

Pôle Rugby à XIII



PROGRAMME
INTERSAISON
POUR LES
JOUEURS DES PÔLES



Réalisé par l'encadrement des Pôles

Pôle Rugby à XIII

L'intersaison, tremplin de la performance.

Faire partie d'un pôle espoirs est la première étape sur le chemin qui mène au statut de sportif de haut niveau : vous entrez dans un processus de développement des différentes qualités composantes de la performance. Tout au long de l'année scolaire, vous avez progressé dans tous ces domaines au prix d'efforts soutenus, mais malheureusement une interruption totale de plus de 10 jours va entamer votre potentiel sensiblement. Il est conseillé de ne pas stopper l'activité physique même pendant la période qui suit la fin de la saison et qui précède l'intersaison proprement dite : c'est la phase de TRANSITION.

Mais reparlons des progrès enregistrés pendant l'année scolaire : la plupart d'entre vous jouez tous les week-ends, allez en cours, effectuez des trajets... Bref, c'est une période qui en réalité est très peu propice à la progression, et malgré cela, vous n'êtes plus celui que vous fûtes. Imaginez maintenant le potentiel si on retire les trajets, l'école, les matchs, le stress inhérent à l'accumulation d'activités, et qu'on remplace tout ceci par du temps libre, un esprit reposé, du soleil, et une alimentation saine ! Vous pouvez aisément comprendre que votre progression sera bien supérieure pendant l'été que dans toute autre période.

A PROPOS D'HALTEROPHILIE ET DE MUSCULATION.

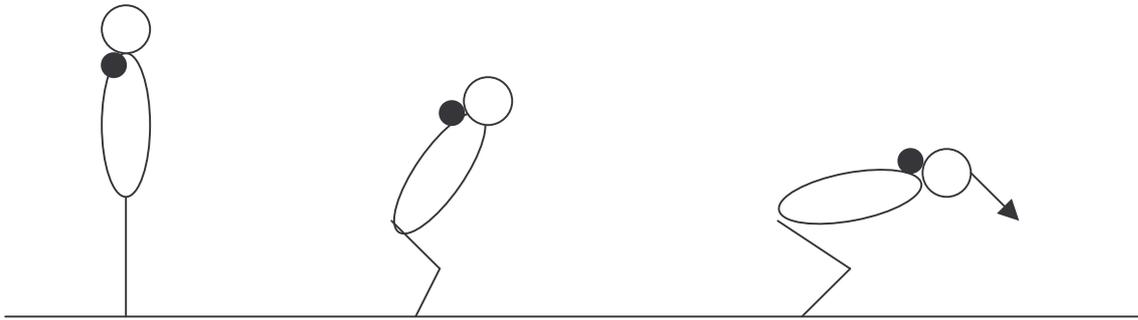
Je sais pour certains d'entre vous que cela sera difficile mais il faudrait que vous trouviez un partenaire pour la salle de muscu, et si possible qui maîtrise les mouvements d'haltérophilie. Le binôme étant bien plus stimulant, autant pour l'aspect sécuritaire que pour l'émulation. Faites vous parer, et concentrez vous sur la technique d'exécution : on ne peut éviter de porter des charges sur le dos, de faire des squats lourds, des soulevés de terre... La technique, la parade, la ceinture, la concentration sont autant de paramètres indispensables à la réussite de ce programme et à la conservation de votre intégrité physique. Vous devez absolument maîtriser la rectitude de votre dos pour tous ces exercices et ceux issus de l'haltérophilie : en aucun cas vous ne devez porter des charges que votre dos n'assumerait plus. S'il le faut enlever du poids, baisser la charge de 5 à 10 %, et de plus s'il le fallait encore ; misez sur le long terme, il ne s'agit pas d'une course mais de votre santé.

Si certains d'entre vous ne pratiquent pas l'haltérophilie d'une manière correcte, surtout ne la supprimez pas car elle représente une grosse part du travail musculaire et conditionne la réussite de notre objectif. Il n'est jamais trop tard pour apprendre et en cherchant un peu vous trouverez une personne qui pourrait vous aider.

