

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



Programmes jeunes

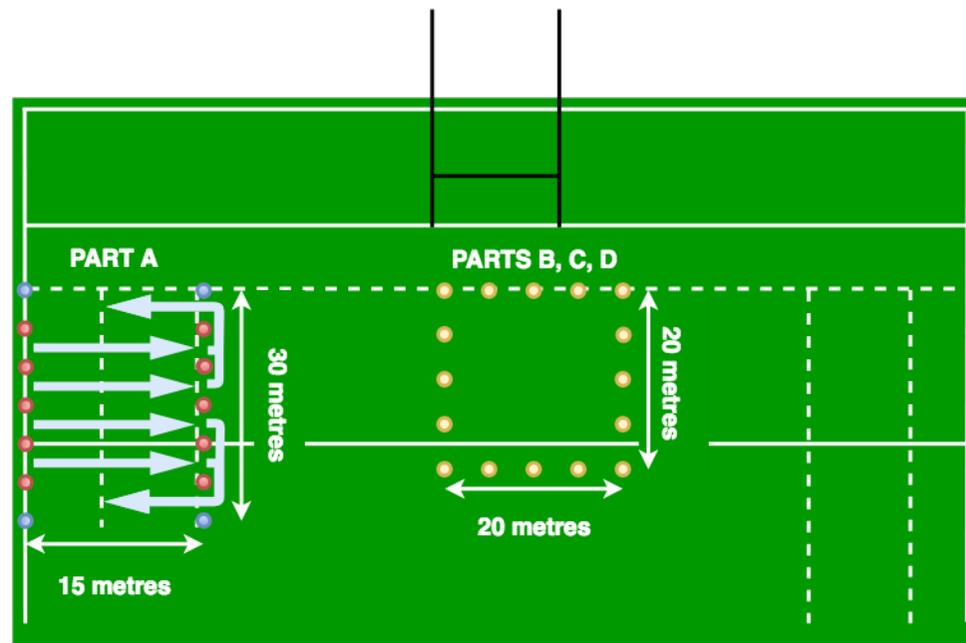


Qu'est-ce qu'Activate ?

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.

1

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ
50%

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

**Course en slalom**

S: 1 R: 2 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.

**Abdos en marche**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire deux pas chassés en avant et lever une jambe
- Fléchir à la ceinture pour rapprocher le coude du genou opposé levé

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

**Course, changement de direction**

S: 2 R: 2 D: 15 m

- Courir en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Poser le pied extérieur fermement et changer de diagonale
- Alternier entre un changement vers la gauche et vers la droite

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

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes

Équilibre sur une jambe et demi-squat

S: 1 R: 6 / jambe

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Une fois stable, faire un demi-squat par une flexion au genou et à la hanche de la jambe d'appui



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

Saut à cloche-pied latéral et équilibre

S: 1 R: 6 / jambe

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



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

Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou

PARTIE
C
6 minutes



Squat du prisonnier

S: 1 R: 8

- Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, les mains derrière la tête
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol avant de revenir à la position initiale
- Maintenir les talons en contact avec le sol pendant tout l'exercice

Repères clés : Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière. Genou au-dessus des orteils.

Planche, bras et jambes levés en alternance
S: 1 R: 1 D: 30 s

- Commencer en position de planche sur les avant-bras et la pointe des pieds
- Gainer le tronc pour maintenir l'alignement des épaules et des hanches et se maintenir au-dessus du sol
- Lever lentement bras et jambe opposés en alternance, à hauteur de la hanche



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



Contractions statiques du cou

S: 1 R: 1 / direction

D: 10 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.



Pont levé à deux jambes

S: 1 R: 8

- À deux : le joueur 1 est allongé sur le dos, jambes levées et fléchies à angle droit
- Le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 lève lentement le bassin et le tronc pour former une ligne droite des épaules aux genoux

Repères clés : Gainage.



Pompes en résistance (alternée)

S: 1 R: 4

- À deux : le joueur 1 prend la position de pompes, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 place une main entre les omoplates du joueur 1 et l'autre main sur le bas du dos
- Le joueur 1 essaie de relever son corps, le joueur 2 exerce une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Pas chassés de côté et Flexion

S: 1 R: 3 / côté

- Commencer debout, pieds écartés de la largeur des épaules
- À l'appel de l'entraîneur, faire 2-3 pas chassés de côté vers la droite ou vers la gauche
- Poser fermement le pied extérieur et revenir en pas chassés à la position de départ
- Alterner entre les déplacements vers la gauche et vers la droite à chaque répétition

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

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle

Sauts pogo

S: 1 R: 16

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

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



PARTIE
D
3 minutes

2

PARTIE

A

2
minutesINTENSITÉ
50%

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction



Pas chassés en diagonale

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire 2-3 pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Pivoter à 90° sur la jambe d'appui pour changer de direction et répéter en diagonale dans la direction opposée
- Alternier diagonale gauche et diagonale droite

