANQUANTE
- 2) RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE (VOIR PAGE 10)
- 3) FAIRE UNE PETITE MISE EN TRAIN AÉROBIE : COURIR À 80% DE VMA PENDANT 3' (VOIR TABLEAU N°2 - P.12)
- 4) RÉALISER LES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES CI-DESSOUS ILS VONT TE PRÉPARER AU TRAVAIL INTERMITTENT

ISCHIOS - SOULÉVÉ DE TERRE 1 JAMBE		ETIREMENT EN FENTE AVANT (7")		ETIREMENTS FESSIERS (7")		MOUVEMENTS BALISTIQUES	
TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION
2/1/2/0		7 SEC		7 SEC		1/0/2/0	
RÉP.		RÉP.		RÉP.		RÉP.	
5D+5G		2D+2G		2D+2G		7D+7G	

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DE COURSE AVEC PASSAGES AU SOL

BLOC N°1 ET BLOC N°2 :

DÉPART LIGNE DE BUT, COURIR JUSQU'À LA LIGNE DES 22M (MÊME MOITIÉ DE TERRAIN) PUIS RETOUR SUR LIGNE DE BUT, PASSAGE AU SOL, PUIS REVENIR SUR LA LIGNE DES 22M (COURSE N°1 / 6 / 7)

PUIS RÉCUPÉRATION ACTIVE : 10'' - TROTTINER JUSQU'À LA LIGNE SUIVANTE PUIS RÉPÉTER CE TRAVAIL EN NAVETTE

ENTRE LES LIGNES DES 40M (COURSES N°2 / 5 / 8)

ENTRE LES 22M ET LA LIGNE DE BUT OPPOSÉE (COURSE N°3 / 4)

RÉCUPÉRATION ACTIVE PUIS PASSIVE = 20''
(VOIR ILLUSTRATION PAGE SUIVANTE)

BLOC N°3 :

COURIR DE LA LIGNE D'EN-BUT JUSQU'À LA LIGNE DES 40M OPPOSÉE, PASSER AU SOL, PUIS REVENIR LE PLUS LOIN POSSIBLE => 20'' DE COURSE, METTRE UNE MARQUE À L'ENDROIT QUI SYMBOLISE LA FIN DES 20'' DE COURSE. C'EST TA DISTANCE DE RÉFÉRENCE.

RÉCUP ACTIVE : TROTTINER JUSQU'À LA LIGNE D'EN-BUT
REPARTIR AU BOUT DE 30'' DE RÉCUP
(VOIR ILLUSTRATION PAGE SUIVANTE)

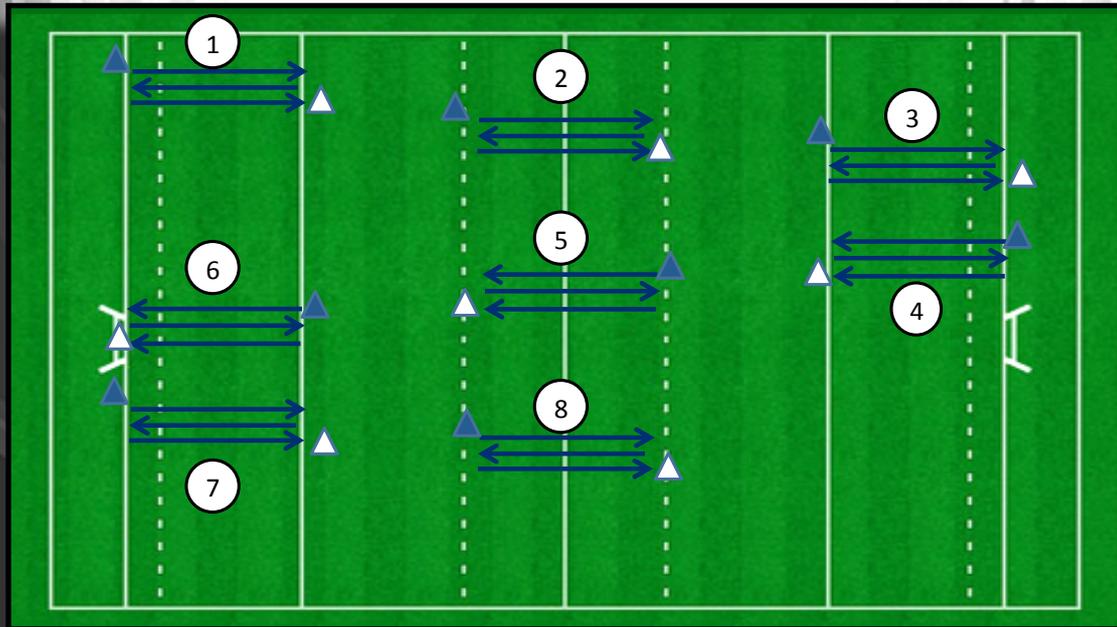
BLOC N°4 :

