

ACTIVATE

Programme d'exercices pour la prévention des blessures
World Rugby™

Programmes d'entraînement Activate

Quatre différents programmes d'exercices pour des groupes d'âge spécifiques:

Programmes adultes

1

Programme

A

2

Programme

U15

3

Programme

U16

4

Programme

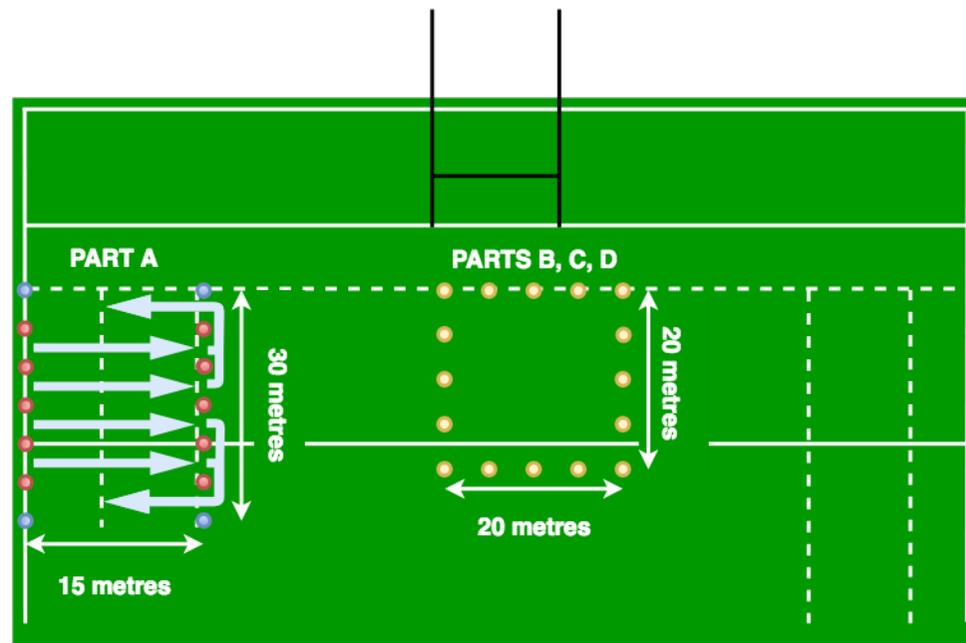
U18

Qu'est-ce qu'Activate ?

Activate est un programme d'exercice structuré et progressif conçu pour être utilisé dans le cadre de séances d'entraînement et d'échauffement avant-match.

Il existe quatre versions d'Activate :

- Moins de 15 (13 à 15 ans)
- Moins de 16 (15 à 16 ans)
- Moins de 18 (16 à 18 ans)
- Adulte (plus de 18 ans)



Configuration du terrain suggérée pour Activate

Quels avantages apporte l'utilisation d'Activate ?

L'utilisation d'Activate auprès des joueurs contribuera à développer et améliorer leur :

- Contrôle général du mouvement et habileté : de nombreux exercices d'Activate peuvent contribuer à développer la stabilité et la mobilité sur lesquelles repose la réalisation efficace et en toute sécurité de divers mouvements effectués pendant le jeu
- Préparation physique et performance athlétique : la nature progressive d'Activate peut aider à améliorer certaines performances athlétiques des joueurs, telles que : force, puissance, vitesse de course et capacité à changer de direction efficacement
- Résistance physique : l'utilisation d'Activate peut contribuer à développer la capacité des muscles, des tendons et des ligaments à gérer les forces qu'ils ressentent en jouant au rugby, ce qui réduit le risque de lésion de ces structures lors de la pratique du rugby et d'autres sports.

Les 8 repères d'entraînement clés d'Activate

En général chaque exercice du programme Activate inclut deux ou trois repères de ses 8 Repères clés.

