

**Phase Finale Territoriale****Phase Finale Nationale**

½ Finales Ile-de-France : 16/04/2017
FINALE Ile-de-France : 23/04/2017

BARRAGE F.F.R. : 30/04/2017
1/32ème F.F.R. : 07/05/2017
1/16ème F.F.R. : 14/05/2017
1/8ème F.F.R. : 28/05/2017
1/4 F.F.R. : 11/06/2017
1/2 F.F.R. : 18/06/2017
FINALE F.F.R. : 25/06/2017

**1<sup>ère</sup> SÉRIE et 2<sup>ème</sup> SÉRIE**

		OPPOSITIONS MATCHES ALLER						
A1	25/09/2016	10-1	9-2	8-3	7-4	6-5	R1	15/01/2017
A2	02/10/2016	1-9	2-8	3-7	4-6	10-5	R2	22/01/2017
A3	09/10/2016	8-1	7-2	6-3	5-4	9-10	R3	29/01/2017
A4	16/10/2016	1-7	2-6	3-5	10-4	9-8	R4	05/02/2017
A5	30/10/2016	6-1	5-2	4-3	7-9	8-10	R5	26/02/2017
A6	06/11/2016	1-5	2-4	10-3	9-6	8-7	R6	05/03/2017
A7	13/11/2016	4-1	3-2	5-9	6-8	7-10	R7	12/03/2017
A8	20/11/2016	1-3	10-2	9-4	8-5	7-6	R8	19/03/2017
A9	27/11/2016	2-1	3-9	4-8	5-7	6-10	R9	02/04/2017

**Poule 1 :**

1	<b>RO YERRES</b>
2	<b>US ALFORTVILLE</b>
3	<b>STADE DE REIMS RUGBY</b>
4	<b>CO GARGENVILLE</b>
5	<b>RC CRETEIL-CHOISY</b>
6	<b>ES STAINS</b>
7	<b>PUTEAUX RUGBY</b>
8	<b>RC SENLIS</b>
9	<b>AS CORBEIL ESSONNE / RC MENNECY</b>
10	<b>RC LIVRY GARGAN</b>

Match ALLER a1 25-09 corbeil/alfortville – a2 02-10 yerres/ corbeil a3 9 -10 corbeil/ livry gargan

A4 16-10 corbeil /senlis 1 we repos - a5 30-10 puteaux/corbeil – a6 6-11 corbeil/ stains

A7- 13-11 Créteil/ corbeil – a8 20-11 corbeil/ gargenville –a9 27-11 reims /corbeil

Trèves : 1.5 MOIS reprise le 15 0117 pour la fin d’année et 15 jours à paques pour les retours du 19.03 au 2-04-17

Reprise entrainement le mardi 30 mercredi 31 et jeudi 1 septembre de 19h45 à 21h 30

Jour d’entrainement 20h / 22h SUR TERRAIN les mercredi et vendredi pour l’instant à MENNECY

Stage :

vendredi 16 septembre entraînement 20h -21h 30

samedi 17 septembre rugby 10h 30 12h00- pic nique au stade – accro branche milly apm 3h –soirée BBQ

Dimanche 18 septembre 10h00 11h45 – repas – 13h 00 14h00 « tableau noir » repère collectif

14h 17h match amical sur 3 x 30 contre étampes lieu à décider

#### OBJECTIFS ASSIGNÉS À CE PROGRAMME :

Organiser des temps de renforcement sur la période de vacances

Intégrer les impératifs physiques nécessaires au niveau de jeu de nos équipes

Apprendre et comprendre les éléments de base d'une préparation et d'un maintien de niveau physique sur l'ensemble d'une saison

#### PREPARER LA REPRISE 2016 2017 CHAMPIONNAT 25 SEPTEMBRE

#### BUTS À ATTEINDRE :

1. Acquérir un capital foncier en course / remplacement
2. Renforcer musculairement son corps
3. Gérer au mieux ses sensations et sa récupération

#### MOYENS NÉCESSAIRES :

Comprendre l'intérêt

Se motiver individuellement ou en groupe

Prendre un peu de temps pour en gagner beaucoup

#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

S'y mettre assez rapidement

Reprendre progressivement

Passer rapidement à un stade où les douleurs et courbatures ne sont plus une contrainte :-)

Varié les exercices

Multiplier les séquences sur la base :

Musculation de 15' à 30' tous les 2/3j

Cardiorespiratoire de 20' à 45' de 1 à 2 fois / semaine (course / vélo / marche rapide)

NB : la natation est une activité difficile et contraignante. La piscine du camping ou le barbotage en rivière ne rentre pas dans les critères de préparation au-dessous d'un certain seuil. L'eau sera bénéfique à la détente et la récupération. Si vous souhaitez vous baser sur la natation, ce sont des séances de 1000m ou des temps de nage non-stop de 15' à 20' qu'il faudra vous imposer !

#### LSTES DES ACTIVITÉS PRÉCONISÉES :

Les courses :

##### 1. *Running préparatoire* :

dépasser le temps de 30' à allure modérée

Travailler dans sa course en fractionnant l'effort = aller courir dans un environnement varié. Éviter les courses sur route monotone et privilégier les chemins avec des variations de direction et de dénivelé.