COURIR 10' À 70-80% DE VMA (TABLEAU N°2 - P10 POUR LA VITESSE)

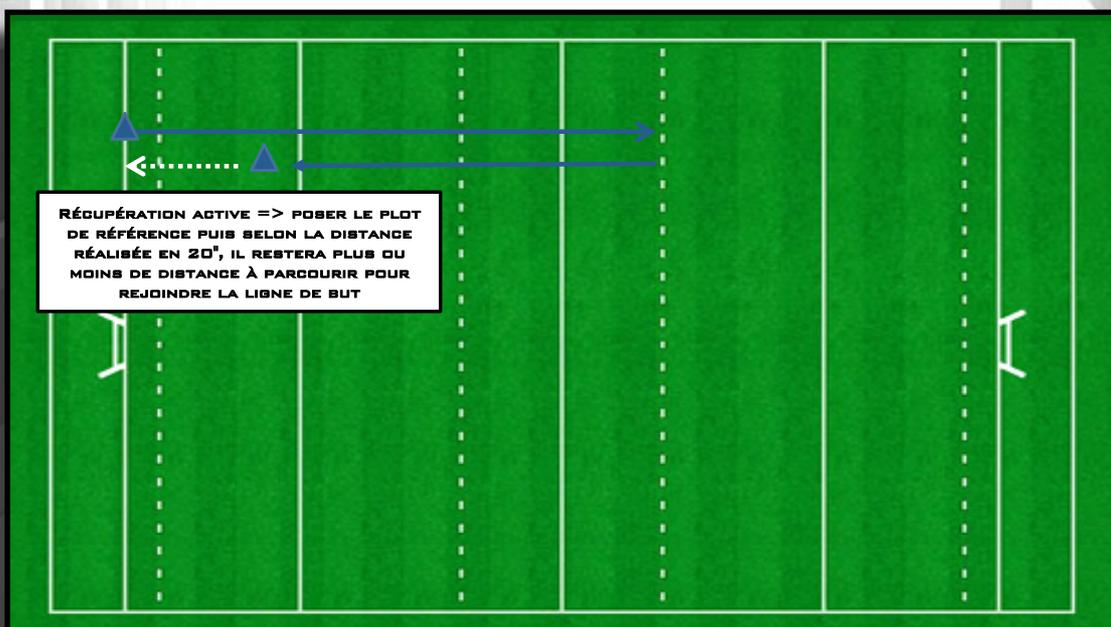
N° DE SEMAINE	BLOC N°1	BLOC N°2	BLOC N°3	BLOC N°4	RÉCUP ACTIVE
SEM. N°1	6	6	6	10 MINUTES	3 MIN
SEM. N°2	8	6	8	10 MINUTES	3 MIN
SEM. N°3	8	8	10	10 MINUTES	3 MIN
SEM. N°4	8	8	8	10 MINUTES	3 MIN

SÉANCE DE COURSE N°2

BLOCS N°1 ET N°2 :



BLOC N°3 :



