

Directives pour se préparer à la Compétition



**WORLD
RUGBY**

INTRODUCTION

Alors que l'activité sportive commence à reprendre après de longues périodes d'arrêt en raison de confinements, la communauté du rugby peut se réjouir de pouvoir profiter de nouveau de tous les avantages de la pratique de ce sport. Toutefois, cela ne va pas sans certains risques, car c'est un sport très intense et comportant beaucoup de contacts. Si la reprise du jeu n'est pas gérée de manière appropriée, cela peut entraîner des blessures et des revers pour les joueurs.

Tout cela peut être évité par une reprise progressive et contrôlée des activités de rugby au cours des six premières semaines de reprise de l'entraînement en vue de matchs. L'objectif des présentes lignes directrices sur la préparation à la compétition est de guider ce processus.

Un groupe d'experts en préparation physique au rugby et de scientifiques du sport a élaboré ces conseils graduels et systématiques sur la manière dont les séances d'entraînement peuvent être élaborées, quelles activités de rugby doivent être considérées comme présentant un risque plus élevé et comment ce risque peut être réduit grâce à une planification, une définition des objectifs et une gestion efficace des séances d'entraînement.

Les principes et les concepts clés sont exposés ci-dessous, avec les schémas annotés qui les accompagnent. Il ne s'agit pas d'un document d'orientation pour l'entraînement. Vos compétences et vos connaissances en tant qu'entraîneur sont toujours aussi pertinentes et vous devriez envisager d'utiliser des ressources telles que [la plateforme Passeport de World Rugby](#), le [programme World Rugby Activate](#) et les [ressources World Rugby de préparation physique](#). Des liens vers ces ressources sont fournis dans la section « Ressources et outils complémentaires » du présent document.

OBJECTIFS

Ce document d'orientation vise à améliorer la reprise du jeu après ce qui était probablement de longues périodes d'arrêt de l'activité sportive. Cela signifie, avant tout, qu'il faut gérer le retour de vos joueurs à une activité complète de match avec un risque minimal de blessure et un maximum de plaisir. La réalisation de cet objectif permettra de maintenir, voire d'accroître la participation, et d'améliorer les performances.

PRINCIPES

Surcharge progressive

Le principe fondamental qui guide ces recommandations est que le retour au plein contact et au jeu complet doit être graduel et progressif. Cela s'applique à chaque élément de l'entraînement et de la performance, de la course au plein contact.

L'objectif d'une charge progressive et graduelle est d'éviter les blessures. Les joueurs non entraînés ou *désentraînés* ont perdu la forme physique ou neuromusculaire et cardiovasculaire requise pour faire face aux exigences normales des matchs et même des entraînements. Ils devront donc réapprendre et s'adapter à des activités spécifiques au rugby, comme le changement de direction, le sprint, le saut, le plaquage et d'autres phases définies dans le sport. Au cours de ce processus, qu'il s'agisse de jeu avec ou sans contact, le risque de blessures musculaires, tendineuses et ligamentaires augmente.

La gestion des éléments d'entraînement tels que le volume d'entraînement, l'intensité, la charge (le produit du volume et de l'intensité), la fréquence et les activités spécifiques que vous prescrivez pendant l'entraînement permettront de gérer cette surcharge progressive.

Communication

La communication est un principe clé pour un entraîneur en toute circonstance, mais son importance est accrue au retour de longues périodes d'arrêt en raison de confinements. Vos joueurs auront continué à s'entraîner à des niveaux très différents au cours des douze derniers mois. Par conséquent, au sein de votre équipe, certains auront maintenu un niveau élémentaire de forme physique, tandis que d'autres se seront complètement *désentraînés*. Votre capacité à gérer ces différences dépend de votre communication avec les joueurs, et de l'efficacité avec laquelle vous réussissez à recueillir leurs observations, puis à les utiliser pour guider vos décisions sur la rapidité de leur progression.

Connaissez vos joueurs

Il est très important de connaître vos joueurs, car cela vous permettra de planifier et d'anticiper les difficultés possibles. En ce qui concerne la reprise d'une activité de rugby normale, les facteurs clés sont les suivants :

- Âge d'entraînement
- Historique d'entraînement
- Antécédents de blessure(s)
- Compétence technique

L'ajustement de la charge globale et la gestion d'activités spécifiques dépendent de votre évaluation de l'adaptation de vos joueurs aux séances que vous prescrivez et de leur capacité à les effectuer. Cette évaluation, à son tour, est affectée par les facteurs susmentionnés. Il faut donc en tenir compte et ne pas hésiter à s'écarter des orientations générales fournies ici si vous estimez qu'un membre de votre groupe présente un risque accru de blessure pour une raison quelconque.

LES ÉLÉMENTS D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Ces lignes directrices sont divisées en deux parties. Tout d'abord, les éléments de vos séances d'entraînement. Cela comprend la durée, l'intensité, la charge de travail, la taille du terrain que vous utilisez et le degré ou la manière dont vous intégrez diverses activités dans la séance. La Figure 1 sur la page suivante montre les recommandations pour chacun de ces éléments, indiquant une progression sûre et recommandée au fil des semaines, et décrit brièvement les principes clés qui guident ces progressions recommandées.