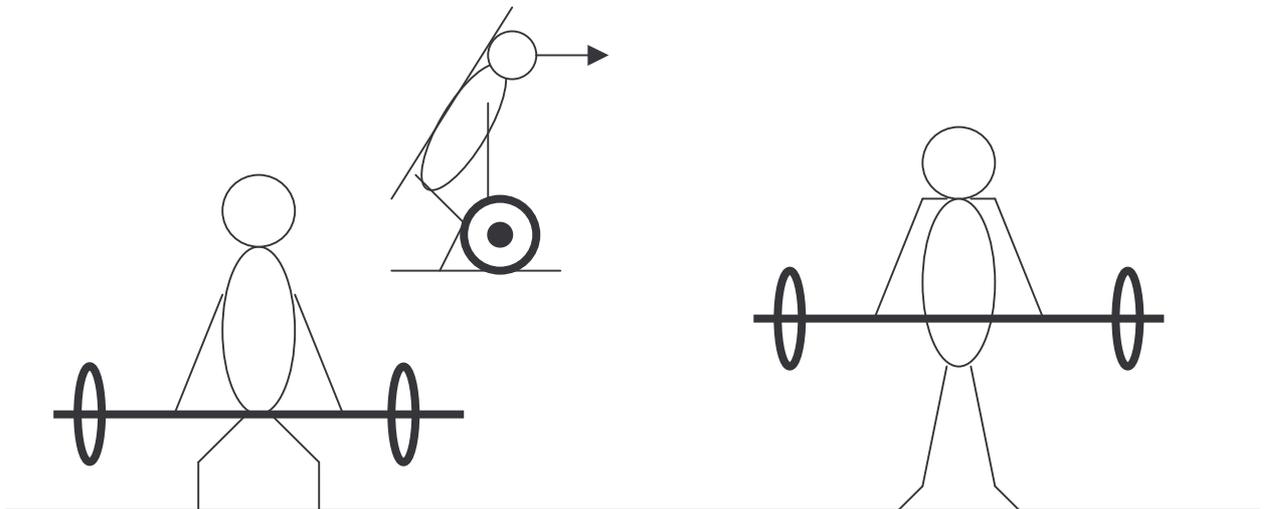
Autre rappel, l'ordre des exercices n'est pas du au hasard mais à une stratégie visant d'une part à conserver votre intégrité physique et, de l'autre, à optimiser l'objectif du programme en plaçant les exercices les plus difficiles (techniquement ou physiquement) en début de séance. De même respectez les temps de récupération au plus près, à la limite vous pourriez les allonger mais en aucun cas vous ne devez les diminuer. Une récupération suffisante permet de travailler avec intensité, sécurité et qualité ; la plupart des exercices doivent comporter une phase explosive (fin du mouvement) et une relativement lente (début du mouvement). On sollicite ainsi les fibres rapides en cherchant l'accélération pendant l'exécution, mais sans le risque de blessure.

N'hésitez pas à relire ces quelques lignes quand vous aurez effectué une semaine ou deux, histoire de vérifier que vous êtes dans le bon ton.

