

Feuille de route entrainement m14

Début de saison 2016-2017

Objectifs :

1. Préparer individuellement les joueurs à :
 - Une remise en forme physique
 - Un apprentissage du Passeport JDD et du Challenge Orange pour les 1ères années
 - Une remise à niveau du Passeport JDD et challenge Orange pour les deuxièmes années
2. Préparer collectivement les joueurs à :
 - La pratique du rugby à 5
 - La pratique du jeu à effectif réduit
 - La pratique du jeu à XV

Sur les principes fondamentaux suivant :

- J'Avance
- J'assure la continuité de cette avancée, par la passe et les luttes et contacts
- Je marque

Pour cela l'éducateur aura besoin de s'approprier :

- les règlements des différentes pratiques
- les exigences du Passports JDD
- les contenus du Challenge Orange
- Les principes et règles d'actions

Et de se coordonner avec le référent 1^{ère} ligne de son EDR.

Un programme sur 8 séances d'entraînements est établi pour répondre à toutes ces exigences de début de saison.

La trame est la suivante :

- Un échauffement par des ateliers de passes 2 x 7' (pause boisson de 2')
- Un tournoi de Rugby à 5 ; 30' maxi , les joueurs en attente participeront à des ateliers JDD et ORC)
- Une préparation spécifique JDD et jeu déployé 20'
- Un tournoi de rugby à effectif réduit ; 30 ' maxi , les joueurs en attente participeront à des ateliers JDD et ORC

Soient environs 80 à 90 min effectives d'entraînement.

SÉANCE 1 :

1 Échauffement ateliers passes.

Faire tourner 7 min par atelier et 2 min de pause boisson entre

16 min

2 Atelier circuit coordination 2 séries de 5 min (voir annexe 1) 2 min de repos entre les séries

Pause boisson

28 min

3 Tournoi de rugby à 5. Matches de 6 min.

Pour les joueurs en attente repos actif :

- Échauffement du haut du corps
- Gainage 10 secondes de chaque face, 10 abdos, 10 pompes et 10 secondes de « superman » 1 min de repos entre les 2 répétitions.

Pause boisson

58 min

4 Tournoi à effectif réduit. Matches de 7 min.

Pour les joueurs en attente révision posturale, dos rond, dos plat, dos cru, a genou poussée 1c1sans résistance et posture debout 1 contre 2 atelier ORC « poussée en sécurité »

Pause boisson

88 min

5 Atelier vitesse deux minutes « Chi Fu Mi »

90 min

6 Retour au calme par un bilan