

# L'ÉCHAUFFEMENT

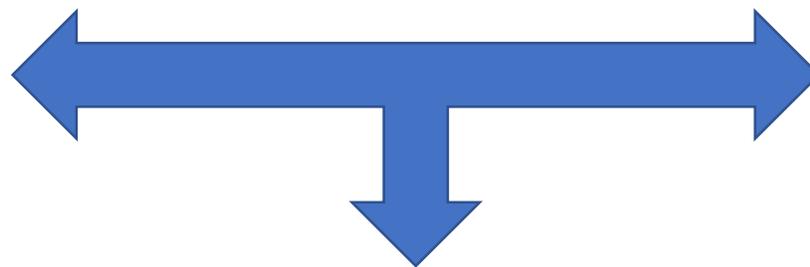
MATCH



**FFR**  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



Alors que ce mois de janvier 2022 a vu les températures chuter, je vous propose d'échanger autour de l'échauffement de match



**FFR**  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

- Pourquoi ?
- Comment ?
- Combien de temps ?

# WARM UP!

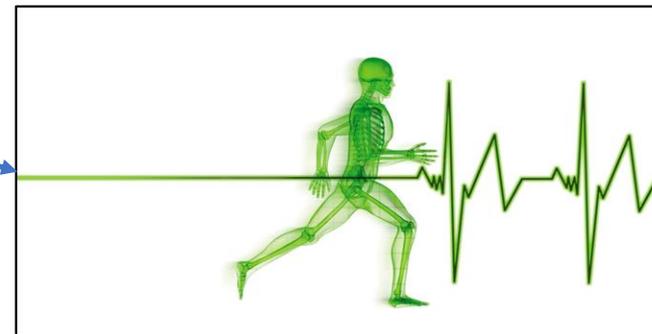


# L'ECHAUFFEMENT

- Pourquoi ?

Pour préparer le joueur:

- A pratiquer en SECURITE
- A rentrer dans l'activité rugby
- A être performant



WARM UP!



# L'ECHAUFFEMENT

- Comment ?
- Il doit être BREF et efficace
- Il doit être adapté (public, conditions, moment...)



WARM UP!



# L'ÉCHAUFFEMENT



Temps

Efficace

Accélérer

Motivant

L'échauffement ne doit pas prendre trop de temps.  
En 35 minutes maximum, les joueurs doivent être capable de:

- JOUER EN SECURITE
- PRATIQUER L'ACTIVITE RUGBY
- ETRE PERFORMANT

Il doit être progressif et terminer sur une intensité de match.

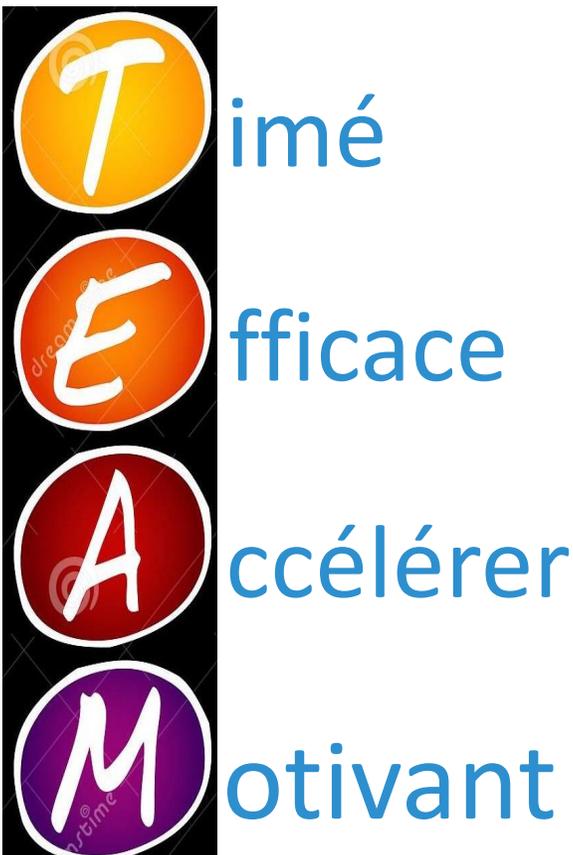
Il doit être animé et rythmé.

