



FFR

Entraîner les attitudes au contact



FFR

Sommaire

1) Pourquoi ?

Gagner l'espace : avancer seul et faire avancer un partenaire

2) Quand ?

Design de semaine

3) Comment ?

Démarche d'entraînement



FFR

Analyse quantitative de la tâche individuelle sur le combat

50 à 60 contacts par match pour les avants

30 à 40 contacts par match pour les Trois-quarts

- **10 à 15 mêlées**
- **5 à 8 mauls**
- **20 plaquages et / ou soutiens défensifs**
- **3 à 8 contacts porteur de balle**
- **12 à 18 tâches de soutiens offensifs**

=> Réflexion : Ne faudrait-il pas estimer la durée totale passée sur ces tâches de haute intensité "combat" afin de prévoir le volume adapté selon la configuration de la semaine

Phases statique

- Mêlée
- Touches (ballons portés)
- Coup d'envoi

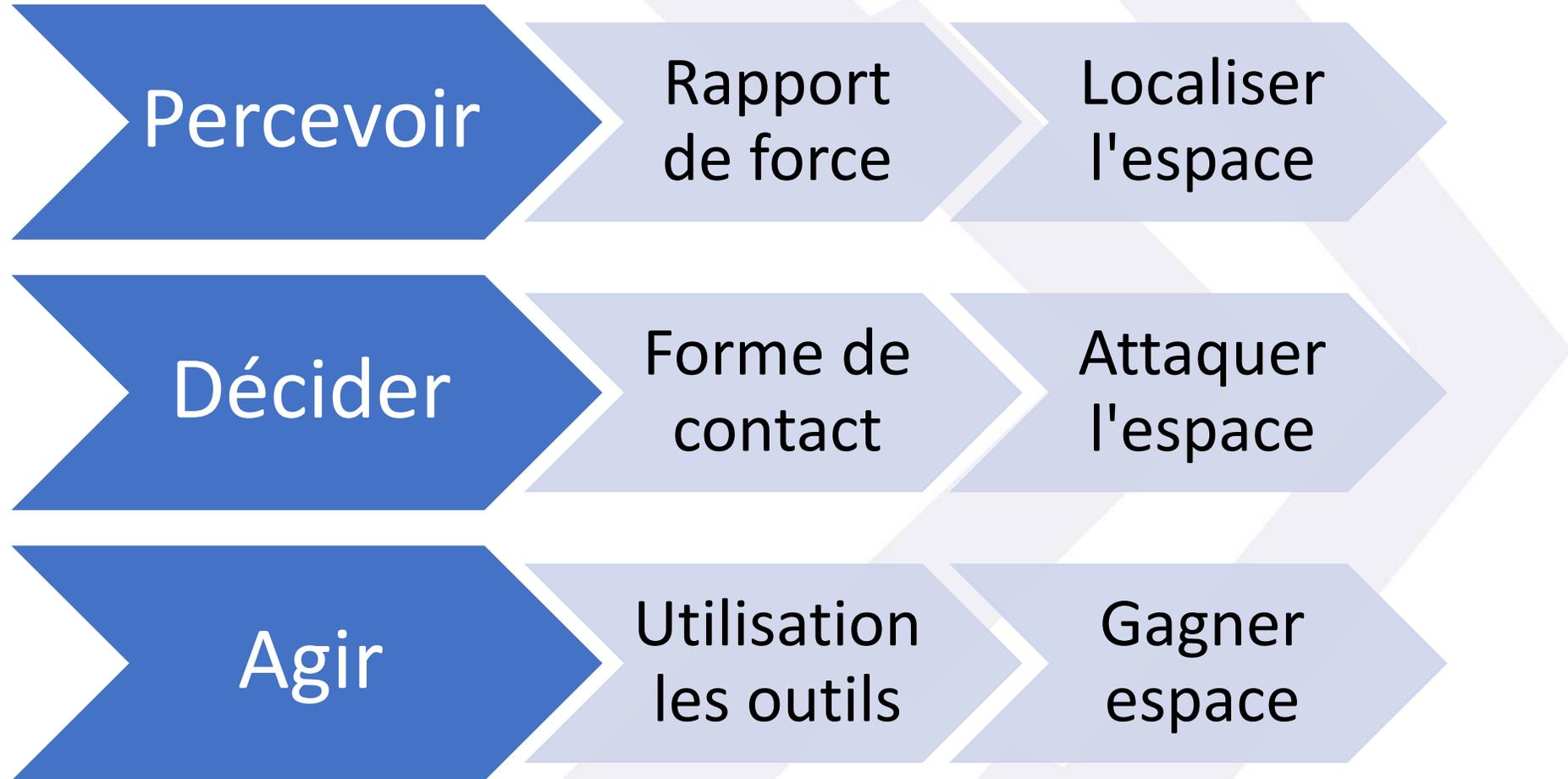
Phases défensives

- Plaqueur
- Assistant plaqueur
- Voleur de ballon

Phases offensives

- Porteur de balle
- Soutien offensif debout
- Soutien offensif au sol

Les clefs des attitudes au contact en rugby



Phase offensive

"Percevoir"

Analyse du rapport de force
pour trouver l'espace

Tactique

Rechercher l'espace
Se repérer, regarder ce qu'il
y a en face, écouter mes
partenaires

Mentale
Intelligence
situationnelle
Résilience
Abnégation



Physique

Se déplacer pour être dans
une position favorable
Appuis / Accélérations /
déplacement latéraux

Technique

Phase offensive

"Décider"