Directives pour se préparer à la Compétition

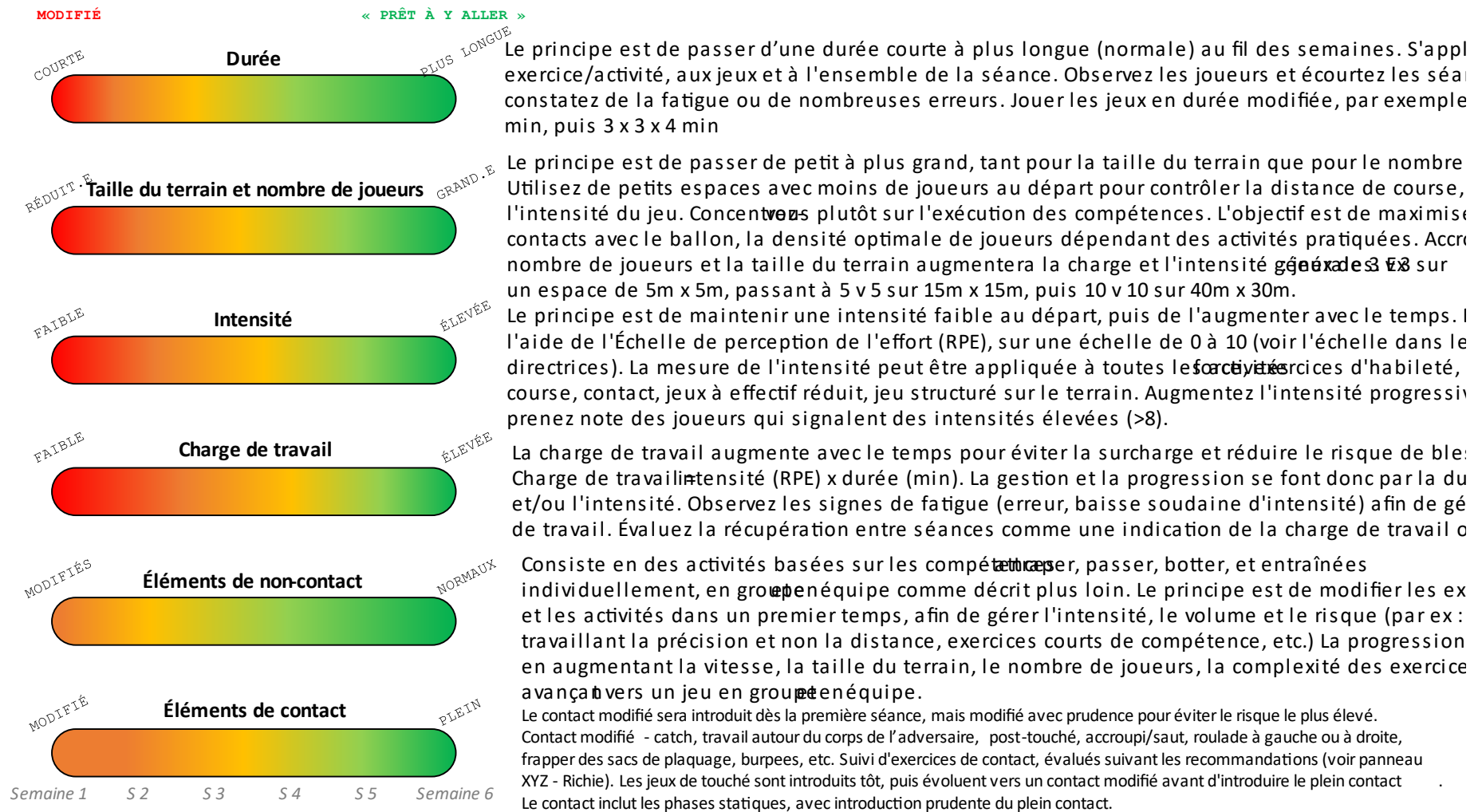


Figure 1 : Les éléments d'entraînement avec la progression recommandée sur six semaines

Comment utiliser les directives ?

Chacun des six éléments d'entraînement présentés ci-dessus a fait l'objet d'une notation progressive, accompagnée d'une recommandation pour définir dans quelle mesure cet élément devrait se rapprocher de la « normale » au cours de la première semaine d'entraînement. Un ombrage rouge indique une modification importante par rapport à la normale, ou un élément d'entraînement profondément modifié. Par exemple, dans la figure 1 ci-dessus, le rouge indique qu'au cours de la première semaine, la durée doit être considérablement réduite par rapport à la normale, ainsi que l'intensité et la charge de travail, que la taille du terrain et le nombre de joueurs doivent être réduits et que les éléments de contact et de non-contact doivent être modifiés.

Au fil des semaines, chaque **élément revient progressivement à la normale**, le **vert indiquant un entraînement tout à fait normal**, ce qui peut être considéré comme étant « prêt à y aller ». Cela se produit à des moments différents pour les divers éléments. La durée, par exemple, atteint des niveaux normaux en semaine 4 ou 5, alors que la charge de travail peut n'atteindre des niveaux normaux qu'en semaine 6. Les éléments de contact avancent plus progressivement que les éléments sans contact, atteignant des niveaux normaux de « prêt à y aller » à la semaine 6, plutôt qu'à la semaine 5. Rappelez-vous qu'il ne s'agit que de lignes directrices et qu'elles ne doivent pas être considérées comme prescriptives. Vous devez également faire appel à votre propre jugement pour accélérer ou ralentir le rythme de la progression en fonction de votre évaluation de vos joueurs.