WARM UP!



# L'ECHAUFFEMENT

## Proposition timing pour un match à 15h



- 14h25 déverrouillage et mobilité
- 14h30 préparation bas du corps
- 14h35 drills passes
- 14h40 préparation haut du corps
- 14h45 drills combat
- 14h50 collectif de ligne (avants /  $\frac{3}{4}$ )
- 14h55 collectif total
- 15h match



Attention il faudra décaler les horaires si vous prévoyez un retour aux vestiaires avant le coup d'envoi du match

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## DEVERROUILLAGE ET MOBILITE



Temps

Efficace

Accélérer

Motivant



Il permet de réveiller le corps et de gagner en l'amplitude musculaire. Il pourra être réalisé dehors ou au vestiaire, encadré ou en autonomie.

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## PREPARATION BAS DU CORPS



Timé

fficace

ccélérer

otivant



Utilisation de la méthode Russe (Masterovoi) afin de réaliser des actions de pompage (contraction et mouvement analytique) qui permettront d'augmenter la circulation sanguine dans les muscles et donc de les chauffer.

Ces actions sont à lier avec des déplacements type montées de genoux, talons fesses, pas chassés, jambes tendues, slalom...

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## DRILLS DE PASSES



Timé

Efficace

Accélérer

Motivant



Utilisation de situations de manipulation de ballon avec/ou non une action cognitive (2c1...).

Ex: passe et va (passes courtes et passes longues)

Réalisée après la préparation du bas du corps, cette partie pourra se faire à vitesse max.

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## PREPARATION HAUT DU CORPS



Timé

fficace

ccélérer

otivant



Utilisation de la méthode Russe (Masterovoi) afin de réaliser des actions de pompage (contraction et mouvement analytique) qui permettront d'augmenter la circulation sanguine dans les muscles et donc de les chauffer.

Ne pas oublier d'échauffer les muscles du cou et du tronc (très sollicités au rugby) avec des situations de lutte.

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## DRILLS COMBAT



Temps

Efficace

Accélérer

Motivant



Réalisation de tâches de combat spécifiques à l'activité rugby avec vitesse et engagement total afin de préparer le joueur au match:

- Ruck
- Plaquage
- Poussée
- Passages au sol
- ...

WARM UP!



# L'ECHAUFFEMENT

## COLLECTIF DE LIGNE



Timé

Efficace

Accélérer

Motivant



Chaque ligne travaille spécifiquement avec de l'opposition:

- Avants: touche et mêlée
- $\frac{3}{4}$ : lancement et jeu aérien

WARM UP!



FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



# L'ECHAUFFEMENT

## COLLECTIF TOTAL



Temps

Efficace

Accélérer

Motivant



Travail en collectif total afin de retrouver le travail de lancement et de valider les éléments de circulation et de distribution offensive et défensive.

WARM UP!



# L'ECHAUFFEMENT

## LES REMPLACANTS



Temps

Efficace

Accélérer

Motivant



Ne pas oublier de maintenir les remplaçants « à température » afin que les joueurs ne se blessent pas en rentrant sur le terrain.  
Une activation toutes les 15 minutes permet de maintenir les muscles chauds et les joueurs prêts à jouer.

WARM UP!



## L'ÉCHAUFFEMENT

# WARM UP!

Merci de l'attention que vous avez pu porter à ce document et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions liées au thème de l'échauffement, je serai ravi de pouvoir échanger avec vous.



Pierre AMESTOY CTC Bassin 13 (PARIS)

06.45.48.74.08

[p.amestoy@idfrugby.fr](mailto:p.amestoy@idfrugby.fr)



**FFR**  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE

