

Pôle Rugby à XIII



**PROGRAMME  
INTERSAISON  
POUR LES  
JOUEURS ENTRANT  
DANS UN PÔLE**



**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.

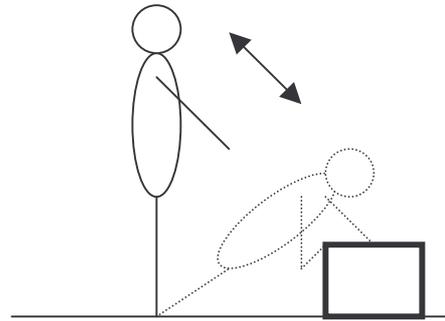
Mais reparlons des progrès enregistrés pendant l'année scolaire : la plupart d'entre vous jouez tous les week-ends, allez en cours, effectuez des trajets... Bref, c'est une période qui en réalité est très peu propice à la progression, et malgré cela, vous n'êtes plus celui que vous fûtes. Imaginez maintenant le potentiel si on retire les trajets, l'école, les matches, 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.

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.

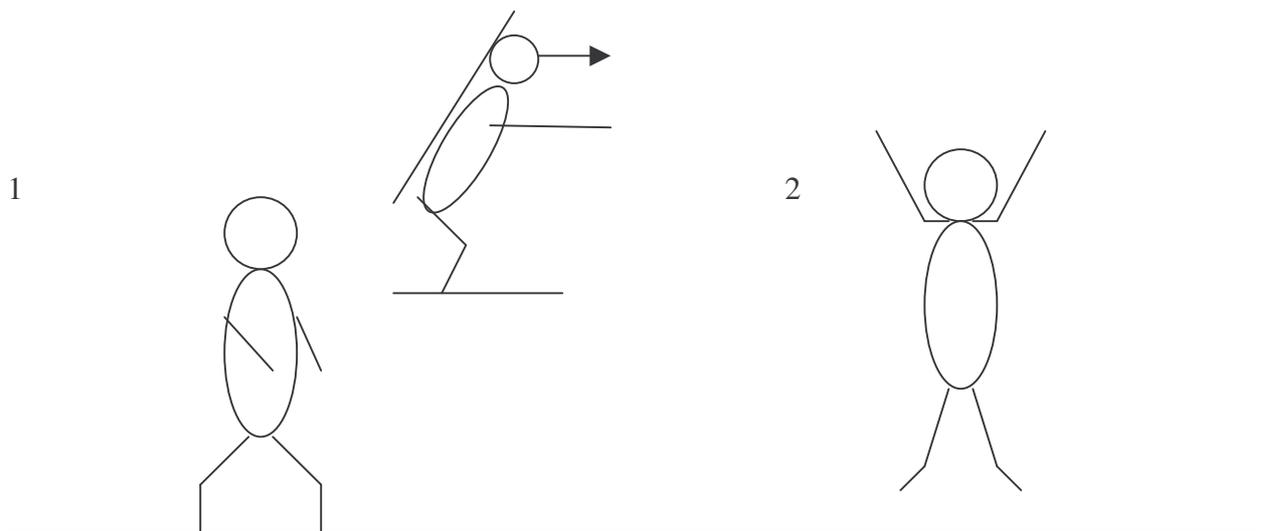
**N'hésitez pas à relire ces quelques lignes quand vous aurez effectué une semaine ou deux, histoire de vérifier que vous êtes dans le bon ton.**

# Pôle Rugby à XIII

## PLIOMETRIE HAUT DU CORPS



## FLEXION DE GENOUX et FLEXION EXTENSION



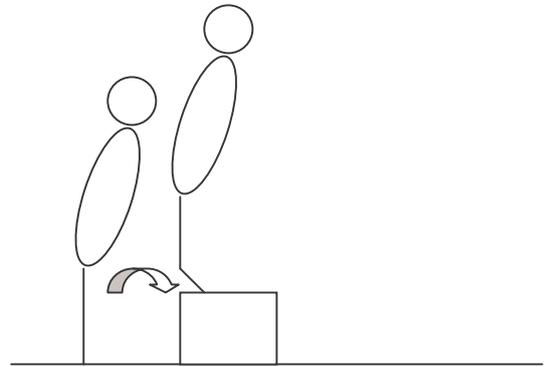
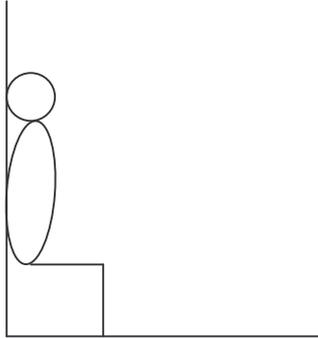
## GAINAGE



# Pôle Rugby à XIII

## CHAISE ROMAINE

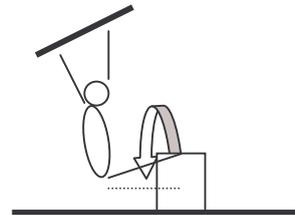
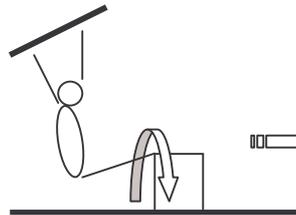
## BONDS MOLLETS



1. **Abdos perchistes**



2. **Abdos iso**



3.



**Relevé de jambes**

4.

**Flexions latérales**

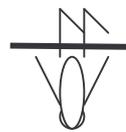


5. **Abdos poids**



**Abdos supers durs**

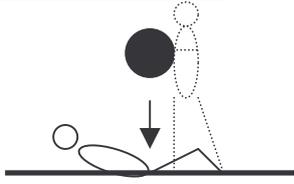
6.



# Pôle Rugby à XIII

## Abdos (avec médecine) ball

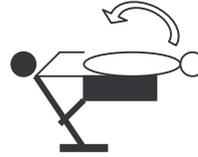
7.



Variation de hauteur

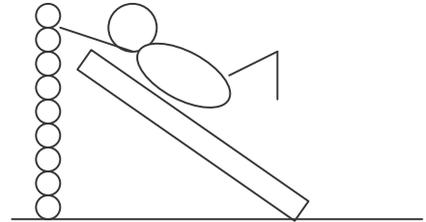
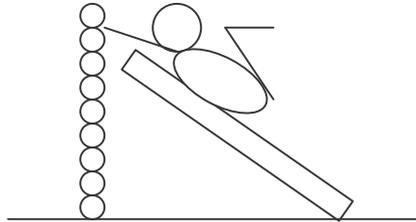
## 8. Obliques banc à lombaires (BAL)

Vue de dessus



vue de côté

## 9. Abdos planche inclinée



## 10. Oblicoules