Choix de la forme de contact
pour attaquer l'espace

Tactique

Selon le rapport de force choix des
outils
Utiliser l'espace

Mentale

Intelligence situationnelle
Résilience
Abnégation

Physique

Changement de rythme
Etre dur : se préparer à
dominer l'impact

Technique

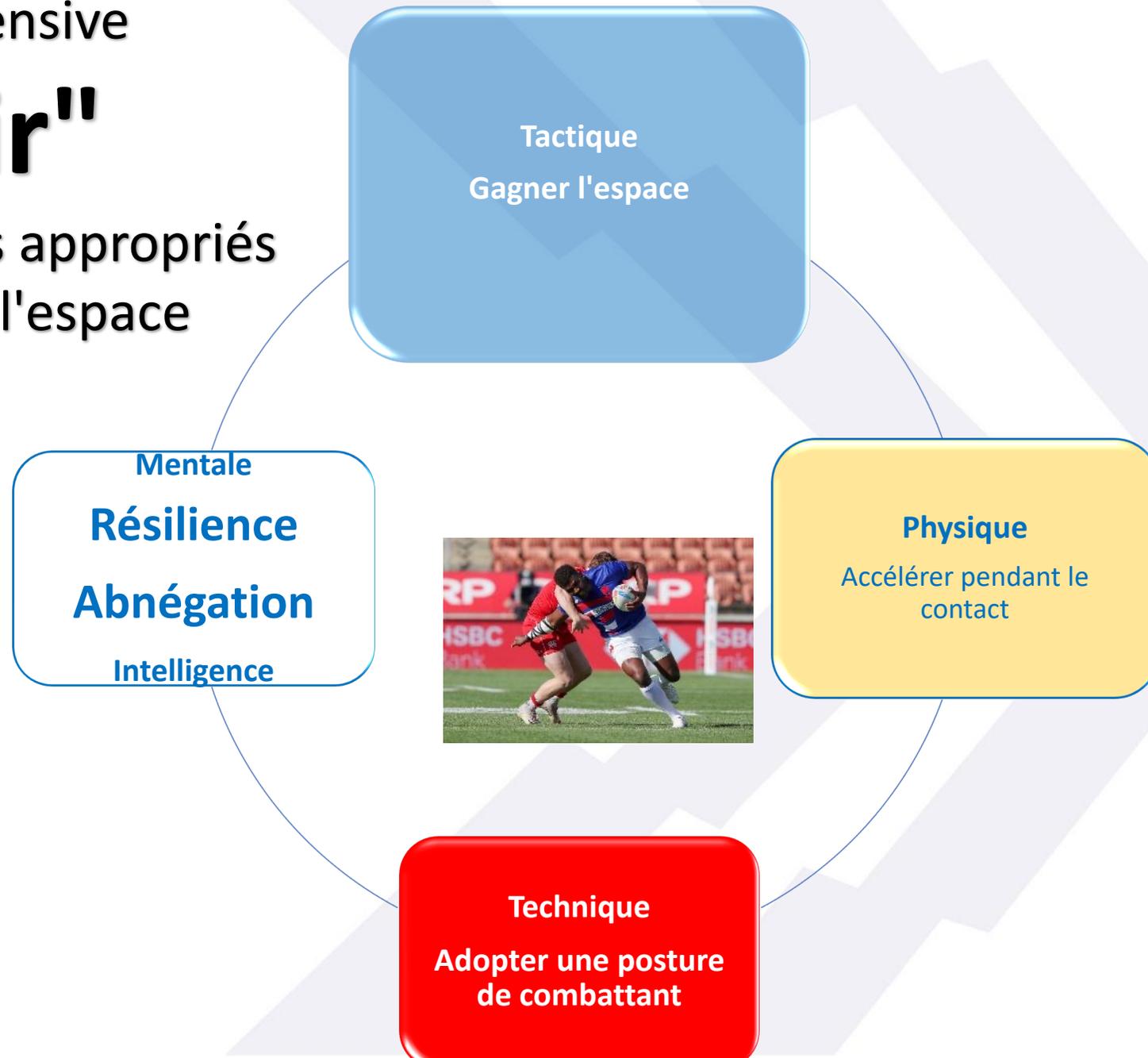
Anticiper sur sa
gestuelle à venir



Phase offensive

"Agir"

Utiliser les outils appropriés
pour gagner l'espace



Les fondamentaux de la posture du combattant



Etre bas, genoux et hanche fléchis avec le dos droit



Décaler ses appuis afin de gagner en stabilité



Transmettre la force des appuis vers le haut du corps