Dans le cadre de ce concept de surcharge progressive, ne négligez pas les principes fondamentaux tels que la gestion globale de la charge. L'ombrage vert qui apparaît à la fin de la progression de six semaines indique un entraînement normal, mais votre programme d'entraînement normal doit toujours tenir compte de la charge globale et respecter le fait que vous ne pouvez pas donner aux joueurs des volumes élevés et des intensités élevées pour chaque élément d'entraînement. Par exemple, alors que vous augmentez les éléments de contact dans la séance, vous devrez peut-être réduire les éléments de non-contact, tout en utilisant moins souvent des terrains plus petits et un moindre nombre de joueurs. Une augmentation de l'intensité nécessite généralement une diminution de la durée. Par conséquent, il ne s'agit pas simplement de s'efforcer d'atteindre les niveaux maximums de tous les éléments, mais plutôt de comprendre que la finalité est un entraînement normal, indiqué par l'ombrage vert, et que l'entraînement normal nécessite une gestion de la charge telle que vous l'appliqueriez habituellement.

PROGRESSION DE L'ACTIVITÉ DE RUGBY

Le deuxième élément de ces lignes directrices est une progression recommandée des activités d'entraînement et de match. Ici, diverses activités de jeu - course, sprint, habileté, agilité, coups de pied et contact - sont explorées plus en détail, avec description d'une progression en toute sécurité, l'objectif étant d'avancer vers une activité complète ou normale, qui devrait toutefois commencer par une activité modifiée progressant selon le principe décrit ci-dessus.

Prenons le cas du coup de pied, dont un exemple est illustré à la page suivante. Botter est une activité à haut risque en termes de blessures musculaires, et nous conseillons donc aux joueurs de ne pas botter normalement ou sans limitations pendant les cinq premières semaines d'entraînement. À la place, les coups de pied modifiés doivent être introduits dès la première semaine. On peut y parvenir en limitant la distance des coups de pied, en

se concentrant plutôt sur la précision, en imposant des limites à la hauteur et à la distance des coups de pied dans les jeux à effectif réduit, et en donnant des coups de pied dans des situations contrôlées, sans fatigue ni pression de l'adversaire. Au fil des semaines, chaque modification peut être progressivement éliminée, de sorte que le coup de pied complet ou normal en situation de match n'intervient qu'à partir de la cinquième semaine.

Jeu au pied



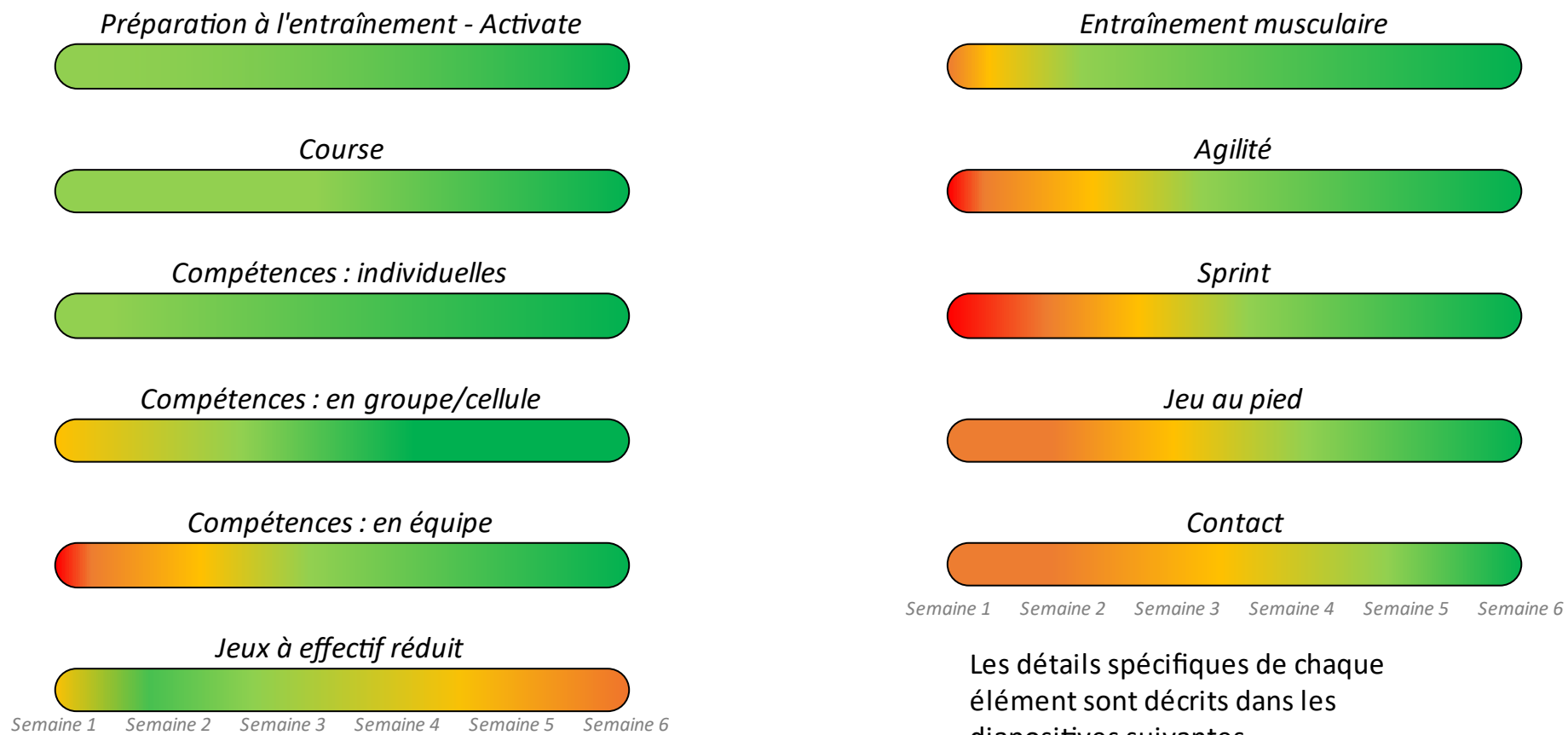
- Botter suscite un risque élevé de blessure des tissus mous.
- Il est recommandé de botter avec modifications la première semaine de la reprise de l'entraînement.
- Botter avec modifications comprend :
 - Accent mis sur la précision et des distances courtes. Botter dans le cadre de jeux à effectif réduit sur des terrains plus petits
 - Les types de coups de pied les plus sûrs sont les coups de pied rasants et les petits par-dessus. Envisagez de limiter la hauteur et la distance des coups de pied, et ne bottez pas en état de fatigue.
 - Ne bottez que dans des circonstances contrôlées, sans pression ni « chaos ».
- La progression vers des coups de pied sur de plus longues distances peut se produire dès la semaine 5, avec des coups de pied normaux à la semaine 6.