Les "8 Repères clés Activate"

- Tête en position neutre ou menton levé (pensez « regardez par dessus vos lunettes »)
- Thorax en avant
- Ramener les omoplates vers l'arrière
- Alignement des épaules et des hanches
- Gainage (pensez « tronc d'arbre »)
- Genoux légèrement fléchis (pensez « se réceptionner comme un ninja »)
- Hanche, genou et cheville dans un même alignement (pensez aux rails d'une voie ferrée)
- Genou au-dessus des orteils



Tête en position neutre



Tête levée



Thorax en avant



Ramener les omoplates vers l'arrière



Alignement des épaules et des hanches



Gainage



Hanche, genou et cheville dans un même alignement



Genou au-dessus des orteils

Genoux légèrement fléchis

Bien que chaque exercice présente des points spécifiques que les entraîneurs devraient renforcer pour instruire leurs joueurs, il existe également des repères génériques que les entraîneurs peuvent utiliser, communs à de nombreux exercices, et qui aideront à former les joueurs à effectuer les exercices avec une bonne posture et un bon contrôle.

JOUR DE MATCH

PARTIE

A

7 minutes

INTENSITÉ
50%

Activités de course pour échauffer le corp



Course en slalom
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps



Squats en canard et torsion S: 1 R: 12

- Pieds écartés de la largeur des épaules, penché en avant, les doigts sous les orteils
- S'accroupir le plus bas possible, les coudes à l'intérieur des genoux
- Tourner le buste en tendant un bras au-dessus de la tête, changer de côté
- Tendre les jambes en maintenant les doigts sous les orteils

Repères clés : Tête levée. Thorax en avant.



Marche talon pointe de pieds et genou levé
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternier en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

PARTIE

B

7 minutes



Équilibre sur une jambe et déséquilibre
S: 1 R: 1 / jambe D: 30 s / jambe

- Le joueur 1 est debout sur une jambe légèrement fléchie. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1
- Des deux mains, le joueur 2 essaie de faire perdre l'équilibre au joueur 1, qui maintient son équilibre

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance
S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance
S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Arabesque sur une jambe S: 1 R: 10 / jambe

- Debout sur une jambe, jambe d'appui légèrement fléchie
- S'incliner lentement en avant à partir du bassin jusqu'à ce que le tronc soit parallèle au sol, les bras tendus sur le côté
- Revenir à la position debout tout en essayant de maintenir l'équilibre

Repères clés : Tête en position neutre. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

JOUR DE MATCH

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

PARTIE

C

7 minutes



Alpiniste
S: 6 R: 5

- Commencer en position de pompes
- Ramenez le genou vers le coude en alternant gauche et droite, avec une pleine extension de la jambe d'appui
- 1 série = 5 pas alternés

Repères clés : Tête levée. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Saut à cloche-pied avant et équilibre
S: 1 R: 8 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Genoux légèrement fléchis. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Pompes dynamiques – alternées
S: 1 R: 15

- Commencer en position de pompes, une main en-dessous de la tête et l'autre sous la poitrine
- En minimisant la flexion du coude, pousser de façon explosive par les épaules et alterner la position des mains

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Petites foulées, saut en extension
S: 2 R: 5

- Petites foulées vers l'avant puis sauter en poussant sur une jambe et en remontant l'autre genou
- Lever les mains au-dessus la tête comme pour attraper un ballon
- Se réceptionner fermement sur les deux pieds en position de fente

Repères clés : Genoux légèrement fléchis. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

PARTIE

D

4 minutes

Exercices pour améliorer la force et la fonction du cou



Contractions statiques du cou
S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.



Pas chassés en diagonale
S: 2 R: 5

- Faire 2-3 pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Terminer le double pas sauté en fente avant
- Alternier entre deux pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Travail d'épaules
S: 2 R: 1

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

1

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif

D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%

Course en slalom

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps



Squats en canard

S: 1 R: 12

- Pieds écartés de la largeur des épaules, penché en avant, les doigts sous les orteils
- S'accroupir le plus bas possible, les coudes à l'intérieur des genoux
- Tendre les jambes en maintenant les doigts sous les orteils

Repères clés : Tête levée. Thorax en avant.