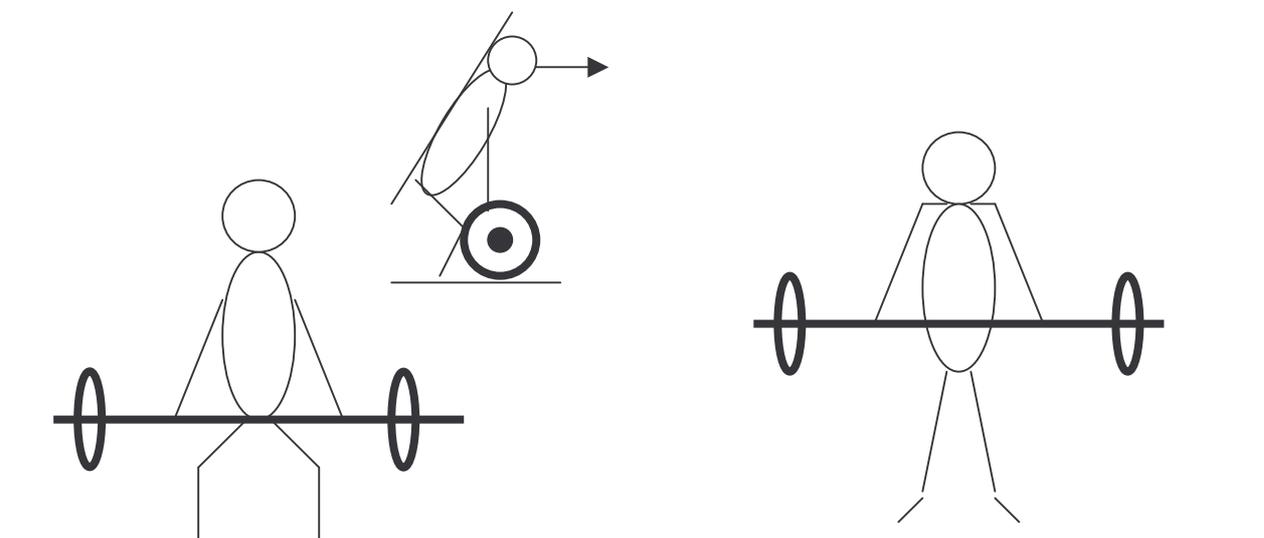
GOOD MORNING (REVERENCE)



TIRAGE LOURD (SOULEVE DE TERRE)

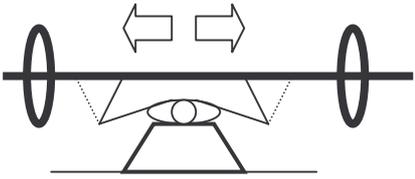