Passer du relâchement à l'intensité maximale en une fraction de seconde



Phase offensive : Jouer dans les espaces Franchir ou gagner le contact

Tactique

Avant le contact : Le bon choix

Pendant le contact : Lecture du rapport de force

Passer d'une attitude de course à une posture de combat rapproché selon l'évolution du rapport de force

Attaque / Parade / Riposte

Mentale

Etre dur au mal

Intelligence situationnelle

Etre déterminé

Etre résilient

Physique

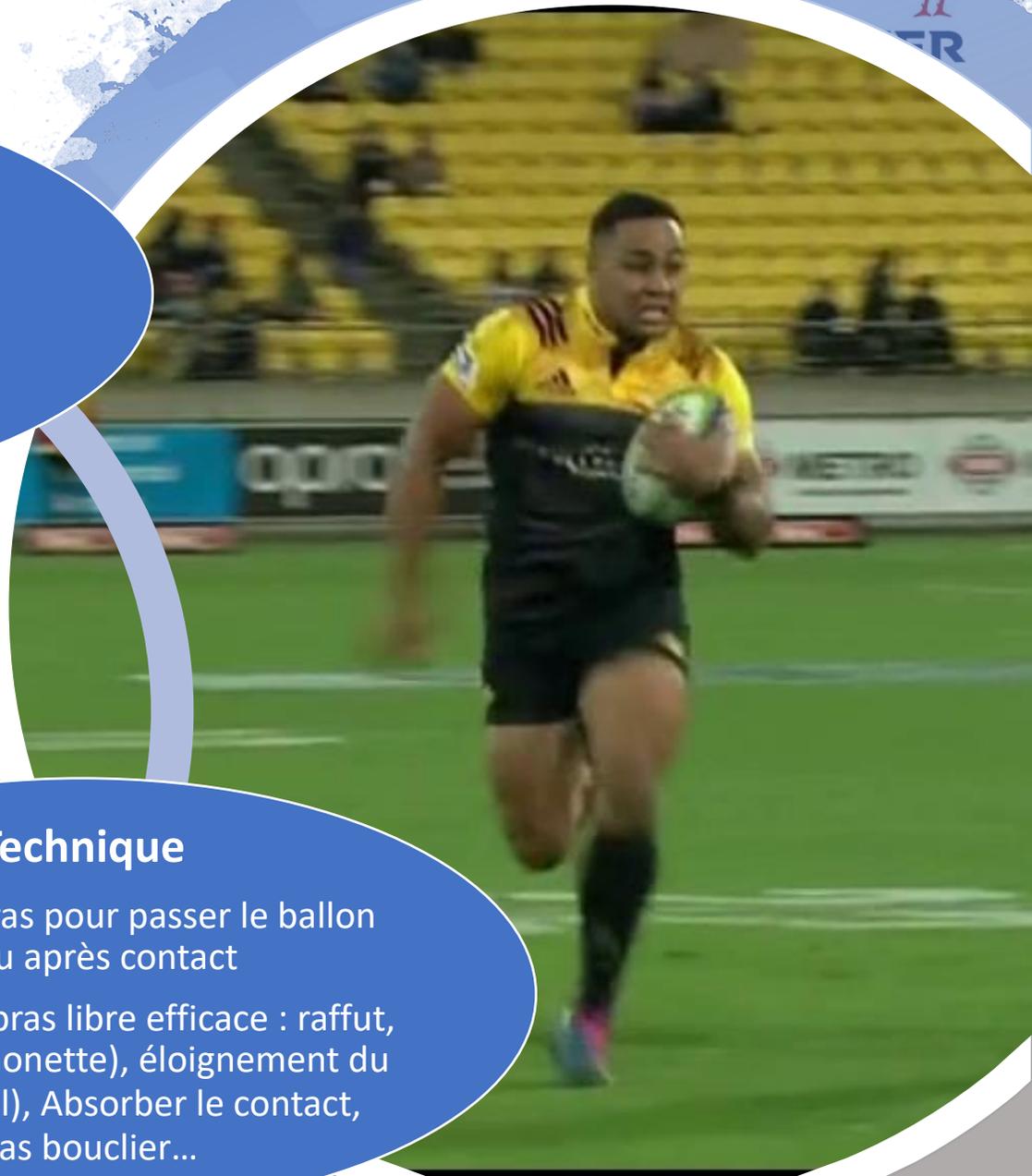
Avant contact : puissant du bas et relâché du haut, changer de direction