Pour chacune des activités qui composent le rugby, nous présentons des recommandations basées sur un calendrier qui commence par éviter un certain entraînement (indiqué par un entraînement en rouge, comme pour l'agilité et le sprint, où le risque est très élevé et où l'activité doit donc être évitée pendant la première ou les deux premières semaines), progressant ensuite vers des formes modifiées de cette activité, puis se terminant par une activité normale ou complète.

Le résumé des activités est présenté à la page suivante (figure 2), et chaque activité est décrite plus en détail par la suite.

Légende des couleurs :
 Entraînement évité (rouge)
 Entraînement modifié (orange)
 Entraînement normal (vert)

Échelle de notation des activités



Les détails spécifiques de chaque élément sont décrits dans les diapositives suivantes

Figure 2 : Activités d'entraînement avec progression recommandée sur six semaines

Préparation à l'entraînement et à la course

Préparation à l'entraînement - Activate



- Activate est un programme de prévention des blessures qui peut être intégré à l'échauffement de la séance.
- Il s'agit d'un programme de réadaptation graduelle, dont il est prouvé qu'il réduit les lésions des tissus mous jusqu'à 30 % et les commotions cérébrales jusqu'à 60 %.
- L'objectif est de préparer les joueurs à s'entraîner. L'idéal est de commencer avant la première séance d'entraînement, mais il est possible de l'utiliser lors de toutes les séances d'entraînement.
- Voir le LIEN pour les ressources, y compris les descriptions et les vidéos des activités.

Course



- Un volume et/ou une vitesse de course excessifs comportent un risque de blessure chronique due à la surcharge.
- La course devrait commencer dès la première séance, mais être gérée en termes de volume (durée), d'intensité et de complexité (changements de direction et de vitesse) afin de réduire le risque de blessure.
 - Durée plus courte, distances parcourues limitées
 - Suivi en utilisant la RPE comme décrit
- La course normale devrait être possible dans les trois semaines, mais il n'en demeure pas moins essentiel d'appliquer les principes de gestion de la charge à la vitesse et à la distance de course.

Compétences

Compétences : individuelles



- Les compétences individuelles comprennent attraper, passer, botter, (voir plus loin), la perception de l'espace et les compétences de contact (voir plus loin).
- Le risque est géré dans le cadre des principes généraux de gestion de la charge, en veillant à ce que l'intensité et le volume ne soient pas excessifs.
 - L'accent est mis sur la précision et l'exécution technique
 - Ralentissement des mouvements avec des exercices impliquant moins de joueurs sur de petits terrains
 - L'objectif est un maximum de touchés
- Début des activités normales à la semaine 3.

Compétences : en cellule



- L'unité comprend le maul, la mêlée, l'alignement, le jeu des arrières, les coups d'envoi, etc.
- Le développement des compétences en groupe commence tôt, mais est modifié pour minimiser le risque de blessure et l'intégrer à la gestion de la charge. Les modifications incluent :
 - Exercices sans contact ou avec contact modifié pendant l'instruction
 - Vitesse réduite
 - Durée plus courte
- Les modifications des compétences en groupe évoluent vers un entraînement normal à la semaine 4.

Compétences : en équipe



- Les compétences en équipe sont développées par le biais de jeux impliquant toute l'équipe.
- Des modifications précoces sont nécessaires pour réduire le risque de blessure, notamment en cas de contact, de vitesse de course plus élevée et de mouvements d'agilité.
- La progression se fait en fonction de la taille du terrain, du nombre de joueurs, des modifications du contact et de l'intensité des exercices et des matchs à effectif réduit.
- L'entraînement normal des compétences en équipe peut commencer à partir de la cinquième semaine.

Jeux à effectif réduit et musculation

Jeux à effectif réduit



- Dans les jeux effectif réduit, le risque est créé par l'intensité, la possibilité de contacts, l'exigence d'agilité et les multiples accélérations et changements de direction.
- Le risque peut être réduit en diminuant la taille du terrain, en mettant l'accent sur un maximum de contacts avec le ballon et par des modifications du contact (touché, contact modifié).
- L'utilisation de jeux à effectif réduit est recommandée peu après la reprise de l'activité, afin de gérer les autres risques et de développer les compétences et la forme physique.
- Dès la quatrième semaine, à mesure que la forme et la préparation physiques s'améliorent, l'utilisation es jeux à effectif réduit peut disparaître progressivement, en augmentant la taille du terrain et le nombre de joueurs, dans le cadre de stratégies globales de gestion de la charge.