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



Pas chassés latéraux

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Latéralement, pousser continuellement sur la jambe trainante pour faire des pas chassés latéraux

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



Course, changement de direction planifié S: 2 R: 2 D: 15 m

- À deux, le joueur 1 (défenseur) court en diagonale puis se retourne pour faire face au joueur 2
- Le joueur 2 (attaquant) court vers le joueur 1 puis l'évite
- Répéter en alternant les rôles de défenseur et d'attaquant et en changeant de direction (gauche et droite)

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

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4
minutes

Arabesque sur une jambe

S: 1 R: 6 / côté

- 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
- Revenir à la position debout tout en essayant de maintenir l'équilibre

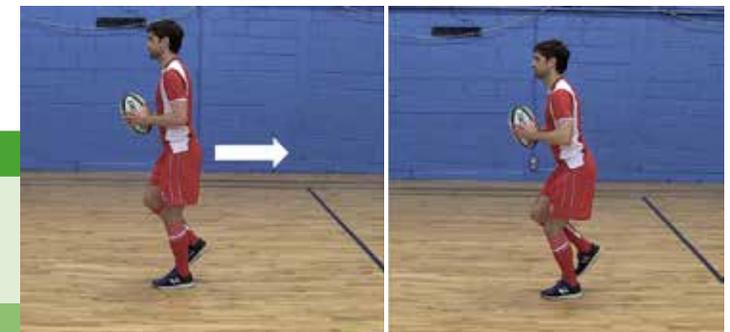
Repères clés : Alignement des épaules et des hanches. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Saut à cloche-pied arrière et équilibre

S: 1 R: 6 / jambe

- Sauter à cloche-pied en arrière 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.



Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou



Fente inversée

S: 1 R: 4 / jambe

- Reculer d'un grand pas, le pied d'appui bien à plat au sol et le pied arrière sur la pointe des pieds
- Maintenir le bassin horizontal, le genou avant fléchi à angle droit
- Changer de jambe à chaque pas

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



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.



Le planche tournante

S: 1 R: 1

- Commencer en position de planche ventrale
- En maintenant la position des pieds, décrire lentement en cercle avec les avant-bras
- Un cercle entier = une répétition
- Si les joueurs ne peuvent effectuer un cercle entier, revenir à un demi-cercle et travailler le maintien du contrôle

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



La tondeuse au sol

S: 1 R: 4 / côté

- Commencer en position de pompes
- Faire une pompe, puis lever une main et l'amener au-dessus de la tête en tournant le tronc
- Ramener la main au sol et répéter en alternant main et torsion

Repères clés : Thorax en avant.
Gainage.



Marche de l'ours avec contractions statiques du cou

S: 1 R: 1

- À deux : le joueur 1 prend la position de la marche de l'ours, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 exerce une pression sur la tête du joueur 1, tandis que le joueur 1 tente de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine (flexion), yeux au ciel (extension), oreille vers épaule (flexion latérale gauche et droite)

Repères clés : Tête en position neutre. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle

Saut épaule contre épaule

S: 1 R: 4

- À deux : les joueurs se tiennent côte à côte à 1 mètre d'écart
- Les joueurs sautent l'un vers l'autre en même temps afin que leurs épaules entrent en contact
- Se réceptionner sur les deux pieds en demi-squat

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



Pompes claquées

S: 1 R: 8

- 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 : Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



3

PARTIE

A

2

minutes

INTENSITÉ
50%

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction



Pas sauté exagéré

S: 1 R: 2 D: 15 m

- 2-3 pas chassés en avant puis lever une jambe, genou fléchi
- Frapper les mains sous la jambe levée
- Lever en alternance la jambe droite puis la jambe gauche



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



Skip A

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Sautiller en repliant le genou vers le haut énergiquement, pied en flexion
- Ramener le pied au sol le plus vite possible
- Lever les bras en alternance, à l'opposé des jambes, pour donner l'impulsion



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



Course changement de direction, improvisé S: 2 R: 2 D: 15 m

- À deux : le joueur 1 (défenseur) court en avant puis se retourne pour faire face au joueur 2
- Le joueur 2 (attaquant) court vers le joueur 1, qui indique la direction que doit prendre le joueur 2 quand il se trouve à 2 mètres
- Répéter en alternant les rôles de défenseur et d'attaquant

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

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4

minutes



Équilibre sur une jambe et déséquilibre

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

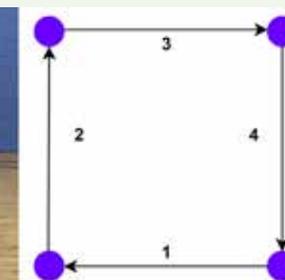
- Le joueur 1 est debout sur une jambe légèrement fléchi. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1
- Des deux mains, le joueur 2 essaie de faire perdre l'équilibre au joueur 1, qui maintient son équilibre

Cloche-pied carré

S: 1 R: 6 / jambe

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Sauter à cloche-pied quatre fois de suite sur la même jambe pour tracer un carré

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



Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou



Squat à deux S: 1 R: 8

- Avec un coéquipier d'hauteur et de poids similaire, se tenir debout face à face
- Entrelacer les doigts et se rapprocher jusqu'à ce que les doigts de pied se touchent
- S'incliner en arrière en tendant les bras pour maintenir l'équilibre
- Les deux joueurs font un squat avec flexion au bassin et aux genoux

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



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.



