EBOOK

Prépa physique rugby

4 semaines d'entraînements pour devenir plus rapide et plus puissant

Sam DURIEUX

PRESENTATION

Objectifs

Ce programme est conçu pour développer tes qualités physiques et t'aider à devenir un joueur de rugby plus performant, surtout si ton club ne propose pas de séances de préparation physique. Avec ce plan d'entraînement, tu vas non seulement améliorer ta vitesse, mais aussi maximiser ta puissance sur le terrain.

Matériel nécessaire

Le matériel requis est très simple. Tu auras besoin d’un terrain avec quelques plots, ainsi qu’une barre et des haltères.

Temps nécessaire

Le programme comprend trois séances de préparation physique d'environ une heure chacune, en complément de tes entraînements en club.

Remarques

Ce programme est accessible à tous les joueurs, sauf en cas de blessure. Cependant, il est important de noter qu'il n'est pas adapté à toutes les situations. Par exemple, si ton objectif principal est d'améliorer ta capacité de déplacement, d'autres méthodes seraient plus efficaces.

ORGANISATION

En saison, effectuer trois séances de préparation physique en complément de tes entraînements en club est idéal pour développer tes qualités physiques tout en limitant la fatigue accumulée lors des entraînements et des matchs.

Voici ci-dessous les trois types de séance à réaliser chaque semaine

Séance	Type de séance	Objectif	Complément
Muscu bas du corps	En salle	• Puissance / Vitesse • Masse musculaire • Prévention des blessures	Abdos-lombaire
Muscu haut du corps	En salle	• Force / Puissance • Masse musculaire • Prévention des blessures	Cervicales
Explo / Vitesse	Sur le terrain	• Vitesse / Accélération • Changement de direction • Coordination et technique de course	

Tu retrouveras toutes les séances à partir de la page n°6

Dans la page suivante, je te propose des plannings optimaux en fonction de tes entraînements avec ton club

Quoi qu'il en soit, voici les points clés à respecter pour organiser tes semaines d'entraînement :

- Evite de faire la séance bas du corps à J-1 ou J-2 du match
- Ne fais pas la séance de vitesse le lendemain de la muscu bas du corps
- Réalise la séance de vitesse avec un maximum de fraîcheur. Sinon réduit l'intensité et concentre toi sur le travail technique et d'accélération

2 entraînements en club par semaine

Entraînement mardi et jeudi							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Club		Entr.		Entr.			Match
Prépa		**BdC**	**HdC**		**Terrain**		

Entraînement mercredi et vendredi							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Club			Entr.		Entr.		Match
Prépa		**Terrain**	**HdC**	**BdC**			

3 entraînements en club par semaine

Entraînement mardi, mercredi et vendredi							
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Club		Entr.	Entr.		Entr.		Match
Prépa		**Terrain**	**BdC**	**HdC**			

Après cette page, tu trouveras les trois séances du programme : bas du corps, haut du corps et la séance explo/vitesse.

Tu peux cliquer sur chaque exercice, te redirigeant vers une vidéo YouTube qui te montrera comment exécuter correctement l'exercice.
Attention sur téléphone, il faut parfois un peu zoomer sur l'exercice pour pouvoir cliquer dessus.

Je te recommande d'imprimer ces trois séances pour pouvoir y prendre des notes directement.

Pour les séances de musculation, des cases sont prévues pour que tu puisses indiquer tes charges pour chaque série de chaque semaine. Pour la séance terrain, tu peux noter ton ressenti et ce que tu pourrais améliorer la semaine suivante.

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter sur Instagram !

N'oublie pas que suivre ce programme en complément de tes entraînements en club te donne un avantage certain sur ceux qui ne le font pas.

À la suite de ce programme, si tu souhaites continuer à avoir une structure dans ta préparation physique et bénéficier d'un programme individualisé pour améliorer tes performances, tu peux me contacter directement sur Instagram !

Bon courage pour tes entraînements !

Sam

/	**WARMUP :**	Rotation articulaire contrôlé BdC - Montée en charge progressive sur deux premiers exercices	
Semaine 1 - 2 - 3 - 4	**Muscu BdC et abdos-lombaire**		

				Modalités	SERIES	REPS	TEMPO	Sér.1	Sér.2	Sér.3	Sér.4	Notes
BLOC 1	1A	Tirage haut d'épaulé	Sem 1	Charge lourde - barre monte jusqu'au pec Augmenter charge chaque semaine Enchaîner directement avec exercice 1B	4	2	Explo					
			Sem 2									
			Sem 3									
			Sem 4									
	1B	Broad jump	Sem 1	Prendre distance si possible pour comparer chaque semaine Récup = 3'	4	2	Explo					
			Sem 2									
			Sem 3									
			Sem 4									
BLOC 2	2A	Squat	Sem 1	Garder 1-2 ReR Augmenter charge chaque semaine si possible Récup = 2'30	3	5	20X0				/	
			Sem 2								/	
			Sem 3								/	
			Sem 4								/	
BLOC 3	3A	Soulevé de terre roumain	Sem 1	Proche échec Enchaîner directement avec exercice 3B	2	6	30X0			/	/	
			Sem 2							/	/	
			Sem 3							/	/	
			Sem 4							/	/	
	3B	Reverse nordic curl	Sem 1	Proche échec Récup = 2'	2	6	30X0			/	/	
			Sem 2							/	/	
			Sem 3							/	/	
			Sem 4							/	/	
BLOC 4	4A	Extension cheville iso overcoming unilatérale	Sem. 1-4	Intention = 70-80% du max Enchaîner directement avec exercice 4B	2	6''/côté	/			/	/	
	4B	Copenhagen plank	Sem. 1-4	Sur pied ou sur genou Garder 4-5'' de marge Récup = 1'30	2	Entre 6 et 15''	/			/	/	
BLOC 5	5A	Superman dynamique au GHD	Sem. 1-4	Lesté ou au poids de corps Enchaîner directement avec 5B	3	8	/			/	/	
	5B	Paloff press isométrique	Sem. 1-4	Enchaîner directement avec 5C	3	10''/côté	/			/	/	
	5C	Farmer walk haltère	Sem. 1-4	7m aller-retour (marche avant-arrière) Récup = 1'	3	7m AR/côté	/			/	/	

	/	**WARMUP :**	Rotation articulaire contrôlé HDC - Montée en charge progressive sur deux premiers exercices
	Semaine 1 - 2 - 3 - 4	**Muscu HdC et cervicales**	

				Modalités	SERIES	REPS	TEMPO	Sér.1	Sér.2	Sér.3	Sér.4	Notes
BLOC 1	1A	Développé couché barre	Sem 1	Garder 1-2 RER Augmenter charge chaque semaine Enchaîner directement avec exercice 1B	4	2	10X0					
			Sem 2									
			Sem 3									
			Sem 4									
	1B	Pompe plio	Sem 1	Descente rapide, maximum de vitesse sur la montée Si possible se délester avec un élastique Récup = 3'	4	2	Explo					
			Sem 2									
			Sem 3									
			Sem 4									
	1C	Flexion cervicale	Sem 1-4	Pendant la récup	4	10" /exercice	/	*Pas de charge*				
	1D	Extension cervicale	Sem 1-4	Pendant la récup	4	10" /exercice	/	*Pas de charge*				
BLOC 2	2A	Tractions	Sem 1	Proche échec Lesté si besoin - augmenter charge chaque semaine si possible Récup = 2'30	3	6	20X0				/	
			Sem 2								/	
			Sem 3								/	
			Sem 4								/	
	2B	Inclinaison cervicale	Sem 1-4	Pendant la récup	3	10''/côté	/	*Pas de charge*				
BLOC 3	3A	Tirage bûcheron haltère	Sem 1	Proche échec Augmenter charge si possible chaque semaine Enchaîner directement avec exercice 3B	3	8/côté	30X0				/	
			Sem 2								/	
			Sem 3								/	
			Sem 4								/	
	3B	Ecarté couché haltère	Sem 1	Proche échec Récup = 2'	3	10	30X0				/	
			Sem 2								/	
			Sem 3								/	
			Sem 4								/	
	3C	Rotation cervicale	Sem 1-4	Pendant la récup	3	10''/côté	/	*Pas de charge*				
BLOC 4	4A	Shrugs haltère	Sem. 1-4	Proche échec Enchaîner directement avec exercice 4B	2	10	20X1			/	/	
	4B	Skullcrusher haltère	Sem. 1-4	Proche échec Enchaîner directement avec exercice 4C	2	10	20X0			/	/	
	4C	Biceps curl haltère	Sem. 1-4	Proche échec Récup = 2'	2	10	20X0			/	/	

Semaine n° 1 – 2 – 3 – 4

SEANCE TERRAIN

ECHAUFFEMENT

- Déverrouillage articulaire
- Footing 3-4 minutes avec ballon
- Echauffement russe : 4 reps en concentrique, 4 reps en excentrique

TECHNIQUE DE COURSE

- Gammes athlétiques (environ 7m) – 1 passage par gamme : talon fesse, pas chassé, course arrière
- Technique spécifique :
  - Montée de genou une jambe : 2 passages de 7-8m / côté
  - A-Skip : 3 passages de 7-8m
- Switch appui debout : 5 x 6 reps – r = 20''

FIN D'ECHAUFFEMENT

- Mouvements balistiques : 8 reps devant/côté
- Accélération à 80% (focus technique) : 2 x 5m – 2 x 15m
- Sprint sous-maximaux : 1 x 20m à 90% - 1 x 30m à 90%

En ce qui concerne les temps de récupération. Essaie d'en prendre un maximum en fonction du temps que tu as.

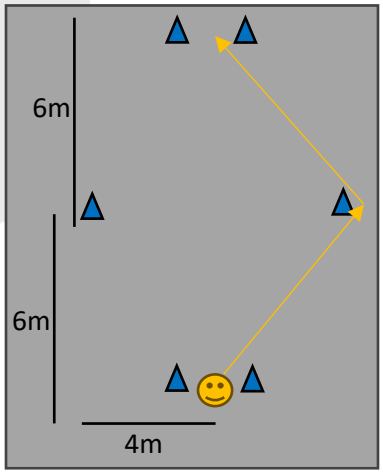
PARTIE 1 : VITESSE LINEAIRE

- *Avants :* 2 x 30m à 100%
- *Trois-quarts :* 2 x 40m à 100%

Récup ≈ 3'

PARTIE 2 : CHANGEMENT DE DIRECTION

- 4 passages / côté à 100%



Possible de faire avec ballon

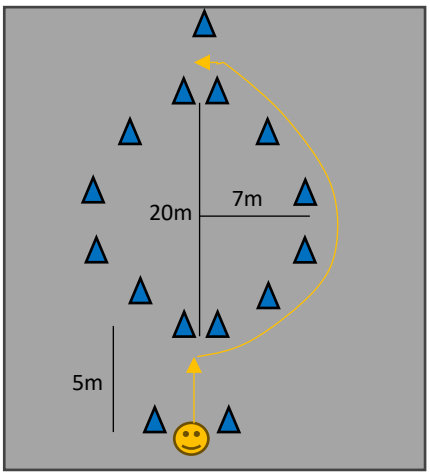
Récup ≈ 1'30

PARTIE 3 : COURBE

- 2 passages / côté à 100%

Possible de faire un passage par côté avec ballon

Récup ≈ 2'



Sam DURIEUX