Entraînement musculaire



- L'entraînement musculaire sur le terrain peut inclure des exercices comme tirer des pneus, porter et divers exercices au poids corporel.
- L'entraînement musculaire comporte des risques en raison de la surcharge des muscles et des articulations, en particulier lorsqu'il est peu familier.
- Le risque peut être réduit en régulant la charge, en termes de volume, d'intensité et de fréquence des séances d'entraînement musculaire.
- Suivre la RPE et la charge de travail (voir précédemment) pour réagir aux besoins du joueur et éviter tout risque de surentraînement.
- L'entraînement musculaire normal peut commencer à partir de la quatrième semaine.

Agilité et sprint

Agilité



- Le risque apparaît lorsque la proprioception et la force du joueur sont insuffisantes pour le protéger lorsqu'il effectue des mouvements latéraux rapides et en charge.
- Il est recommandé d'éviter les exercices d'agilité exigeants pendant la première semaine de la reprise.
- Le risque peut être géré par une combinaison de contrôle de la vitesse, de l'intensité et de la fréquence.
- Les modifications comprennent une focalisation sur la précision dans des espaces plus restreints, une vitesse moindre (marche, course lente), avec une progression vers des exercices d'agilité et des exigences normales à la semaine 5.

Sprint



- Le sprint comporte un risque élevé de blessures musculo-tendineuses, en raison du manque de familiarité avec la charge et la vitesse du mouvement.
- Le sprint doit être évité pendant les deux premières semaines suivant la reprise, en limitant la vitesse relative des joueurs (par ex. : rester en dessous de 70 % de la vitesse de course maximale).
- Il est conseillé d'effectuer des périodes de sprint progressif pour parvenir à 80 % et 90 %.
- Assurer une récupération suffisante afin de ne pas sprinter en état de fatigue, lorsque les risques sont plus grands.
- La course à vitesse normale/maximale peut recommencer à la semaine 6 après la reprise.

Jeu au pied et contact

Jeu au pied

- Botter suscite un risque élevé de blessure des tissus mous.
- Il est recommandé de botter avec modifications la première semaine de la reprise de l'entraînement.
- Botter avec modifications comprend :
 - Accent mis sur la précision et des distances courtes. Botter dans le cadre de jeux à effectif réduit sur des terrains plus petits
 - Les types de coups de pied les plus sûrs sont les coups de pied rasants et les petits pardessus. Envisagez de limiter la hauteur et la distance des coups de pied, et ne bottez pas en état de fatigue.
 - Ne bottez que dans des circonstances contrôlées, sans pression ni «chaos».
- La progression vers des coups de pied sur de plus longues distances peut se produire dès la semaine 5, avec des coups de pied normaux à la semaine 6.

Contact

- Le contact comporte le plus grand risque de blessure, et il faut donc veiller à éviter les forces excessives créées par la vitesse, la nature et le contexte des situations de contact.
- Le contact modifié peut être introduit par le biais des exercices montrés ici.
- Utilisez des sacs de plaquage et des boucliers pour fournir une protection supplémentaire à votre gré, en évitant tout contact os sur os au cours des premières semaines.
- À partir de la cinquième semaine, le contact presque total peut avoir lieu, mais dans les limites des exercices et dans le cadre de jeux sur un terrain plus petit et à effectif réduit.
- Le plein contact et l'activité de match peuvent avoir lieu à partir de la semaine 6.

Contact

Les éléments de contact dans le rugby présentent le plus grand risque de blessure. Il s'agit notamment des contacts lors du jeu arrêté (phases statiques) ainsi que lors du jeu courant tels que les plaquages et les rucks. Il est essentiel que ceux-ci soient gérés avec la plus grande prudence afin d'éviter les blessures.

Toutefois, le contact ne doit pas être évité dès le début de l'entraînement, mais plutôt modifié de façon à ce que les joueurs soient en mesure de réacquérir la compétence technique nécessaire afin de plaquer normalement à compter de la sixième semaine. Dès la cinquième semaine, des matchs d'entraînement ou d'échauffement peuvent être inclus dans la progression, initialement modifiés en fonction du nombre de joueurs, de la taille du terrain et de la durée, pour évoluer vers le plein contact lors de matchs plus courts à compter de la sixième semaine, en préparation des matchs réguliers. Le contact modifié peut être inclus dans chaque activité d'entraînement, et peut utiliser une combinaison d'équipements (boucliers, protections, etc.) et de méthodes, comme des jeux à effectif réduit et des terrains de plus petite taille comme décrit précédemment, afin de gérer le risque de blessure.

Comme pour tous les éléments d'entraînement et les facteurs de risque, la clé est de les faire progresser petit à petit dans le temps. Vos compétences et vos connaissances en matière d'entraînement guideront cette progression, mais nous présentons ici quelques exercices que vous pouvez inclure dans vos séances d'entraînement pour faciliter ce « réapprentissage » du contact. Les exercices sont divisés en trois catégories en fonction de leur « intensité de contact » :

- Faible - inclut des activités de lutte légère, le contact avec les boucliers, ou le contact de grande proximité (1m ou moins) à faible vitesse. Les joueurs donneraient généralement à ces exercices une note d'intensité de 5 sur 10 ou

moins, en utilisant une échelle de 1 à 10 (voir la section des ressources complémentaires).