Pendant le contact : changer de rythme, être "dur" gagné, augmenter la fréquence d'appui

Technique

Libérer ses bras pour passer le ballon au ou après contact

Utilisation du bras libre efficace : raffut, esquive (saumonette), éloignement du bassin (sproll), Absorber le contact, bras bouclier...



Phase offensive : 1er soutien sur ruck

Tactique

Lecture du rapport de force

Juger de son utilité sur le ruck

Le 1^{er} soutien doit agir selon la menace : déblayer, s'ancrer ou jouer le ballon

Puis il doit choisir la technique adaptée en cas d'action sur la menace

Mentale

Intelligence situationnelle

Etre dur au mal

Etre déterminé

Etre résilient

Physique

Mobilité : Avoir une bonne mobilité suffisante de cheville et de hanche

Posture avec dos droit pour transmettre la force

Etre fort sur le bas du corps, et gainé sur le haut

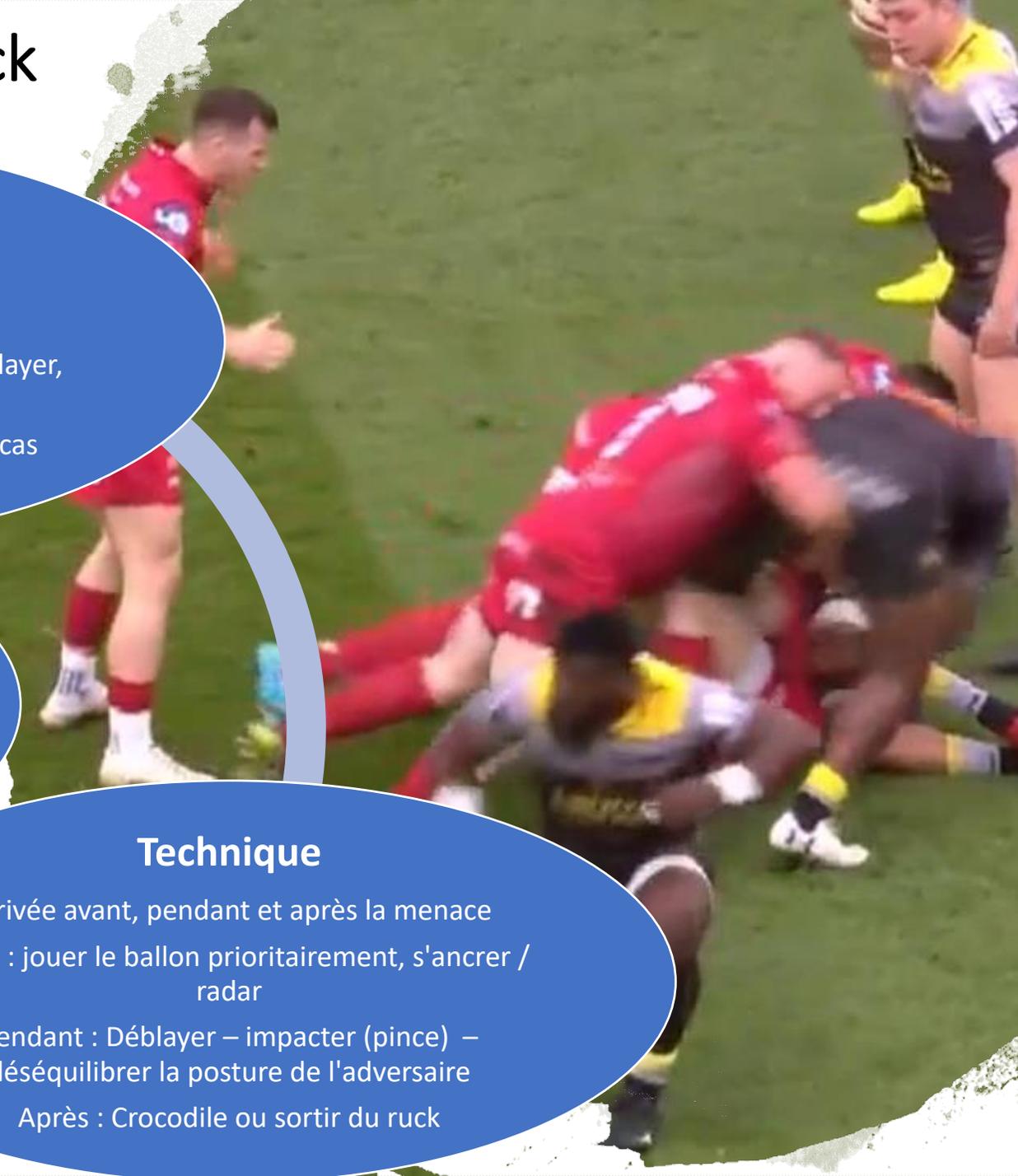
Technique

Arrivée avant, pendant et après la menace

Avant : jouer le ballon prioritairement, s'ancrer / radar

Pendant : Déblayer – impacter (pince) – déséquilibrer la posture de l'adversaire

Après : Crocodile ou sortir du ruck





Quand ?

CONTEXTE DE LA SEMAINE

Option a) Compétition

Option b) Préparation

OBJECTIF collectif (voire individuel)

Option a) Développement

Option b) Performance (logique d' « affûtage »)

DUREE (nb de jours de rassemblement)