TIRAGE LOURD AVEC SAUT

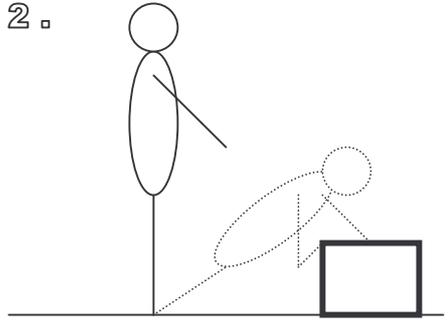


PLIOMETRIE HAUT DU CORPS

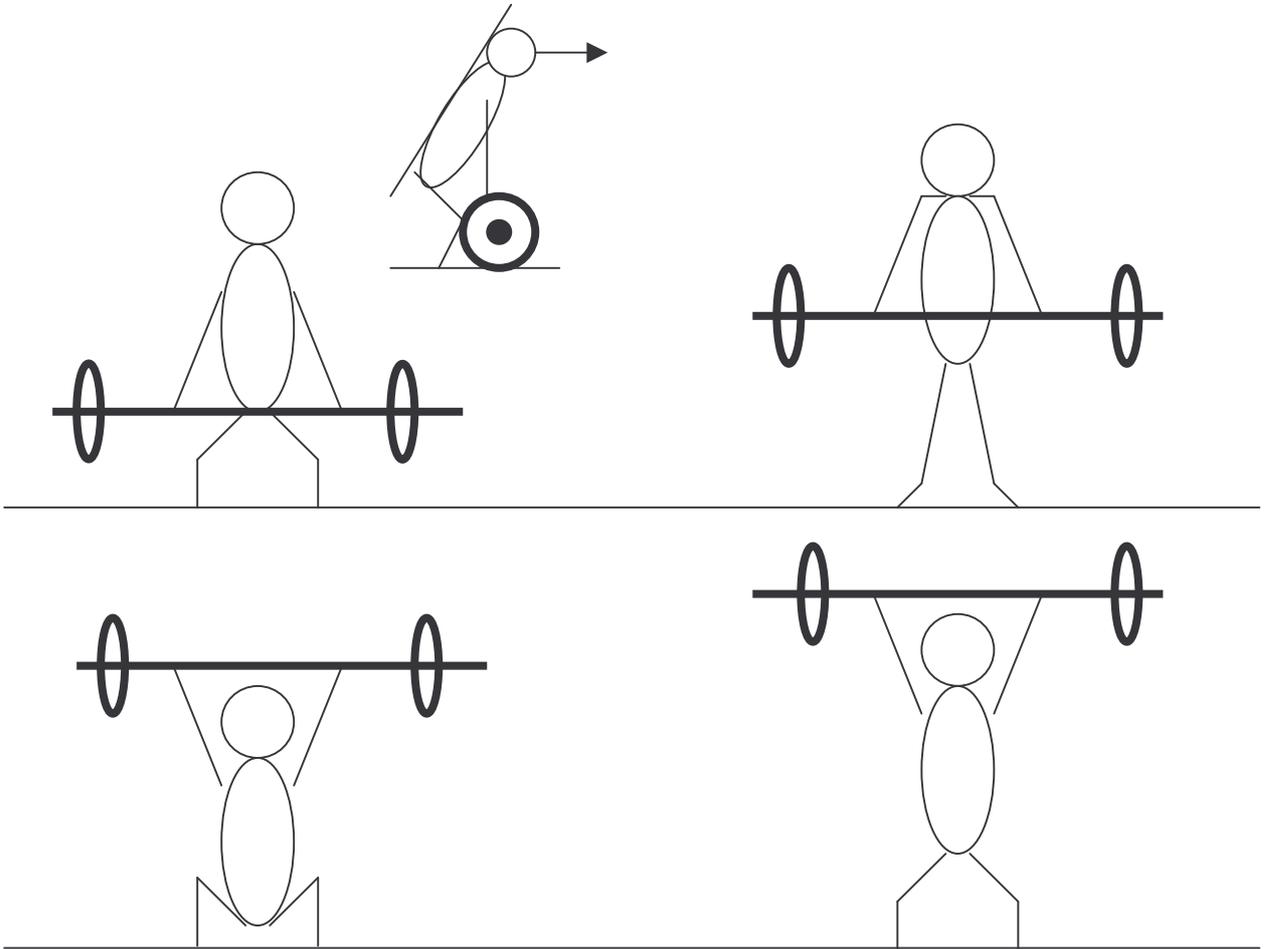
1.