- Moyenne - des vitesses plus rapides et des forces plus élevées, mais en utilisant des tapis au sol et des boucliers au contact afin de gérer l'impact et d'éviter un choc direct *os contre os*. La distance avant l'impact passe à 2m.
- Élevée - exercices compétitifs, avec des vitesses plus élevées et un contact direct avec les adversaires, y compris *os contre os*. Cela comprend également les matchs d'entraînement et les séances de plein contact sur des terrains plus petits dans des zones de jeu réduites.

Les exercices qui entrent dans chaque catégorie d'intensité sont présentés et expliqués brièvement dans le tableau 1. Nous vous recommandons d'éviter les exercices de contact d'intensité élevée et les activités de matchs, du moins pendant les trois premières semaines suivant la reprise de l'entraînement. En général, vous utiliserez des exercices de faible intensité pendant les semaines 1 et 2, et des exercices d'intensité moyenne à partir de la semaine 3. Il est possible de passer à des exercices d'intensité plus élevée à partir de la cinquième semaine, mais il est essentiel d'évaluer les compétences techniques des joueurs et de n'augmenter le niveau de contact que si vous êtes convaincu que ceux-ci s'adaptent et acquièrent les compétences de contact nécessaires. N'hésitez pas à répéter une semaine en utilisant principalement des exercices de contact d'intensité plus faible si vous avez des doutes quant à l'adaptation de vos joueurs au contact et à la ré-acquisition des compétences de contact.

Contact

Les exercices de contact progressent en commençant par un contact fortement modifié axé sur la compétence technique, sans forces ni risque élevés, se développant au fil des semaines pour arriver à un niveau plus avancé dans un processus de reprise graduelle du contact. Quelques exemples d'exercices dans les catégories de contact de faible intensité, d'intensité moyenne et d'intensité élevée sont donnés. Le principe recommandé est d'utiliser des exercices de contact de faible intensité principalement au cours des semaines 1 et 2, avec des exercices d'intensité moyenne introduits progressivement à partir de la semaine 3, et des exercices de contact forte intensité introduits à la semaine 5. L'intensité peut être évaluée sur une échelle allant de 1 à 10, ou de 1 à 5. Notez que les joueurs inexpérimentés ou novices peuvent avoir besoin de consacrer davantage de temps à une étape précise, jusqu'à ce que l'entraîneur estime que leur compétence technique est suffisante pour continuer.

Faible intensité

1. Travail général de contact à deux 1v1 (catch, lutte) et exercices au poids du corps, etc.
2. Triangle de réaction à l'échappée - Le porteur du ballon s'échappe du triangle ; 3 défenseurs doivent empêcher l'échappée 1v3
3. Catch /pivot en position basse 1v1 - joueur 1 est à quatre pattes, le joueur 2 tente de le déstabiliser
4. Face à face dans l'angle 1v1 - les joueurs commencent connectés. Le joueur 1 s'efforce de rester ferme bien face au corps du joueur 2 et tente d'atteindre l'angle du carré de 5m x 5m
5. Se baisser, envelopper, serrer, agripper - soulever et placer 1v1 - échanger après deux rotations
6. Contact au bouclier - distance d'un mètre, même pied même épaule 1v1, épaule gauche/droite

Intensité moyenne

7. Contact au bouclier (saut/accroupi ou petits pas/à 2 m) 1v1
8. Plaqueur et porteur de ballon - niveau d'intensité sur tapis de sol (épaule gauche/droite et frontal à l'angle) 1v1
9. Combinaison phase post -plaquage à deux 2v1v2
10. Plaquage avec enveloppé + roulé de niveau 1 sur le sac de plaquage (accroupi/saut & attaque à 2m, condlure dessus après roulade)
11. Connexion au bouclier (prise à 2) Rebondir/cône/contact 5 m

Intensité élevée

12. Saut/accroupi, cônes dans l'angle puis choix de 3 sacs de plaquage
13. 1 v 1 Porteur et plaqueur - contact étroit, plaquer en sautant et sur le ballon , le porteur tente de présenter
14. 2v2v Gagner la course - Porteur du ballon, plus soutien v plaqueur et gratteur
15. Circuit de plaquage (Plaqueur v Porteur du ballon, gauche, droite, frontal)
16. Triangle de réaction à l'échappée - Le porteur du ballon s'échappe du triangle ; joueur en soutien reprend en 2v3

Les exercices sont expliqués en détail ci -dessous

Directives pour se préparer à la Compétition

Niveau d'intensité	Numéro d'exercice	Intitulé	Description
	1	Travail général de contact à deux 1v1	Travail de catch et lutte 1 contre 1, exercices de musculation, etc.
	2	Triangle de réaction à l'échappée	Le porteur du ballon s'échappe du triangle ; 3 défenseurs créent le triangle, et doivent tenter d'empêcher le porteur du ballon de s'échapper en partant du milieu du triangle. Cet exercice peut être développé pour inclure les passes entre les joueurs, puis démarrer l'exercice sur appel de l'entraîneur, etc. (1 v 3)
	3	Catch/pivot en position basse 1v1	Le joueur 1 est à quatre pattes, le joueur 2 tente de le déstabiliser de l'épaule, en le poussant, en le tirant, en essayant de se placer sous le joueur à quatre pattes qui essaiera de maintenir une bonne position du corps tout au long. (1 v 1)
	4	Face à face dans l'angle 1v1	Les joueurs commencent connectés. Le joueur 1, le défenseur, cherche à rester bien face au corps du joueur 2, le porteur du ballon. Le porteur essaiera d'atteindre l'angle du carré de 5m x 5m pendant que le défenseur utilise avec précision la hauteur de son corps, une connexion forte et un jeu de pieds pour rester parallèle sur le porteur (1v1).
	5	Se baisser, envelopper, serrer, agripper	Le joueur 1 commence à un mètre du joueur 2, s'avance et se lie autour des hanches ou juste au-dessus de la taille du joueur 2, enveloppe, serre et agrippe puis soulève et tourne de 180 degrés et replace le joueur 2 au sol. Cet exercice doit être rapide et dynamique, et les joueurs doivent effectuer 2 rotations chacun. (1v1)
	6	Connexion au bouclier	Le joueur 1, en position ferme, tient le bouclier à hauteur de la taille, le joueur 2, à une distance d'un mètre, s'avance dans le bouclier et utilise le même pied et la même épaule, pour entrer en contact, envelopper rapidement, serrer et agripper pour repousser le porteur du bouclier d'environ 3 mètres, puis effectue quatre rotations en utilisant les épaules gauche et droite (1v1).