Option a) de 5 à 8 jours pour les semaines de compétition

Option b) de 3 à 7 jours en préparation

Design d'une semaine de développement avec match le samedi



Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
RÉINTRODUCTION			CAPACITÉ			REPOS			VÉLOCITÉ			VÉLOCITÉ			PERFORMANCE		
07:00			07:00	Dojo (attitudes Indiv et cellule))	Skills Cellule on mixte (tsc)	07:00			07:00			07:00			07:00		
07:15			07:15			07:15			07:15			07:15			07:15		
07:30			07:30	Skills Cellule off mixte (tsc)	Dojo (attitudes Indiv et cellule))	07:30			07:30			07:30			07:30		
07:45	Petit dej +SEF		07:45			07:45			07:45			07:45			07:45		
08:00	Petit dej +SEF		08:00	Petit dej		08:00			08:00	Petit dej + SEF		08:00			08:00		
08:15	Petit dej +SEF		08:15	Petit dej		08:15			08:15	Petit dej + SEF		08:15			08:15		
08:30	Strapp		08:30			08:30			08:30			08:30	Petit dej + SEF		08:30		
08:45	Strapp		08:45			08:45			08:45	Strapp		08:45	Petit dej + SEF		08:45		
09:00	Esprit bleue		09:00	Strapp		09:00			09:00	Esprit bleue		09:00			09:00		
09:15	Esprit bleue		09:15	Esprit bleue		09:15			09:15	Esprit bleue		09:15			09:15		
09:30	Vidéo Menaces		09:30	Esprit bleue		09:30	Repos		09:30	Esprit bleue		09:30			09:30		
09:45	Vidéo Menaces		09:45	video Opportunités		09:45	Repos		09:45	Vidéo		09:45	Esprit bleue		09:45		
10:00	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		10:00	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		10:00	Repos		10:00	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		10:00	Esprit bleue		10:00		
10:15	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		10:15	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		10:15	Repos		10:15	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		10:15			10:15		
10:30	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		10:30	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		10:30	Repos		10:30	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		10:30	Touches		10:30		
10:45	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		10:45	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		10:45	Repos		10:45	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		10:45	Touches		10:45		
11:00	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		11:00	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		11:00	Repos		11:00	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		11:00			11:00		
11:15	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		11:15	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)		11:15	Repos		11:15	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		11:15			11:15		