Marche talon pointe de pieds et genou levé

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternier en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

PARTIE

B

7 minutes



Équilibre sur une jambe avec tapes dans le dos

S: 1 R: 1 / jambe D: 30 s / jambe

- En équilibre sur une jambe, bras levés sur le côté
- Se donner des tapes dans le dos, en alternant entre le haut et le bas des bras

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur

D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Arabesque sur une jambe

S: 1 R: 10 / jambe

- Debout sur une jambe, jambe d'appui légèrement fléchie
- S'incliner lentement en avant à partir du bassin jusqu'à ce que le tronc soit parallèle au sol, les bras tendus sur le côté
- Revenir à la position debout tout en essayant de maintenir l'équilibre

Repères clés : Tête en position neutre. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

1

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

PARTIE

C

7 minutes



Alpiniste
S: 6 R: 5

- Commencer en position de pompes
- Ramenez le genou vers le coude en alternant gauche et droite, avec une pleine extension de la jambe d'appui
- 1 série = 5 pas alternés

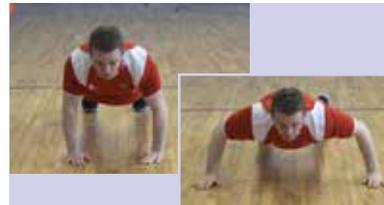
Repères clés : Tête levée. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Saut à cloche-pied avant et équilibre
S: 1 R: 8 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Genou légèrement fléchi. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Pompes dynamiques – large / étroit S: 1 R: 15

- Commencer en position de pompes, les mains rapprochées
- En minimisant la flexion du coude, pousser de façon explosive par les épaules et alterner l'écart entre les mains (écartées - rapprochées)

Repères clés : Tête levée. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Petites foulées, saut en extension S: 2 R: 5

- Petites foulées vers l'avant puis sauter en poussant sur une jambe et en remontant l'autre genou
- Lever les mains au-dessus la tête comme pour attraper un ballon
- Se réceptionner fermement sur les deux pieds en position de fente

Repères clés : Genou légèrement fléchi. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

INTENSITÉ
50%

Travail d'épaules
S: 2 R: 1
D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

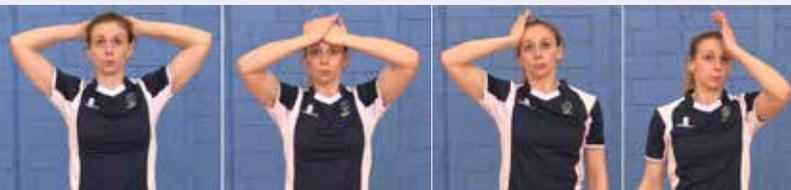
Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou

PARTIE

D

4 minutes



Contractions statiques du cou
S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint
S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices



Pas chassés en diagonale
S: 2 R: 5

- Faire 2-3 pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Terminer le double pas sauté en fente avant
- Alternier entre deux pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

INTENSITÉ
50%

2

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif
D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%



Course en slalom
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps



Squats en canard et torsion S: 1 R: 12

- Pieds écartés de la largeur des épaules, penché en avant, les doigts sous les orteils
- S'accroupir le plus bas possible, les coudes à l'intérieur des genoux
- Tourner le buste en tendant un bras au-dessus de la tête, changer de côté
- Tendre les jambes en maintenant les doigts sous les orteils

Repères clés : Tête levée. Thorax en avant.