ANNEXE 1 : CIRCUIT MOBILITÉ ET GAINAGE



A	Déverrouillage lombaire + Mobilité thoracique allongé				
	Tempo	2/4/2/4	Objectif		
	Remarque :				
	Set				Récup
	Déverrouillage lombaire : 3D + 3G				
	Mobilité thoracique allongé : 3D + 3 G				
B	Etirements fessiers				
	Tempo	10 à 20"	Objectif		
	Remarque : Ramener pied droit sous la fesse gauche puis pied gauche contre la cuisse				
	Set				Récup
	2D + 2G			0"	
C	Etirements chaîne latérale <i>laisser tomber les fesses sur le côté</i>				
	Tempo	3/2/3/2	Objectif		
	Remarque : les fesses ne doivent pas toucher le sol				
	Set				Récup
	6D + 6G			0"	
D	Fente avant évoluée <i>6 positions</i>				
	Tempo	Très lent	Objectif		
	Remarque : Tenir 3 à 5" par position				
	Set				Récup
	1D + 1G			0"	
E	Mobilisation hanche en position quadrupédique				
	Tempo	Lent	Objectif		
	Remarque : Ne pas creuser le dos pendant les mouvements				
	Set				Récup
	Cercle 5D + 5G (dans un sens et dans l'autre) - bassin fixe - lent				
	Flexion / extension - 10D + 10G - rapide dans la montée				
F1	Gainage : "Coude - genou"				
	Tempo	Variable	Objectif		
	Remarque : Attention à garder le dos "immobile"				
	Set				Récup
	S1 5 à 10 x Droite et Gauche				
	S2 5 à 10 x Droite et Gauche				
F2	Gainage ventral : Tirage <i>avec élastique</i>				
	Tempo	3/1/3/1	Objectif		
	Remarque : On tire doucement l'élastique vers sa poitrine puis on retient pendant que son partenaire tire - attention à la distance				
	Set				Récup
	S1 Tirage avec élastique avec partenaire 6D + 6G très lent lents			15"	
	S2 Tirage avec élastique avec partenaire 6D + 6G très lent lents			15"	
G1	Combinaison porte feuille <i>Main - pied opposé</i>				
	Tempo	3/1/3/1	Objectif		
	Remarque :				
	Set				Récup
	S1 4D + 4G			0"	
	S2 4D + 4G			30"	
G2	Combinaison porte feuille <i>obliques</i>				
	Tempo	3/1/3/1	Objectif		
	Remarque :				
	Set				Récup
	S1 4D + 4G			0"	
	S2 4D + 4G			30"	
G3	Gainage latéral avec oscillation <i>poids de corps ou avec disque de 10 Kg</i>				
	Tempo	2/0/1/0	Objectif		
	Remarque :				
	Set				Récup
	S1 10 oscillations à droite + 10G			15"	
	S2 10 oscillations à droite + 10G			15"	

ANNEXE 2 : COMMENT ESTIMER TA VMA

PREMIÈREMENT SI TU ES PASSÉ PAR LES CET, OU SI TU ES EN PÔLE ESPOIR OU DANS UNE ACADÉMIE, TU AS DÉJÀ DU PASSER UN TEST DE VMA. RENSEIGNE TOI AU PRÈS DE TON ENTRAINEUR OU DE TON RÉFÉRENT FÉDÉRAL.

QU'EST CE QUE LA VMA ?

LA VMA EST LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE, C'EST-À-DIRE LA VITESSE DE DÉPLACEMENT MAXIMALE QUI PERMET ENCORE DE PRODUIRE L'EFFORT EXCLUSIVEMENT GRÂCE À LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE APPELÉE AÉROBIE. TU PEUX BIEN-SÛR COURIR BEAUCOUP PLUS VITE QUE CETTE VITESSE MAXIMALE AÉROBIE, MAIS PAR CONTRE TU FATIGUERAS TRÈS VITE ET TU DEVRAS RALENTIR OU T'ARRÊTER

A QUOI SERT LA VMA ?

EN RUGBY, LA VMA VA DÉTERMINER COMMENT TU VAS POUVOIR TE DÉPLACER SUR LE TERRAIN POUR ALLER D'UNE ACTION DE COMBAT OU DE SPRINT À UNE AUTRE ACTION DE CE TYPE. ELLE PERMET AUSSI DE RÉCUPÉRER PLUS VITE ET DE MANIÈRE PLUS EFFICACE ENTRE 2 SÉQUENCES DE JEU. ENFIN, ELLE PERMET DE MIEUX RÉCUPÉRER ENTRE 2 ENTRAÎNEMENTS ET D'ÊTRE MOINS SUJET À LA FATIGUE. ON SAIT QU'UN JOUEUR DÉFAILLANT SUR CE PLAN AURA BEAUCOUP DE MAL À ATTEINDRE LE HAUT-NIVEAU, IL EST DONC IMPORTANT DE BEAUCOUP TRAVAILLER SUR CES ASPECTS ÉNERGÉTIQUES ENTRE 13 ET 18 ANS AFIN D'ATTEINDRE UNE VMA ENTRE 16 (MINIMUM TOUT POSTE CONFONDU) ET 19 KM/H

COMMENT ESTIMER TA VMA ?