2.



ARRACHE

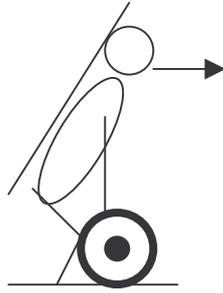
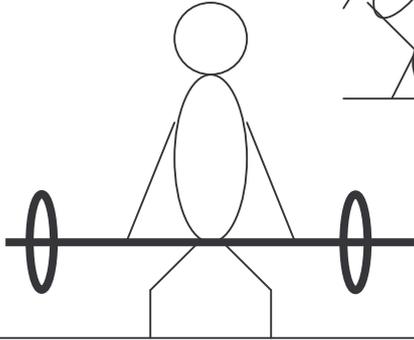


Pôle Rugby à XIII

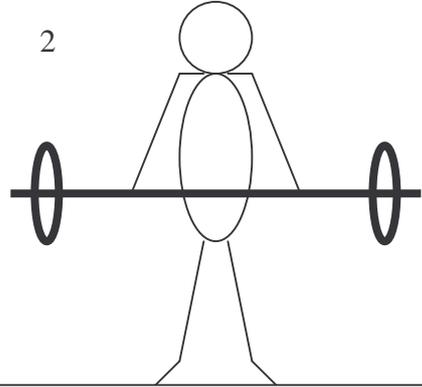
EPAULE-JETE

Epaulé

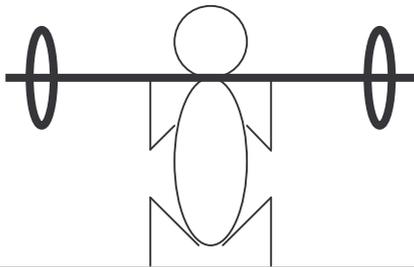
1



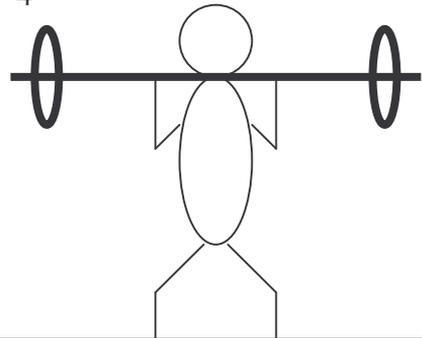
2



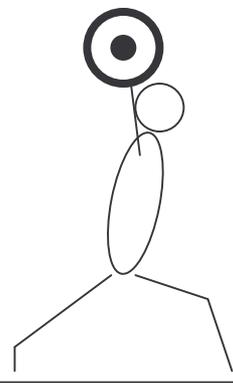
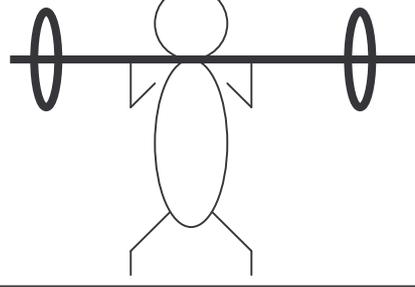
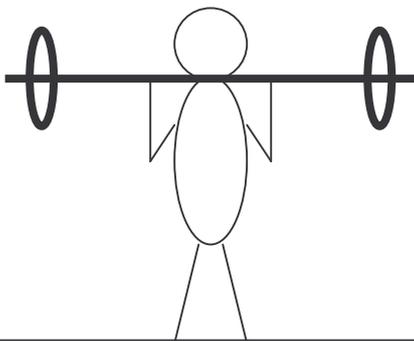
3