Planche ventrale, planche latérale S: 1 R: 1 D: 25 s (5 s / planche)

- Se mettre en position de planche ventrale
- Exécuter la séquence suivante en maintenant chaque planche 5 secondes : ventrale, latérale (gauche), ventrale, latérale (droite), ventrale

Repères clés : Tête en position neutre. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Touché aux épaules en résistance S: 1 R: 2 (1 / côté) D: 15 s / côté

- À deux : saisir le poignet droit de son coéquipier
- L'objectif est de toucher l'épaule du coéquipier avec la main droite, tout en empêchant le coéquipier d'en faire autant

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



Mobilisation du cou, debout, et rotation S: 1 R: 1 / direction

- Garder le menton sur la poitrine 10 secondes
- Lever la tête pour regarder aussi haut que possible pendant 10 secondes
- Revenir en position neutre, avant de regarder aussi loin que possible par-dessus l'épaule gauche puis l'épaule droite, en maintenant la position 10 secondes à chaque fois

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle



Navette au carré S: 1 R: 4 (2 / côté)

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules
- À l'appel de l'entraîneur, se tourner et courir vers un des angles du carré
- 2-3 foulées avant d'y arriver, poser fermement le pied extérieure et pivoter pour revenir à la position initiale

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

INTENSITÉ 70%



Bonds en avant S: 1 R: 2

- Sauter aussi loin que possible en trois bonds continus
- 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. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

INTENSITÉ 100%

4

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ
50%

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction



Pas chassés en arrière en diagonale

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire 2-3 pas chassés arrière en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Pivoter à 90° sur la jambe d'appui arrière pour changer de direction et répéter en diagonale opposée
- Alternier diagonale gauche et diagonale droite

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



Pas sautillés latéraux

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Sur le côté, pousser sur la jambe arrière en relevant le genou pour sautiller latéralement
- Coordonner l'impulsion du genou et du coude vers le haut et l'impulsion de la jambe arrière

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



Le miroir

S: 2 R: 2 D: 15 m

- 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.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes



Arabesque planante

S: 1 R: 6 / 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 : Alignement des épaules et des hanches. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Saut à cloche-pied quart de tour

S: 1 R: 6 / jambe

- Debout sur une jambe, genou légèrement fléchi
- Faire un saut à cloche-pied avec un quart de tour pour atterrir sur le même pied latéralement par rapport à la position initiale
- Alternier des sauts à gauche et à droite, sur chaque jambe

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



Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou



Fentes diagonales multiples S: 2 R: 1

- Reculer d'un grand pas, le pied d'appui bien à plat au sol et le pied arrière sur la pointe des pieds
- Maintenir le bassin horizontal, le genou avant fléchi à angle droit
- Changer de jambe à chaque pas

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



Nordic curl des ischio-jambiers S: 1 R: 7

- 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.



Pompes avec tape sur l'épaule

S: 1 R: 4 / côté

- Commencer en position de pompes
- Lever lentement une main pour toucher l'épaule opposée tout en maintenant l'alignement des épaules
- Alternier entre main gauche et main droite

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



Rameur à un bras

S: 1 R: 2 / côté

- À deux : saisir le poignet droit de son coéquipier
- L'objectif est de toucher l'épaule du coéquipier avec la main droite, tout en empêchant le coéquipier d'en faire autant

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

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle



Course, saut, équilibre S: 1 R: 4 (2 / côté)

- Départ debout, accélérer pour atteindre 50% de sa vitesse
- Sauter latéralement d'un pied et se réceptionner sur l'autre
- Continuer à courir et sauter en alternant jambe gauche et jambe droite

INTENSITÉ
50%

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

Raffut – Catch

S: 1 R: 3 / côté

- À deux, face à face en décalé, épaules droites alignées
- Main droite sur l'épaule droite du coéquipier, s'incliner contre la main du coéquipier
- Repousser énergiquement le coéquipier, comme pour un raffut
- S'agripper au coéquipier avec l'autre bras, coude légèrement fléchi

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



Mouvements du cou avec résistance

S: 1 R: 1 / direction

D: 60 s (10 s / direction)

- À deux : le joueur 1 essaie de mouvoir sa tête dans différentes directions pendant que le joueur 2 exerce une légère résistance
- Sens des pressions : menton vers la poitrine (flexion), yeux au ciel (extension), oreille vers épaule (flexion latérale gauche et droite), regarder par-dessus l'épaule (rotation gauche et droite)



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby