FFR

ACADÉMIE 1ÈRES LIGNES

POUSSÉE EN SÉCURITÉ

Direction sportive:
Didier Retière – Yves Ajac –
Philippe Marguin – Benoit Oszustowicz

ACADÉMIE DES 1ÈRES LIGNES

PLAN DE REPRISE DU RUGBY AMATEUR: ACCOMPAGNEMENT PAR L'ACADÉMIE DES 1ÈRES LIGNES

QUELLES PRIORITÉS?

Travail sur la connaissance de la règle: cf document Saison 2021/2022

Académie des premières lignes – ARBITRAGE (

Sur les catégories M16 et M19 et sur les Jeunes senior (de 2007 à 2002)

Sur les M12 et M14 (de 2011 à 2008)

✓Un travail de gainage et de découverte des postures de poussée est indispensable et doit être réalisé en priorité.

✓Le travail de la poussée en opposition en mêlée viendra dans un second temps.

- Le passeport joueur de 1ère ligne pourra être validé dès mi-juin si le travail préparatoire a été réalisé
- Le passeport joueur de devant pourra être validé dès mi-août si le travail préparatoire a été réalisé

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DESTINÉ AU JOUEUR DE RUGBY AMATEUR

Cliquer sur l'icone pour avoir accès au programme →

Avec un groupe de 48 joueurs amateurs

- Programme de renforcement pendant 10 semaines (2 séances de 15-20mn par semaine)
- Résultats préliminaires : force maxi isométrique

	Flexion cervicale	Extension cervicale
Groupe entraîné	**+18,70%**	**+3,40%**
Groupe contrôle	**+3,50%**	**-2,20%**
Groupe entraîné « faible »	**+29,40%**	**+6,80%**

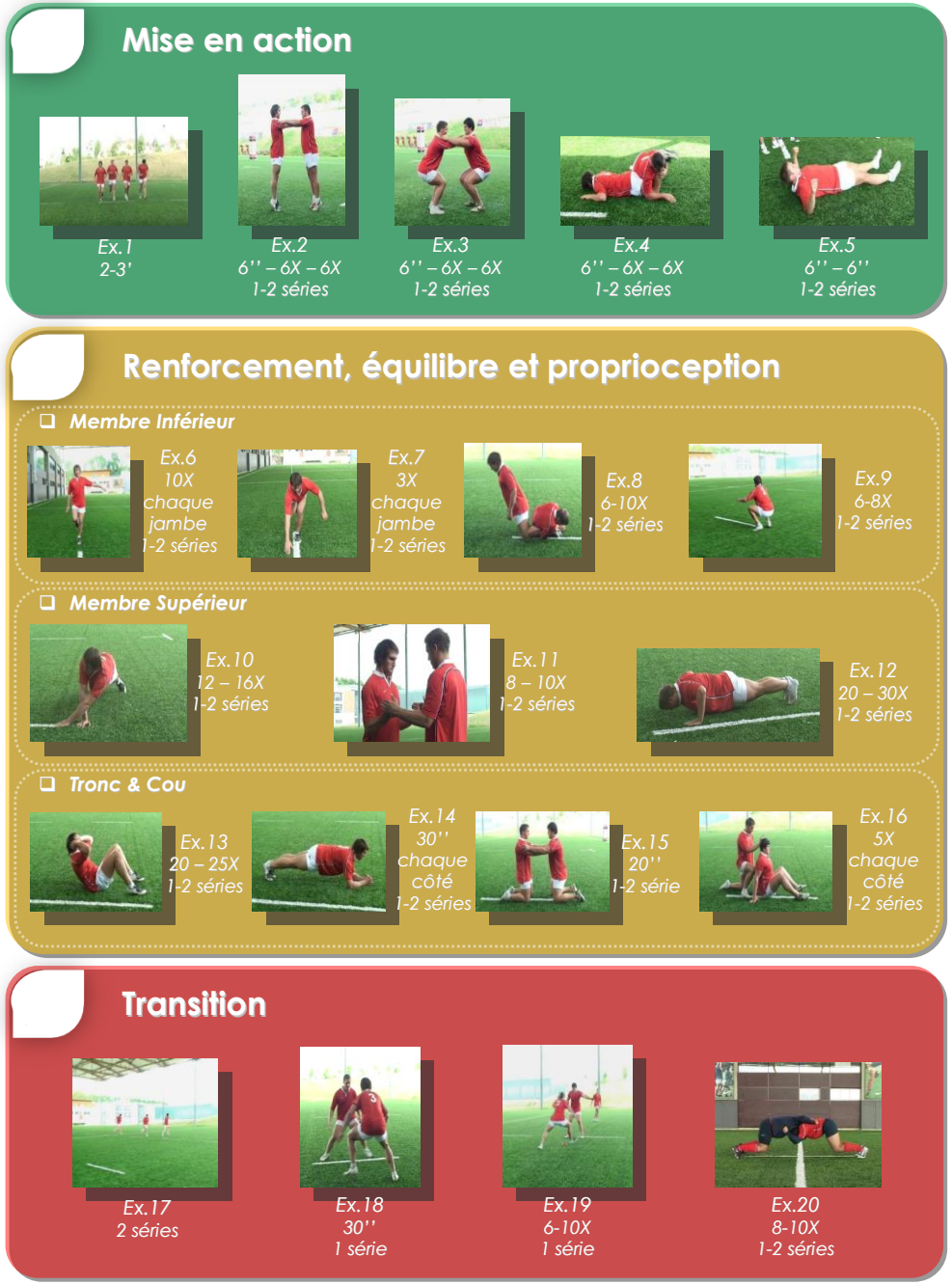
PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT PRÉVENTIF :

Cliquer sur l'icone pour avoir accès au programme →

Vidéo 1 : tronc et cou

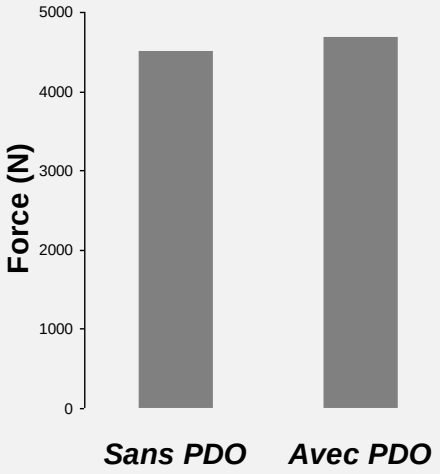
Vidéo 2 : membres supérieurs

Vidéo 3 : members inférieurs



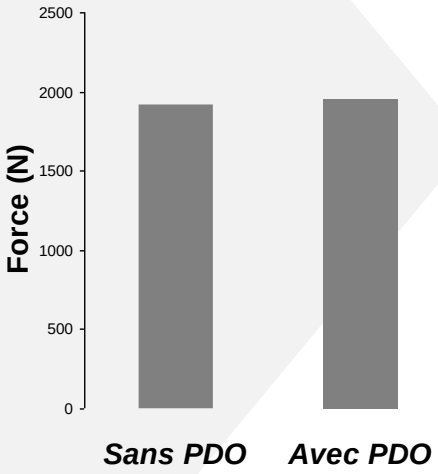
SE PROTÉGER
EFFET DU PORT D'UN PROTÈGE-DENTS

Impact



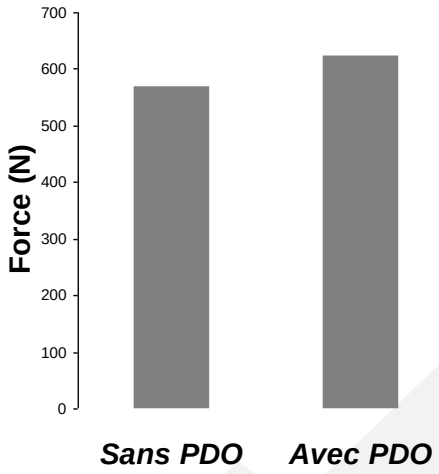
+ 3,8%

Poussée Max.



+ 2,2%

Extension Cervicale Max.



+ 9,5%

LE TRAVAIL ÉDUCATIF SUR LA BABYSCRUM

BOÎTE À OUTILS

1- Renforcement de la musculature cervicale
2- Séance mêlée fédérale 2
3- Protocole mêlée fédérale 2 – Passeport
4- Mêlée ordonnée : la poussée en catégorie B et C'
5- EDR Situations d'entraînement aux postures de poussée
6- La mêlée éducative à l'école de rugby
7- L'échauffement et la préparation physique spécifique à l'école de rugby »:

Moins de 12 ans	Moins de 10 ans	Moins de 8 ans

Les protocoles d'évaluation des aptitudes:

- joueur de 1ères lignes et Joueur de Devant(M14G / M15F)

Production Ligue Sud de rugby: Guide d'apprentissage Passeport Joueur de Devant
https://www.youtube.com/watch?v=_VYvYVCgRdw

Autres documents:
1- CLIPS XV DE France : Le ruck - Le contact - Le plaquage - La mêlée
2- Analyse technique : le plaquage
3- Programme d'échauffement préventif du joueur amateur
4- Aborder le plaquage
5- Le ruck (exercices préventifs)
6- Le lift (exercices préventifs)
7- Le plaquage: L'axe FORT

Guide de reprise du jeu mai 2021: semaine 1 – 2 – 3 – 4