4

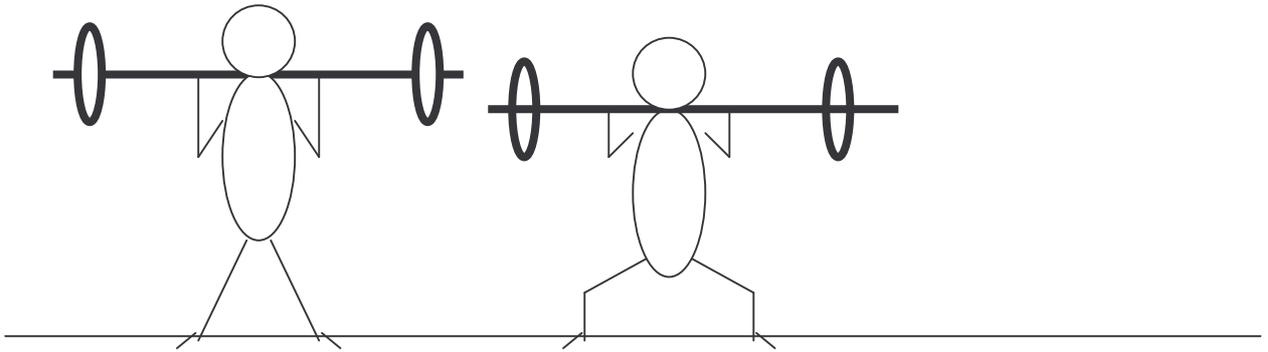


Jeté

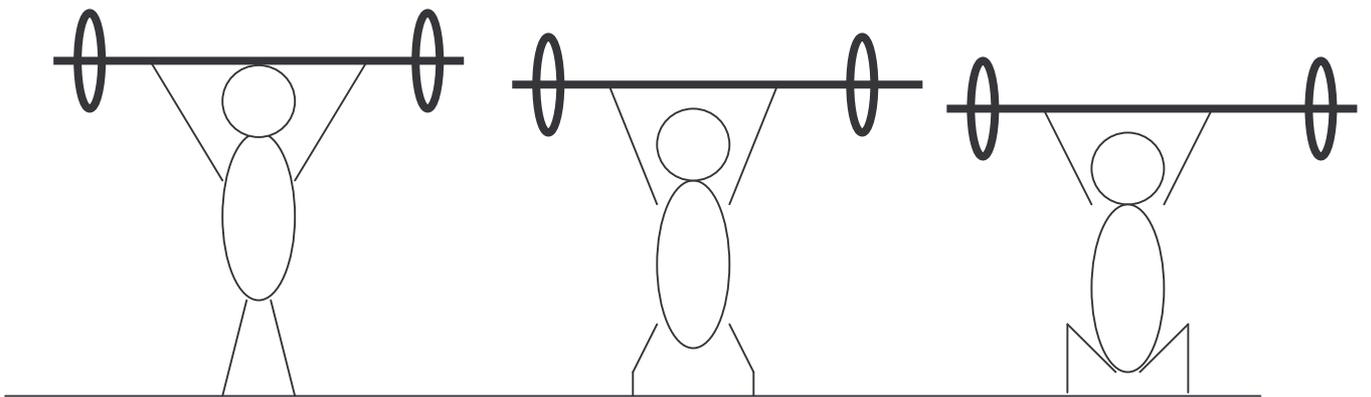


Pôle Rugby à XIII

SQUATS SUMO

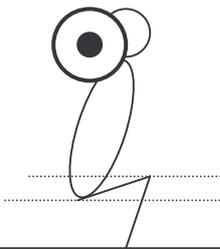


SQUATS HALTERO



SQUATS

Complets

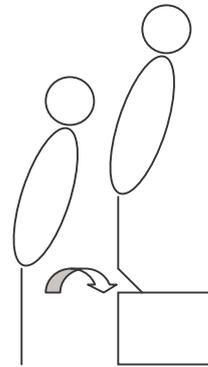


demi



Pôle Rugby à XIII

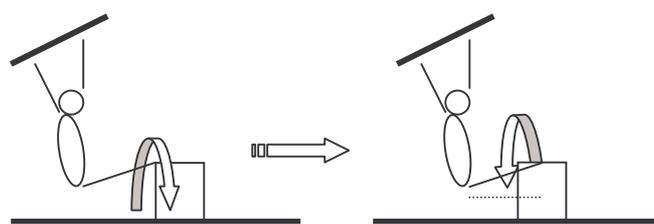
BONDS MOLLETS



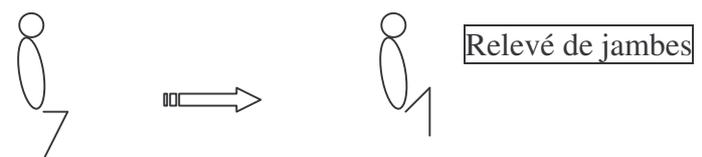
1. **Abdos perchistes**



2. **Abdos iso**



3.



Relevé de jambes

4.

Flexions latérales

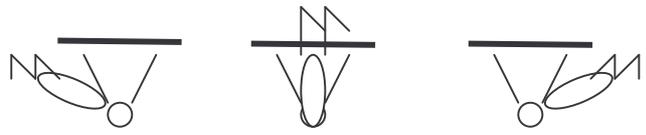


5. **Abdos poids**



Abdos supers durs

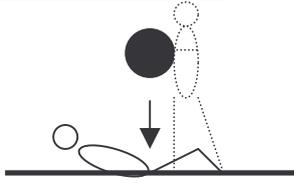
6.



Pôle Rugby à XIII

Abdos (avec médecine) ball

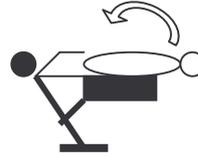
7.



Variation de hauteur

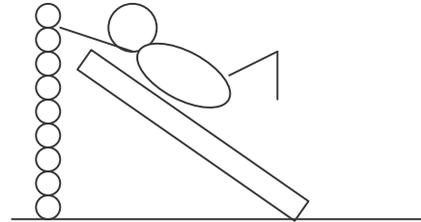
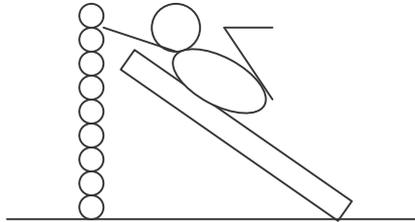
8. Obliques banc à lombaires (BAL)

Vue de dessus



vue de côté

9. Abdos planche inclinée



10. Oblicoules



Pôle Rugby à XIII

Au préalable

Squats (complets) : le squat complet s'effectue jusqu'à ce que le bassin passe au dessous du genou. Il se réalise sans cale (pour assouplir la cheville) et sans ceinture (sauf pour des charges proches du max.). Pour les plus raides des chevilles, réaliser un échauffement des mollets avant de commencer les séries.