11:30	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		11:30	Lignes	Lignes	11:30	Repos		11:30	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		11:30			11:30		
11:45	SEQ 1 (Def)+Lignes (Avts touche clarté) (3M - Mapping lancements)		11:45	Lignes	Lignes	11:45	Repos		11:45	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live		11:45			11:45		
12:00	Déjeuner		12:00	Déjeuner		12:00	Déjeuner		12:00	Déjeuner		12:00	Déjeuner		12:00		
12:15	Déjeuner		12:15	Déjeuner		12:15	Déjeuner		12:15	Déjeuner		12:15	Déjeuner		12:15		
12:30	Déjeuner		12:30	Déjeuner		12:30	Déjeuner		12:30	Déjeuner		12:30	Déjeuner		12:30		
13:45	scu et spé sauteuses -		13:45			13:45			13:45			13:45			13:45		
14:00	scu et spé sauteuses -		14:00	Prophy		14:00			14:00			14:00			14:00		
14:15	scu et spé sauteuses -		14:15			14:15			14:15			14:15			14:15		
14:30	scu et spé sauteuses -		14:30			14:30			14:30			14:30			14:30		
14:45	Touches	Muscu	14:45	Strapp		14:45			14:45			14:45			14:45		
15:00	Touches	Muscu	15:00	Strapp		15:00			15:00			15:00	Team Run		15:00		Match
15:15			15:15			15:15			15:15			15:15	Team Run		15:15		Match
15:30			15:30	Vidéo oppo du matin		15:30			15:30	Muscu et spé 5 de devant	Outils (JAP) + Postes	15:30	Team Run		15:30		Match
15:45			15:45	Vidéo oppo du matin		15:45			15:45	Muscu et spé 5 de devant	Outils (JAP) + Postes	15:45	Team Run		15:45		Match
16:00			16:00	Vidéo oppo du matin		16:00	Repos		16:00	Muscu et spé 5 de devant	Outils (JAP) + Postes	16:00	Team Run		16:00		Match
16:15			16:15	Vidéo oppo du matin		16:15	Repos		16:15	Muscu et spé 5 de devant	Outils (JAP) + Postes	16:15	Team Run		16:15		Match
16:30			16:30	Seq 3 Projet / Clarté RPE < 3		16:30	Repos		16:30	Mélée	Muscu	16:30	Team Run		16:30		Match
16:45			16:45	Seq 3 Projet / Clarté RPE < 3		16:45	Repos		16:45	Mélée	Muscu	16:45	Team Run		16:45		Match
17:00			17:00	Seq 3 Projet / Clarté RPE < 3		17:00	Repos		17:00	Mélée	Muscu	17:00	Team Run		17:00		Match



FFR

Comment ?

- **Situations hors du terrain**

=> Travail analytique sur tapis ou dojo (minorer certaines contraintes pour favoriser l'apprentissage)

- **Situation terrain avec peu de contraintes**

=> Travail à effectif réduit, usage d'élastiques

- **Situation terrain avec contraintes proches ou supérieures du match**

=> Utiliser les lois de l'exercice pour obtenir cette intensité relative au combat

Entrainement N°1 traitant des attitudes au contact en dojo



Mardi		
CAPACITÉ		
07:00	Dojo (attitudes Indiv et cellule))	Skills Cellule off mixte (tsc)
07:15		
07:30	Skills Cellule off mixte (tsc)	Dojo (attitudes Indiv et cellule))
07:45		
08:00	Petit dej	
08:15		



Mardi
20 Oct
(7H)

CAPACITE

45' Attitudes au contact

DOJO

Volume

2

70% « JOUR MATCH »