Marche talon pointe de pieds et genou levé
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternier en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

PARTIE

B

7 minutes



Équilibre sur une jambe avec rotations des bras

S: 1 R: 1 / jambe D: 30 s / jambe

- En équilibre sur une jambe, bras levés sur le côté
- Décrire de petits cercles avec les bras - alterner des grands cercles

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Nordic curl des ischio-jambiers avec flexion du bassin

S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 penche le torse en avant et maintient cet angle pendant tout le mouvement
- Le joueur 1 incline lentement le tronc vers le sol, en maintenant l'angle du bassin
- Le joueur 1 utilise les bras pour atterrir et se repousser en position initiale

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

**Foulées rapides en résistance**

S: 6 R: 1

- Le joueur 1 pose ses mains sur les épaules du joueur 2 et se penche en avant
- Le joueur 1 relève vivement un genou puis l'autre vers sa poitrine, en tendant bien la jambe d'appui pour un contact avec le sol au même endroit à chaque répétition
- 1 série - 5 répétitions alternées

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Saut à cloche-pied diagonal et équilibre**

S: 1 R: 8 / jambe

- Alternier un saut à cloche-pied en diagonale vers la gauche ou vers la droite, sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

**Pompes dynamiques – alternées**

S: 1 R: 15

- Commencer en position de pompes, une main en-dessous de la tête et l'autre sous la poitrine
- En minimisant la flexion du coude, pousser de façon explosive par les épaules et alterner la position des mains

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

**Petites foulées, saut en extension pour ballon haut, demi-tour**

S: 2 R: 5

- Petites foulées vers l'avant puis sauter en poussant sur une jambe et en remontant l'autre genou
- Lever les mains au-dessus de la tête comme pour attraper un ballon et faire un quart de tour en l'air
- Se réceptionner fermement sur les deux pieds latéralement à la position de départ

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Le miroir**

S: 2 R: 2

D: 15 m / répétition

- Les joueurs se tiennent face à face à 1 mètre d'écart
- Le joueur 1 court en avant avec des changements brusques de direction
- Le joueur 2 recule en essayant de refléter les changements de direction du joueur 1

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

PARTIE

C

7 minutes

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou

**Contractions statiques du cou**

S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

PARTIE

D

4 minutes

**Travail d'épaules**

S: 2 R: 1 D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

3

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif

D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%

Course en slalom

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps



Fente avant et bras levés

S: 1 R: 2 R: 15 m

- Faire une fente avant, lever les bras au-dessus de la tête
- La jambe arrière ne devrait pas toucher le sol
- Changer de jambe à chaque pas

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Marche talon pointe de pieds et genou levé

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alterner en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

PARTIE

B

7 minutes



Équilibre sur une jambe les yeux fermés

S: 1 R: 1 / jambe D: 30 s / jambe

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre 30 secondes
- Répéter avec l'autre jambe

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur

D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Ischio-jambiers statiques

S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 incline son torse vers l'avant, et reste 15 secondes au point le plus bas possible
- Après 15 secondes, s'abaisser au sol puis revenir à la position initiale

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

3

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

PARTIE

C

7 minutes



Sauts pogo avant

S: 1 R: 2 D: 15 m / répétition

- Les genoux légèrement fléchis, avancer en bondissant sur la pointe des pieds
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Pompes dynamiques – de haut en bas

S: 1 R: 15

- Commencer en position de pompes, les mains en-dessous de la tête
- En minimisant la flexion du coude, pousser de façon explosive par les épaules et alterner la position des deux mains de haut en bas (sous la poitrine)

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Double cloche-pied avant et équilibre

S: 1 R: 4 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant deux fois sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

Fente avant sautées

S: 1 R: 10

- En position de fente, sauter énergiquement à la verticale en levant les bras pour plus d'impulsion
- Se réceptionner en fente en ayant inversé les jambes



Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.

Le walk-out

S: 2 R: 5

- Debout, jambes tendues, se baisser pour toucher le sol des mains
- Avancer les mains aussi loin que possible
- Maintenir l'extension 2 secondes avant de ramener progressivement les mains vers les pieds



Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

PARTIE

D

4 minutes

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou



Contractions statiques du cou

S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

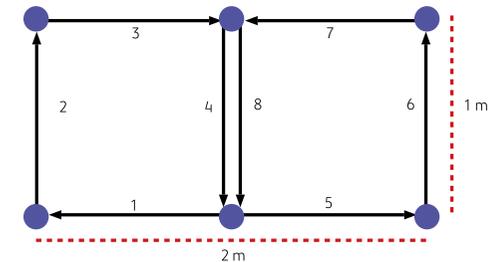
Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