Directives pour se préparer à la Compétition

	7	Connexion au bouclier (saut/accroupi ou petits pas/à 2 m)	Identique à l'exercice 6, mais cette fois-ci, changez l'angle d'entrée : le joueur saute et s'accroupit de façon dynamique, ou en contournant un cône ou un poteau pour entrer en contact avec le porteur du bouclier. Le joueur peut également utiliser différents jeux de pieds, par exemple : même pied, même contact à l'épaule ou venir en équilibre, petits pas rapides puis contact.
	8	Plaqueur et porteur de ballon	Plaqueur et porteur de ballon - Plaqueur utilisant 3 angles différents : épaule gauche, épaule droite, frontal. Contact d'intensité moyenne et le porteur du ballon doit tenter de présenter le ballon pendant l'exercice. Le plaqueur peut travailler sur différents niveaux de plaquage dans cet exercice.
	9	Combinaison phase post-plaquage à deux 2v1v2	2 joueurs commencent sur une ligne avec un sauté/accroupi dynamique, le joueur 1 récupère le ballon qui est passé, roulé ou lancé dans la grille. Le joueur 1 porte le ballon dans le bouclier, changement de mouvement tardif, le joueur a plusieurs options : passer le ballon pour battre le bouclier, contact avec le bouclier et décharger, aller au sol et présenter, passer le ballon par le haut ou depuis le sol. Le joueur 2 agit comme un premier joueur de soutien et réagit au porteur du ballon. Une fois que l'action avec le ballon est terminée, laissez le ballon et les deux joueurs se dirigent vers les sacs de plaquage placés au sol. Les joueurs doivent ramper par-dessus les sacs, se baisser tôt, poitrine sur le sac, activer les mains et les pieds pour ramper le long du sac. Les deux joueurs reviennent alors immédiatement au point de départ.
	10	Plaquage avec enveloppé + roulade de niveau 1 sur le sac de plaquage	Le plaqueur doit changer de point d'entrée, c'est-à-dire s'accroupir/sauter, contourner un cône ou un poteau et attaquer 4 mètres plus loin, finir sur le dessus du sac puis rouler et se relever.
	11	Connexion au bouclier (prise à 2)	Identique à l'exercice 6, mais cette fois-ci, changez l'angle d'entrée : le joueur saute et s'accroupit de façon dynamique, ou en contournant un cône ou un poteau pour entrer en contact avec le porteur du bouclier. Le bouclier est cette fois tenu par un joueur avec un deuxième joueur derrière le premier pour ajouter de la résistance. Le joueur attaquant peut également utiliser différents jeux de pieds, par exemple : même pied, contact avec la même épaule ou tenir un équilibre, petits pas rapides puis contact.

Directives pour se préparer à la Compétition

	12	Sauter/s'accroupir, cônes dans l'angle puis choix de 3 sacs de plaquage	Le joueur commence sur une ligne avec un accroupi/sauté puis autour de l'un des trois cônes de couleur, dans et à travers la porte dans 3 sacs de plaquage (selon instruction de l'entraîneur) - Le plaqueur peut également modifier l'entrée par un accroupi/sauté, à quatre pattes puis roulade, retour debout et entrée dans la porte et suivre l'instruction de l'entraîneur sur le sac de plaquage à cibler, mettre les sacs de plaquage en demi-cercle de sorte à pouvoir faire un plaquage frontal, à gauche et à droite. Une fois le plaquage terminé, le plaqueur doit revenir au point de départ pour conclure.
	13	1 v 1 Porteur et plaqueur	Contact rapproché, plaquage, le plaqueur se remet debout puis montre qu'il relâche le joueur et met bien les mains sur le ballon au grattage. Le porteur du ballon tente de présenter le ballon - cet exercice peut être effectué à une distance d'un mètre, puis la distance entre le porteur du ballon et le plaqueur peut augmenter.
	14	2 v 2 Gagner la course	Porteur du ballon, plus soutien v plaqueur et gratteur. Tous les joueurs commencent allongés sur le ventre et répondent aux instructions ou au coup de sifflet de l'entraîneur, 2 attaquants contre 2 défenseurs. Les attaquants sont composés d'un porteur de ballon et d'un joueur de soutien et la défense est composée d'un plaqueur et d'un gratteur. Le but de l'exercice est de « gagner la course ». Le joueur de soutien attaquant doit arriver avant le gratteur et vice versa.
	15	Circuit de plaquage	Plaqueur v Porteur du ballon, gauche, droite, frontal. Le plaqueur sera confronté à trois porteurs de ballon. Les porteurs de ballon attaquent un par un, à des angles différents, ce qui met la pression sur le plaqueur qui doit suivre, se préparer, connecter, accélérer et terminer chaque plaquage. Le plaqueur doit faire une roulade après chaque plaquage et se remettre debout.
	16	Triangle de réaction à l'échappée	Le porteur du ballon s'échappe du triangle ; 3 défenseurs créent le triangle, et ils doivent tenter d'empêcher le porteur du ballon de s'échapper en partant du milieu du triangle. Cet exercice peut être développé pour inclure les passes entre les joueurs, puis démarrer l'exercice sur appel de l'entraîneur, etc. Pour développer davantage cet exercice, désignez un joueur dans le triangle défensif qui devient immédiatement le joueur de soutien du porteur de ballon. L'exercice se termine lorsque le porteur du ballon a réussi à faire parvenir le ballon au joueur de soutien par une passe, une décharge ou mise au sol présentée et que le joueur de soutien a gagné la course pour protéger le porteur du ballon au sol.