*Fractionné* : après avoir établi un foncier de base sur le modèle précédent,

**l'objectif** sera de pouvoir : S'échauffer sur un temps de 10' et :

**Foncier** : Effectuer 3 séquences de 8' en 30"/30" avec 4' de récupération (distance 110m +)

**Résistance** : Effectuer 4 séquences de 6' en 20"/20" avec 3' de récupération (distance 80m +)

Pour vous aider à vous préparer, je vous invite à télécharger sur votre smartphone l'application QCoach Timer gratuite développée spécifiquement pour vous aider à organiser ce type de travail :

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pdagogie.qcoachtimer>

iOS : <https://itunes.apple.com/fr/app/qcoachtimer/id792812103?mt=8>

## 2. Vitesse

Un échauffement progressif et une montée en puissance équivalente aux phases de préparation d'avant-match

Pour les 3/4 travailler sur 50m +

Pour les avants travailler sur 30m

Ne pas dépasser les 10 répétitions.

Insister sur les étirements en fin de séquence et s'accorder au moins 15' de récupération active !

3. *Le renforcement musculaire* : il n'est pas nécessaire de s'inscrire dans une salle de musculation et accorder ne serait-ce que 15' à 20' à plusieurs reprises dans la semaine, à des exercices de base, vous apportera une totale satisfaction sur ces points :

Gainage

Abdominaux dynamiques

Pompes

...

## LA RECUPERATION

bien manger, bien s'hydrater, etc. Je ne reviens pas dessus, vous voyez très bien de quoi nous parlons. Je ne suis pas dupe, l'hygiène de vie ne sera pas totale, mais par acquis de conscience, on peut parfois obtenir de bons résultats juste et évitant l'excès dans l'excès !

Bonne récupération = bon échauffement

Étirements

Bonus :

Le vélo :

Route :

Cardiorespiratoire suivant l'intensité : moyenne > 35 km/h

Peu d'impact sur le renforcement musculaire

Attention aux autres sur la route !!!

Utile malgré tout à faible intensité pour l'environnement et vous évite de prendre votre voiture pour les trajets courts ;-)

VTT :

Cardiorespiratoire suivant l'intensité : Moyenne > 25 km/h en chemin plat/route

Moyenne > 16 km/h en terrain accidenté parsemé d'obstacles et d'embûches diverses

Moyenne > 13 km/h en montagne

Impact sur le renforcement musculaire car nécessite plus de gainage, d'efforts sur les bras en obligeant le corps à se relever s'orienter et se contracter face aux obstacles et aux problèmes d'adhérence

Natation :

Cardiorespiratoire

Soulagement des articulations

## CALENDRIER

**Débuter votre préparation au moins 6 semaines avant la reprise !  
et CREEZ votre propre rythme de répétitions...**

**Juillet :**

**Footing**

les 2 premières semaines à raison de 1 à 2 sortie footing / semaine en

cherchant à atteindre les +40mn au bout de 15 jours

Fin juillet : atteindre le rythme de 2 sorties par semaine dont une avec un effort sur des temps de course accélérés (fractionné)

### **Fractionné**

démarrer l'activité progressivement dans la phase de footing : phase d'accélération courtes

### **Musculation**

15 à 20' d'exercice par jour (ou tous les 2 jours) : voir les exercices préconisés en fin de programme

**Vélo, natation, marche, ...**

**Août** : l'idéal serait d'avoir 2 semaines un peu plus intensives

### **Footing**

Conserver le rythme de fin juillet

### **Fractionné**

**FONCIER** : Intégrer les séquences de **30/30** à raison de 4 séquences en 15 jours

**RESISTANCE** : Remplacer le 30/30 par des séquences de **20/20**

### **Vitesse**

suivre les indications du point 2.

### **Proprioception / Musculation**

renforcement rachis : corps gainé au sol, mouvements de tête, travail avec sangle ou chambre à air, travail avec Squeeze-Ball ou Sac de plaquage,...

travail sur les ischiojambiers : fentes avant, maintien sur 1 pied avec changement d'orientation d'appui par petits bonds (toujours genou dans l'axe)

étirements (voir planches et consignes jointes)

Voilà pour l'organisation globale de votre programme de préparation physique d'intersaison.

Retenez comme point essentiel qu'il s'agit d'éléments visant à vous permettre de ne pas vous blesser et d'avoir la possibilité de vous préparer à suivre une saison intense qui va vous demander des efforts et des sacrifices pour être présents aux entraînements et participer à 100% de votre potentiel et d'être retenu sur la feuille de match pour pouvoir faire bénéficier votre équipe des 120% nécessaires au collectif.

Vous l'aurez compris, l'objectif de ce programme est de vous responsabiliser plus que de vous mettre la pression sur une organisation à laquelle vous ne pourriez pas vous tenir au regard des contraintes, envies et incompréhensions possibles du fait de la complexité des repères qui sont associés à cet impératif sportif.

## **Quelques séquences d'abdominaux...**

Programme spécial nommé "ABDODEDE" en hommage à qui vous savez... ;-)

Pour les séquences d'abdominaux, le principe est simple :

10 répétitions en mouvement complet, montée en 3 temps (lentement et aller au bout du mouvement)

10 répétitions rapides sur la position de mouvement final

## **Gainage...**

Gainage en séquence de 30"/45" sur des durées de 4'/6' en variant les positions (évolution progressive)

Gainage en mobilisation :

appui sur 3 points, 2 points (une main relevée, un pied relevé)

chercher à atteindre les points opposés

en appui sur des ballons

## **Etirements...**

Principes à respecter :

conserver la position au moins 20" pour permettre le relâchement réel du muscle qui va initialement se contracter pour résister à l'étirement

travailler sur toutes les parties du corps

Bon courage, gardez le mental, et pour vous motiver, n'hésitez pas à vous associer à d'autres personnes concernées... ou non !