INTENSITÉ 50%



Le 8

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Les joueurs s'imaginent debout dans un rectangle de 2x1 m
- Les joueurs courent en avant, de côté et à reculons pour tracer un huit tout en restant toujours de face

INTENSITÉ 100%

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

4

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif
D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%



Course en slalom

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps

PARTIE

B

7 minutes



Fente avant et flexion latérale

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire une fente avant, lever les bras au-dessus de la tête, incliner le torse du même côté que la jambe avant, en restant de face
- La jambe arrière ne devrait pas toucher le sol
- Changer de jambe à chaque pas

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Marche talon pointe de pieds et genou levé

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternier en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Équilibre sur une jambe et déséquilibre

S: 1 R: 2 (1 / jambe) D: (30 s / jambe)

- Le joueur 1 est debout sur une jambe légèrement fléchie. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1
- Des deux mains, le joueur 2 essaie de faire perdre l'équilibre au joueur 1, qui maintient son équilibre

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Ischio-jambiers statiques

S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 incline son torse vers l'avant, et reste 15 secondes au point le plus bas possible
- Après 15 secondes, s'abaisser au sol puis revenir à la position initiale

4

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance



Sauts pogo hauteur maximale
S: 2 D: 16

- Les genoux légèrement fléchis, rebondir de haut en bas sur la pointe des pieds
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol
- Sauter de plus en plus haut à chaque répétition

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Double cloche-pied diagonal et équilibre
S: 1 R: 4 / jambe

- Alternier deux sauts à cloche-pied en diagonale vers la gauche ou vers la droite, sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.



Pompes claquées
S: 1 R: 20

- Commencer en position de pompes
- Fléchir légèrement les coudes puis tendre les bras de façon explosive pour repousser le corps du sol
- Claquer des mains en l'air avant de retomber coudes légèrement fléchis

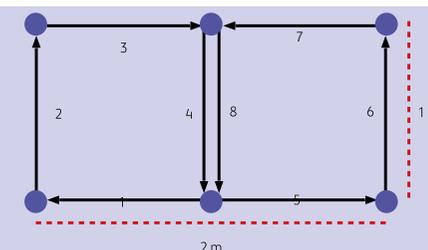
Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Bonds en avant
S: 1 R: 8

- Bondir avec force aussi loin que possible
- Se servir des bras pour donner de l'impulsion au saut
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Le 8

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Les joueurs s'imaginent debout dans un rectangle de 2x1 m
- Les joueurs courent en avant, de côté et à reculons pour tracer un huit tout en restant toujours de face

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

INTENSITÉ 100%

PARTIE C
7 minutes

PARTIE D
4 minutes

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou



Contractions statiques du cou
S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint
S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

INTENSITÉ 50%



Le walk-out

S: 1 R: 8

- Debout, jambes tendues, se baisser pour toucher le sol des mains
- Avancer les mains aussi loin que possible
- Maintenir l'extension 2 secondes avant de ramener progressivement les mains vers les pieds

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

5

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif

D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%

Course en slalom

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps

PARTIE

B

7 minutes



Fente avant et torsion

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire une fente avant, bras en extension au-dessus de la tête, tourner le torse pour regarder du même côté que la jambe avant
- La jambe arrière ne devrait pas toucher le sol
- Changer de jambe à chaque pas

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Marche talon pointe de pieds et genou levé

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternier en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Équilibre sur une jambe et déséquilibre

S: 1 R: 2 (1 / jambe) D: (30 s / jambe)

- Le joueur 1 est debout sur une jambe légèrement fléchie. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1
- Des deux mains, le joueur 2 essaie de faire perdre l'équilibre au joueur 1, qui maintient son équilibre

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Ischio-jambiers statiques

S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 incline son torse vers l'avant, et reste 15 secondes au point le plus bas possible
- Après 15 secondes, s'abaisser au sol puis revenir à la position initiale

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

5

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps

INTENSITÉ
70%



Sprint jambe morte

S: 1 R: 2 D: 15 m / jambe

- Pendant la course, une jambe court normalement, l'autre jambe devrait rester passive, avec le moins de flexion possible à la hanche et au genou
- Jambe active : essayer de coordonner l'impulsion genou et coude, fléchir le pied vers le haut quand le genou se lève

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

PARTIE

C

7 minutes

Triple cloche-pied avant et équilibre

S: 1 R: 2 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant trois fois sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre



Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou légèrement fléchis.