PRÉPARATION POUR L'ENTRAÎNEMENT : ACTIVATE

Les joueurs peuvent également s'entraîner en vue de l'entraînement. De fait, il a été démontré que l'exécution régulière d'un programme d'exercices réduit de manière significative les blessures au rugby, et World Rugby a développé le programme Activate dans ce but. Les études portant sur Activate ont montré que ce programme réduit les blessures des tissus mous jusqu'à 40 % et les commotions cérébrales jusqu'à 60 % chez les joueurs de rugby d'âge scolaire.

Le programme Activate peut être inclus dans votre échauffement, ou peut même être prescrit aux joueurs pour qu'ils l'exécutent avant leur reprise de l'entraînement, car il améliorera leur « capacité d'entraînement » et vous permettra d'accélérer leur entraînement spécifique au rugby lorsqu'ils reprendront l'activité.

Nous recommandons également d'incorporer les exercices Activate dans vos routines d'échauffement lorsque vos groupes sont de nouveau réunis et s'entraînent.

Les liens vers la [ressource World Rugby Activate](#) se trouvent dans la section Ressources et outils complémentaires de ce document.

POPULATIONS SPÉCIFIQUES

Enfants

Le temps passé sans activité de rugby a été si long que de nombreux changements ont pu se produire dans le développement des enfants. Le plus évident d'entre eux est la poussée de croissance que connaissent de nombreux enfants à la puberté. Si vous entraînez des joueurs de cet âge, soyez particulièrement attentif à cela et envisagez d'adapter l'entraînement en fonction des scores de douleur ou d'inconfort qu'ils signalent. Cela signifie qu'il faut surveiller activement ces jeunes joueurs et leur demander de signaler et d'évaluer toute douleur qu'ils peuvent ressentir. Par exemple, si un joueur signale une douleur au genou (une conséquence courante de la poussée de croissance) de 2 sur 10, vous pouvez envisager de modifier la séance et de l'orienter vers un médecin. Si le niveau de douleur passe à 5/10 ou plus, mettez le joueur au repos et orientez-le vers un médecin.

Soyez particulièrement attentif à la taille du terrain et au nombre de joueurs utilisés - consultez les lignes directrices relatives à la taille du terrain et au nombre de joueurs et optez pour la prudence avec les plus jeunes joueurs afin de maintenir un volume de course plus faible et de les faire progresser vers un terrain et une équipe de taille normale plus progressivement que vous ne le feriez autrement.

Arbitres

Les arbitres de rugby et les officiels de match peuvent également adopter une reprise progressive de l'activité normale en s'inspirant des principes ci-dessus et des exercices présentés. Les éléments de contact sont bien sûr l'exception, mais les principes de la réintroduction progressive d'activités à plus haut risque telles que le sprint, l'agilité et les volumes de course plus élevés peuvent être utilisés par les officiels de match pour retrouver en toute sécurité les niveaux de forme et de performance nécessaires à l'exercice de la fonction d'arbitre.

RESSOURCES ET OUTILS COMPLEMENTAIRES

Échelle de perception de l'effort (RPE) pour quantifier l'intensité de l'entraînement

Il s'agit d'une échelle numérique qui va de 1 (repos ou absence d'activité) à 10 (effort maximal) et qui peut être utilisée pour évaluer comment vos joueurs jugent l'intensité de l'entraînement. Elle peut être adaptée et appliquée à n'importe quel élément de l'entraînement, y compris l'intensité du contact (où 1 signifie zéro contact et 10 un plein contact, à un niveau d'intensité de match).

Nous conseillons aux entraîneurs de définir leur perception de l'intensité de l'entraînement pour l'ensemble de la séance et pour chaque exercice ou activité d'entraînement, puis de comparer l'expérience du joueur avec cette perception et de l'utiliser pour gérer l'intensité afin d'assurer les meilleurs résultats et un risque minimum.

Rating of Perceived Exertion (RPE Scale)	
10	Maximal
9	Really, Really, Hard
8	Really Hard
7	
6	Hard
5	Challenging
4	Moderate
3	Easy
2	Really Easy
1	Rest

Passeport World Rugby

[Passeport World Rugby, la plateforme d'apprentissage en ligne](#)

Programme Activate de World Rugby

[Présentation d'Activate](#)

[Programmes et supports](#)

Ressources pour l'entraînement World Rugby

[Entraînement World Rugby : L'espace pour les entraîneurs de rugby sur le web](#)

[Cours de Préparation physique de World Rugby](#)

[Ressource World Rugby sur la COVID-19](#)