Arraché et épaulé: mouvements haltérophiles qui s'effectuent avec flexion (descente) complète. L'arraché ou l'épaulé debout se réalisent sans flexion complète. (Avec légère flexion)

FO ou tirage à la poulie basse ou rowing bas ou rowing bas: fixateurs d'omoplates

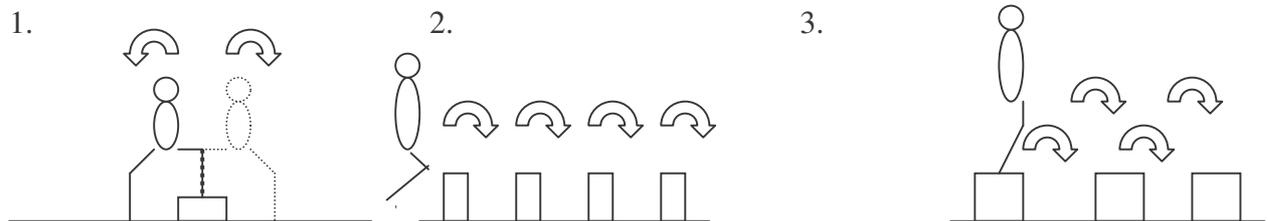
Tirage lourd = Soulevé de Terre (SDT)

Pronation : position de la main paume vers le bas

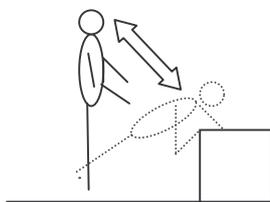
Supination : position de la main paume vers le haut

Pliométrie

✓ jambes :

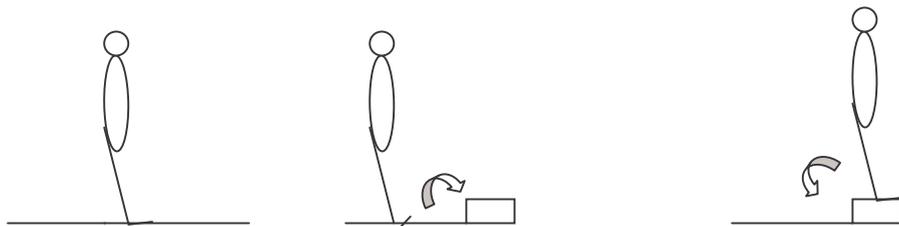


✓ bras :



rester gainé et remonter de façon dynamique

Bonds mollets :

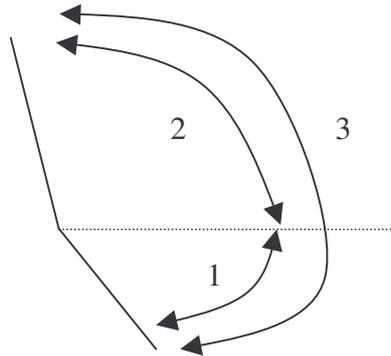


Pôle Rugby à XIII

Dead way : méthode culturiste qui consiste à prendre un poids, faire ses dix reps, prendre plus léger, faire le max. de reps et ainsi de suite jusqu'à la rupture ou l'épuisement. Une seule série suffit. Le départ commence à environ 70 % du max mais le nombre de reps peut être de 8 à 12 jusqu'à épuisement, et ensuite on enlève environ 20% du poids du début (20kg à chaque fois si début à 100kg).

Drop set : méthode culturiste qui consiste à élever successivement trois fois la charge et à abaisser le nombre de reps, ce qui forme une seule série.

21 : méthode qui consiste à faire 7 reps à amplitude distale (1), 7 reps à amplitude proximale (2) et 7 reps à amplitude complète (3). Pour le biceps :



Stato-dynamique : mode de contraction dans lequel la descente s'effectue relativement lentement ainsi qu'un tiers de la montée puis un arrêt de 3 sec précède une montée très explosive.

Excentrique : mode de contraction au cours duquel les insertions musculaires s'allongent : c'est la phase dans laquelle on ralentit la charge ou le corps pour lutter contre la gravité. (ex : c'est la phase de descente lors d'une traction ou d'un dév Couché).