Tombé à genoux S: 1 R: 15

- À genoux, se laisser tomber lentement en avant les bras tendus devant soi
- Utiliser les bras pour amortir la réception, coudes légèrement fléchis, puis revenir à la position de départ

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Foulées bondissantes alternées

S: 1 R: 10

- Bondir en avant, en alternant la jambe de réception
- Au moment de sauter, relever énergiquement le genou de la jambe qui bondit
- Lever les bras en alternance, à l'opposé des jambes, pour donner l'impulsion

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Reculer, demi-tour et sprint

S: 1 R: 4 D: 15 m / répétition

- Courir à petites foulées à reculons sur 5 mètres
- Faire demi-tour et accélérer vers l'avant
- Alternier demi-tour à droite et à gauche à chaque fois

INTENSITÉ
100%

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



Travail d'épaules

S: 2 R: 1 D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou

PARTIE

D

4 minutes



Contractions statiques du cou

S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

INTENSITÉ
50%

6

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif

D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%

Course en slalom

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps

PARTIE

B

7 minutes



Alpiniste tenu

S: 1 R: 10 / côté

- Commencer en position de pompes
- Ramener chaque genou en alternance aussi près du coude que possible

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Marche talon pointe de pieds et genou levé

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alternner en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Équilibre sur une jambe les yeux fermés

S: 1 R: 1 / jambe D: 30 s / jambe

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre 30 secondes
- Répéter avec l'autre jambe

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Nordic curl des ischio-jambiers

S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 s'incline lentement vers l'avant, tout en résistant à la chute
- Le joueur 1 utilise ses bras pour se réceptionner quand il ne peut plus contrôler la descente

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

6

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

PARTIE
C
7 minutes



Sauts pogo sur un pied
S: 2 R: 8 / jambe

- Le genou légèrement fléchi, rebondir de haut en bas sur la pointe du pied
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

INTENSITÉ
70%

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



Triple cloche-pied diagonal et équilibre
S: 1 R: 2 / jambe

- Sauter à cloche-pied 3 fois en diagonale en alternant vers la gauche ou vers la droite, sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou légèrement fléchis.



Tombé à genoux – Pompe S: 1 R: 15

- À genoux, se laisser tomber lentement en avant les bras tendus devant soi
- Utiliser les bras pour amortir la réception, coudes légèrement fléchis et exécuter une pompe avant de revenir à la position initiale

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

Sauts jambes repliées
S: 1 R: 2
D: 15 m / répétition

- Sauter vers l'avant les pieds joints, le plus haut possible
- Replier les genoux vers la poitrine
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut



Travail d'épaules
S: 2 R: 1 D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

PARTIE
D
4 minutes

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou



Contractions statiques du cou
S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint
S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

INTENSITÉ
50%



INTENSITÉ
75%

Course, flexion, changement de direction S: 1 R: 2 / direction

- Départ debout, accélérer pour atteindre 75% de sa vitesse
- À l'appel de l'entraîneur, ralentir en réduisant l'ampleur des foulées, se plier à la ceinture et aux genoux
- Une fois à 25% de sa vitesse, poser fermement le pied et changer de direction vers la gauche ou la droite et accélérer vers l'avant

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

7

PARTIE

A

7 minutes

Jeux à effectif réduit et activités de course pour échauffer le corps

Jeux en petit effectif
D: 5 minutes

- Utilisez les jeux en petit effectif pour faire bouger les joueurs, les réchauffer, et commencer à élever le rythme cardiaque
- Groupes de 6 joueurs maximum