POUR ÉVALUER TA VMA, ON TE PROPOSE DE RÉALISER UN TEST APPELÉ LE TEST NAVETTE QUI EST UNE ÉPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE NAVETTE DE 20M (TEST LUC LÉGER, 1985) :

EQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

UN SOL NON GLISSANT

UN MÈTRE

UN LECTEUR MP3

LA BANDE-SON DE L'ÉPREUVE EN MP3

CLIQUE SUR CE LIEN POUR LA TÉLÉCHARGER :



PRÉPARATION DU TEST :

A L'AIDE D'UN MÈTRE, TRACEZ DEUX LIGNES AU SOL ESPACÉES DE 20 MÈTRES

RÉALISATION DU TEST :

POSITIONNEZ VOUS AVANT LE LANCER DE LA BANDE-SON DERRIÈRE UNE DES DEUX LIGNES TRACÉES AU SOL
LANCEZ LA BANDE-SON ET ATTENDEZ LE DÉBUT DE L'ÉPREUVE (1ER SIGNAL SONORE)

COUREZ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE ENTRE LES DEUX LIGNES EN RESPECTANT LE RYTHME IMPOSÉ PAR LES SIGNAUX SONORES DE LA BANDE-SON. VOUS DEVEZ POUR CELA POSER UN PIED DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA LIGNE À CHAQUE SIGNAL SONORE.

LE RYTHME S'ACCÉLÈRE DE 0.5 KM/H TOUTES LES MINUTES, C'EST À DIRE À CHAQUE CHANGEMENT DE PALIER DONNÉ PAR LA BANDE-SON. LORSQUE VOUS N'ÊTES PLUS CAPABLE DE SUIVRE LE RYTHME IMPOSÉ SUR 3 SIGNAUX SONORES CONSÉCUTIFS, L'ÉPREUVE EST ALORS TERMINÉE.

ANNEXE 2 : COMMENT ESTIMER TA VMA

PERFORMANCE AU TEST :

RETENEZ VOTRE PERFORMANCE CORRESPONDANT AU DERNIER PALIER QUE VOUS AVEZ ENTIÈREMENT COMPLÉTÉ (EXEMPLE : « JE ME SUIS ARRÊTÉ À PEU PRÈS À LA MOITIÉ DU PALIER 9 QUE JE N'AI PAS PU FINIR, DONC MA PERFORMANCE AU TEST EST LE PALIER 8 »)

RETROUVER DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS VOTRE NIVEAU D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE EXPRIMÉE SOIT EN TERME DE CONSOMMATION MAXIMALE D'OXYGÈNE PAR MINUTE, SOIT EN TERME DE VITESSE MAXIMALE AÉROBIE. CETTE DERNIÈRE VALEUR POURRA PAR AILLEURS VOUS ÊTRE UTILE LORS DE LA PROGRAMMATION DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIE.

DERNIER PALIER COMPLÉTÉ	VITESSE MAXIMALE AÉROBIE ESTIMÉE (KM/H)	APPRÉCIATION
0	8.0	INSUFFISANT
1	8.8	
2	9.5	
3	10.3	
4	11.0	
5	11.8	PASSABLE
6	12.5	
7	13.3	
8	14.0	BIEN
9	14.8	
10	15.5	
11	16.3	TRÈS BIEN
12	17.0	
13	17.8	
14	18.5	EXCELLENT
15	19.3	
16	20.0	
17	20.8	EXCEPTIONNEL
18	21.5	
19	22.3	
20	23.0	
21	23.8	

UNE FOIS QUE TU CONNAIS TA VMA, TU TROUVERAS DANS LE TABLEAU DE CORRESPONDANCES CI-DESSOUS LES VITESSES DONT TU AURAS BESOIN SUR LES 2 SÉANCES DE COURSE DE TON PROGRAMME :

TABLEAU N°2 : CORRESPONDANCE ENTRE LES DIFFÉRENTS POURCENTAGES DE VMA ET LES ALLURES AU 100M

VMA	13		14		15		16		17		18	
	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M										
120%	15,6	23 SEC	16,8	21 SEC	18	20 SEC	19,2	19 SEC	20,4	18 SEC	21,6	17 SEC
110%	14,3	25 SEC	15,4	23 SEC	16,5	22 SEC	17,6	20 SEC	18,7	19 SEC	19,8	18 SEC
100%	13	28 SEC	14	26 SEC	15	24 SEC	16	23 SEC	17	21 SEC	18	20 SEC
80%	10,4	35 SEC	11,2	32 SEC	12	30 SEC	12,8	28 SEC	13,6	26 SEC	14,4	25 SEC
60%	7,8	46 SEC	8,4	43 SEC	9	40 SEC	9,6	38 SEC	10,2	35 SEC	10,8	33 SEC



DIRECTION
SPORTIVE