Intensité

2 – 3

Déplacement HI & THI ; Enchaînement de tâches
Combat réel

Séquences de jeu : Combat

Récupération inférieure à la durée des séquences de jeu

Heure & Durée		Blocs	Contenus / Objectifs
6h30	6'	PIE	Mobilité et Activation générale
	7'	CONNECTION	Préparation contact et Motricité & Coordination (activité gymnique et jeu au sol) 
	6'	RUGBY	Conditioning spécifique 1 ^{er} soutien off 
	2'	H20 (1') & CONSIGNES (2')	
	5'	RUGBY	1+1 v 1 et 1+1 v2 Ht
	1'	H20 (1') & CONSIGNES (1')	
	7'	RUGBY	1+1 v 1 et 1+1 v2 Ht et sol
	1'	H20 (1') & CONSIGNES (4')	
7h15	10'	RUGBY	3 v3 

Objectifs Séance

RUGBY

1_ Continuité jeu debout (attitudes porteuse)
2_ Conservation après placage (porteuse + soutiens)

PHYSIQUE

1_ enchaînement de tâches

MENTAL

1_ Détermination- dur au mal- abnégation

Entrainement N°2 traitant des attitudes au contact



Mardi		
CAPACITÉ		
10:15	Seq 2 transitions et TGV (Contact avec élastiques)	
10:30		
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	Lignes	Lignes
11:45		



Mardi
20 oct
(10h30)

CAPACITE

60' (AV) / 70' (TQ)
(hors échauffement)

T3

Volume

2

70% « JOUR MATCH »

Intensité

4 – 3

Déplacement HI & THI ; Enchaînement de tâches
Combat réel

Séquences de jeu : (1à 2 mn) Séquençage analyse

Récupération inférieure à la durée des séquences de jeu

Heure & Durée		Blocs	Contenus / Objectifs
10h30	10'	PIE	Activation générale - Motricité & Coordination
	3'	CONNECTION	Préparation contact
	6'	RUGBY	Skills mains (surnombre puis équilibre)
	2'	H20 (1') & CONSIGNES (2')	
	10'	RUGBY	15 v15 Projet offensif – Continuité jeu debout (Bout de ligne et retour) – Répartition Mvt / oppo à bloquer
	3'	H20 (1') & CONSIGNES (1')	
	12'	RUGBY	3 gr de 10 – effect réduit (porteuse et soutiens avec contraintes élastiques) / oppo en live 
	2'	H20 (1') & CONSIGNES (4')	
11h30	25'	RUGBY	15 v15 Projet offensif - TGV / oppo en Live
11h40	10'	RUGBY 3/4	Lancements Clarté

Objectifs Séance

RUGBY

- 1_ Lecture rapports de force
- 2_ Avancer et faire avancer + Rucks
- 3_ TGV

PHYSIQUE

- 1_ Améliorer la capacité de déplacement
- 2_ Améliorer la capacité à enchaîner les tâches

MENTAL

- 1_ Résilience
- 2_ Se faire mal

Entrainement N°3 traitant des attitudes au contact



Jeudi	
VÉLOCITÉ	
10:30	Seq 4 (effect réduit) + 15X15 (SNC + Lancts mixte) contact live
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	



**Mercredi
23 Sept**

(matin)

VELOCITE

61' hors échauffements)

T3

Volume

3

70-80% « JOUR MATCH »

Intensité

4 – 4

Vitesses maximales & Accélération
Sans combat

Séquences de jeu : jusqu'à 40''

Récupération supérieure ou égale à la durée des séquences de jeu

Heure & Durée		Blocs	Contenus / Objectifs
9h30	10'	Echauffement + PIE	Activation générale +++ & Changements de direction (T-test & Corner)
	5'	Connection	Skills mains
	1'	CONSIGNES (1')	
	15' (6'+2'+6')	RUGBY	2 groupes : 1+1 c 1+1 puis 4 c 2+2 ; rotation 1'
	3'	H20 (1') & CONSIGNES (2')	
	7'	RUGBY	Skills contacts / oppo en live
	3'	H20 (1') & CONSIGNES (2')	
	20'	RUGBY	15 v15 (SNC + Franchissement) / oppo à bloquer
	3'	H20 (1') & CONSIGNES (2')	
	10'	AVTS – 3/4	Touches + BP et Jeu au pied

Objectifs Séance

RUGBY

- 1_ Changements de rythme à la prise de balle
- 2_ Oeil- mains- jambes rapide

PHYSIQUE

- 2_ Recherche accélérations et vitesse sous fatigue

MENTAL

- 1_ Intelligence situationnelle
- 2_ En alerte



FFR