INTENSITÉ
50%



Course en slalom
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

Activités pour améliorer la mobilité et la stabilité du haut et du bas du corps

PARTIE

B

7 minutes



Alpiniste et torsion
S: 1 R: 10 / côté

- Commencer en position de pompes
- Ramener chaque genou en alternance aussi près du coude que possible
- Tourner le torse pour lever au-dessus de la tête le bras correspondant à la jambe tendue

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Marche talon pointe de pieds et genou levé
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tirer un genou vers la poitrine
- Faire une extension du mollet (monter sur la pointe des pieds) sur la jambe d'appui
- Alterner en marchant

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Équilibre sur une jambe les yeux fermés et déséquilibré

S: 1 R: 1 / jambe D: 20 s / jambe

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre 10 secondes
- Répéter avec l'autre jambe

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Lever latéral du bras en résistance

S: 1 R: 2 / joueur
D: 15 s / répétition

- Les bras sur le côté, légèrement éloignés du corps
- Essayer de lever les bras sur le côté, tandis que le coéquipier exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rotation du bras avec résistance

S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition

- Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit
- Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Nordic curl des ischio-jambiers S: 1 R: 3

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 s'incline lentement vers l'avant, tout en résistant à la chute
- Le joueur 1 utilise ses bras pour se réceptionner quand il ne peut plus contrôler la descente

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

7

PARTIE

C

7 minutes



Sauts pogo sur un pied

S: 2 R: 8 / jambe

- Le genou légèrement fléchi, rebondir de haut en bas sur la pointe du pied
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

INTENSITÉ 70%

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



Saut à cloche-pied avant, équilibre et demi-squat

S: 2 R: 7 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant sur la même jambe
- Entre chaque saut à cloche-pied, faire un squat à une jambe sur la jambe d'appui

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou légèrement fléchis.

Activités de renforcement musculaire pour développer la force et la puissance

Tombé à genoux – Pompe pliométrique

S: 1 R: 15

- À genoux, se laisser tomber lentement en avant les bras tendus devant soi
- Utiliser les bras pour amortir la réception, coudes légèrement fléchis, avant de repousser le sol de façon explosive pour exécuter une pompe claquée

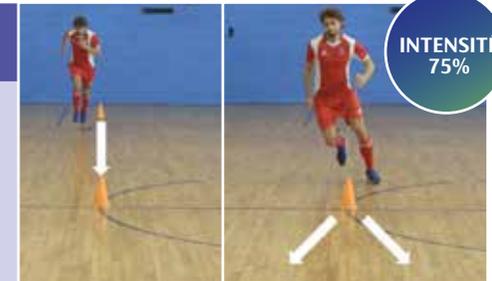


Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

Course, flexion, changement de direction

S: 1 R: 2 / direction

- Départ debout, accélérer pour atteindre 75% de sa vitesse
- À l'appel de l'entraîneur, ralentir en réduisant l'ampleur des foulées, se plier à la ceinture et aux genoux
- Une fois à 25% de sa vitesse, poser fermement le pied et changer de direction vers la gauche ou la droite et accélérer vers l'avant



INTENSITÉ 75%

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

PARTIE

D

4 minutes

Préparation au sprint et exercices pour améliorer la force et la fonction du cou



Contractions statiques du cou

S: 1 R: 1 / direction D: 15 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

Préparation répétée au sprint

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Créez un parcours de 25 mètres avec des cônes tous les 5 mètres
- La moitié du groupe effectue des sprints aller-retour jusqu'à chaque cône pendant 30 secondes, l'autre moitié fait des exercices de musculation du cou
- Permutez les groupes pour alterner les deux exercices

INTENSITÉ 50%



Sauts zig zag jambes repliées

S: 1 R: 2 D: 15 m / répétition

- Sauter le plus haut possible les pieds joints, en alternant des sauts en diagonale à gauche et à droite
- Replier les genoux vers la poitrine
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



Travail d'épaules

S: 2 R: 1 D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby