

OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

- Construire une séance proche de la réalité de match (enchaînement de tâches) tout en préservant l'intégrité physique des joueurs
- « Muscler le cerveau » en mettant en place des scénarios spécifiques et ainsi favoriser la capacité d'adaptation et la gestion émotionnelle
- Laisser la place à la prise de décision parfois sous haute pression pour faire émerger les interactions et le leadership

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU RUGBY COLLECTIF

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 ...)

* SRAC : système de réponse aux actions critiques

Optimisation de l'échauffement – FIL ROUGE – 4vs3 (focus défense ou attaque)
Éveil des habiletés : motrices / cognitives / mentales (communication) (3min)
puis 3vs2 : petit jeu tactique (et / ou focus breakdown) (3min)



Récup 2 minutes :
SRAC* et/ou rappel Combat (entre 40" et 2min)

Travail Collectif 7vs7 - Concentration en fonction de la thématique et des scénarios à explorer (OFF/DEF/CE/RCE/T/M/CP/COMM)
(12-15 min x 2 ou 7min x 3 ou 5min x 4) ou en nombre de ballons (2x6 ou 2x4 + 2x2)



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

Besoins rugby (ex : conquête) et / ou physique (5/10 min)

En conclusion, l'identification des scénarios de match est primordiale et permet sous contrainte de consolider les principes de jeu.

Bien manager les séquences favorise la créativité des joueurs ainsi que l'émergence des leaders dans la prise de décisions sous haute pression



OBJECTIF : MANAGEMENT DE LA SÉANCE

- Construire une séance proche de la réalité de match (enchaînement de tâches) tout en préservant l'intégrité physique des joueurs
- « Muscler le cerveau » en mettant en place des scénarios spécifiques et ainsi favoriser la capacité d'adaptation et la gestion émotionnelle
- Laisser la place à la prise de décision parfois sous haute pression pour faire émerger les interactions et le leadership



Solicitation physique d'une séance Rugby Collectif (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
3680 m	97 m.min ⁻¹	357 m	21 m	22	5	25	8	5.3

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



Valeur modérée de volume de course (distance totale et DHI), de « rythme » et du nombre d'accéléérations - décélérations



Le nombre de contact varie s'il y a un « rappel combat » ou non dans la séance

