PRÉPA RUGBY X BOUCLIER D'OR

Athletic Training Performance

6 RÈGLES POUR RESTER FORT TOUTE LA SAISON



+ UNE SÉANCE FORCE RUGBY À TESTER

AU RUGBY, ÊTRE FORT N'EST PAS UNE OPTION.

Ta capacité à **produire de la force** influence énormément de choses :
tes accélérations, tes changements de direction, ta puissance, tes contacts,
tes plaquages, tes duels…
Pourtant, dès que la saison commence, beaucoup de rugbymen réduisent énormément leur travail de force, **voire l'arrêtent complètement**.

La raison est simple : entre les entraînements, les matchs et la fatigue accumulée, ils ont peur d'en faire **trop**. Et ils ont raison sur un point : une mauvaise séance de force peut te fracasser pour plusieurs jours.

Mais la solution n'est pas d'arrêter de travailler la force.
La solution, c'est d'apprendre à la travailler intelligemment.

Voici **6 principes** que nous utilisons chez ATP pour continuer à développer ou maintenir la force de nos rugbymen pendant la saison.



1. RÉCUPÈRE D'ABORD DE TON MATCH !

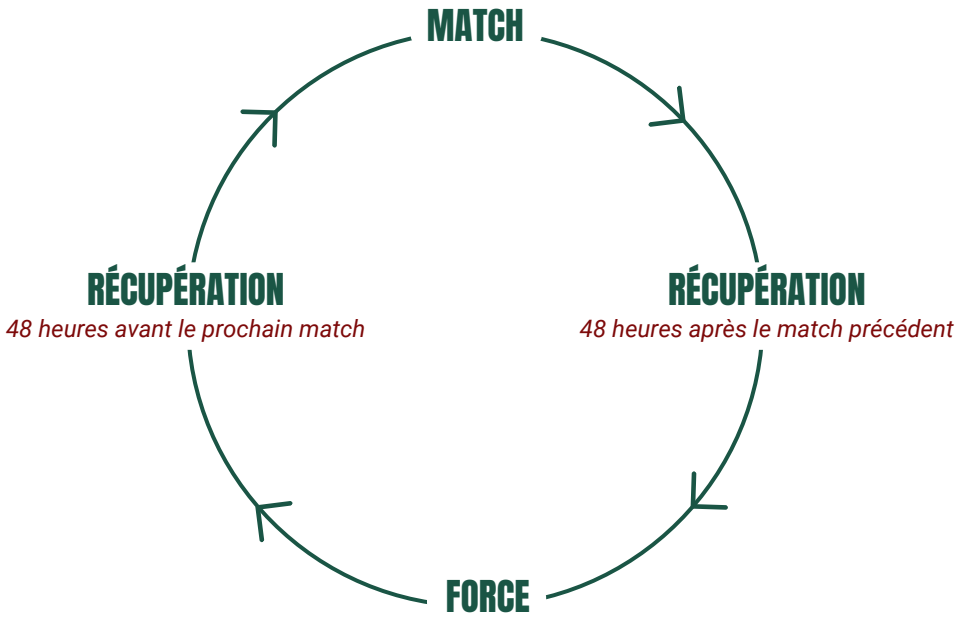
Après un match, ton objectif n'est pas de retourner immédiatement sous une barre lourde.

Ton corps vient d'encaisser des accélérations, des freinages, des contacts, des changements de direction et une fatigue importante. **Laisse-lui le temps de récupérer.**

Dans une semaine classique avec un match le week-end, nous cherchons généralement à placer la séance de force des membres inférieurs au moins **48 heures après le match précédent.**

Mais il faut également regarder dans l'autre direction : le prochain match.
L'objectif n'est pas de réaliser une excellente séance de force le jeudi si tu arrives encore avec les jambes lourdes le samedi. En pratique, cherche donc à conserver également environ **48 heures avant ton prochain match.**

C'est pour cela que, dans une semaine classique avec un match le samedi ou le dimanche, le mardi ou le mercredi représente souvent une fenêtre intéressante pour travailler **la force des membres inférieurs.**



2. ÉVITE LES INTERFÉRENCES

Ta séance de force ne vit jamais seule. C'est probablement l'une des erreurs les plus fréquentes chez les rugbymen, ils regardent uniquement leur séance de musculation **sans regarder tout ce qu'il y a autour** :

Entraînement rugby. Sprint. Contacts. Conditioning. Match.

Tout cela représente une charge d'entraînement, et si tu souhaites réaliser une véritable séance de force sur les membres inférieurs, essaye autant que possible de la placer **un jour où tu n'as pas un gros entraînement rugby le soir.**

L'objectif est simple : avoir suffisamment de fraîcheur pour produire de la force, puis suffisamment de temps pour récupérer. Ne programme jamais une séance uniquement parce qu'il reste une case vide dans ton agenda, tu dois regarder ta semaine dans son ensemble.

3. FORCE NE VEUT PAS DIRE VOLUME

C'est probablement le piège numéro 1. Tu veux travailler les jambes, alors tu fais :
4 × 10 squat à 70 %

Puis des fentes.
Puis de la presse.
Puis du leg extension.
Puis des ischios.

Tu ressors avec les jambes détruites et tu considères que tu as fait une « grosse séance » mais en pleine saison, **être détruit n'est pas un indicateur de qualité.**

Un volume important crée davantage de fatigue musculaire et peut générer des courbatures qui vont venir perturber tes entraînements suivants donc pour continuer à stimuler ta force pendant la saison, tu peux donc conserver de l'intensité tout en maîtrisant beaucoup mieux **le volume total de travail.**

4. FORCE NE VEUT PAS NON PLUS DIRE MAXIMAL

Attention à l'excès inverse. Si faire 4 × 10 n'est pas forcément pertinent, cela ne signifie pas qu'il faut charger la barre au maximum à chaque séance.

Avec un 5 × 3 à 90 % tu risques simplement de créer une fatigue dont ton calendrier rugby n'a pas besoin.
Pendant la saison, nous voulons **stimuler la force sans payer inutilement le prix de la séance.**

La bonne séance c'est celle qui t'apporte **suffisamment de stimulus pour entretenir ou développer ta force, avec un coût de fatigue maîtrisé.**

5. APPRENDS À DOSER TA FORCE

C'est là que la programmation devient intéressante.

Chez ATP, nous utilisons différents outils pour individualiser et contrôler le travail :

- **RPE.**
- **RIR.**
- **Gestion du volume.**
- **Amplitudes complètes ou partielles.**
- **Variations de charge.**
- **Choix des exercices.**

Nous pouvons également utiliser certaines méthodes permettant de stimuler fortement la production de force tout en limitant le volume musculaire, comme **l'isométrie maximale de type overcoming.**

Nous cherchons **le meilleur rapport entre stimulus et fatigue** pour le rugbyman que nous avons devant nous et pour la période de la saison dans laquelle il se trouve.

6. N'ARRÊTE PAS D'ÊTRE FORT PARCE QUE LA SAISON A COMMENCÉ

C'est probablement le message le plus important de ce guide.

Tu peux — et dans la majorité des cas tu dois — continuer à travailler ta force quasiment toute l'année et évidemment, la manière de la développer évolue.

Ton volume, tes méthodes, tes exercices et tes priorités ne seront pas exactement les mêmes en intersaison, en début de championnat ou au milieu d'une longue série de matchs.

Mais arrêter complètement de stimuler une qualité pendant plusieurs mois n'est pas une bonne stratégie car cette qualité participe directement à ta performance.
Parce qu'au rugby, nous voulons que tu sois **fort pour accélérer, produire de la puissance, résister aux contacts, éviter les blessures et rester performant au fil de la saison !**

Et tu ne peux pas espérer conserver indéfiniment une qualité que tu ne stimules plus !



BONUS
UNE SÉANCE FORCE RUGBY ATP

Voici maintenant un exemple de ce que nous pouvons proposer en pleine saison, notamment lorsque les matchs s'accumulent.

Ce n'est évidemment pas une séance universelle à recopier aveuglément car les charges, les exercices, les amplitudes et le volume doivent être adaptés à ton profil, ton poste, ton calendrier et ton état de fatigue.
Et surtout, une séance répétée trop de fois n'est plus utile.

Mais elle va te permettre de comprendre notre logique.

QUAND ?
Mardi ou mercredi, dans une semaine classique avec match le week-end.

OBJECTIF
Stimuler la force et la puissance des membres inférieurs tout en maîtrisant la fatigue.

BLOC 1 - ÉCHAUFFEMENT / ATHLÉTISATION

On commence par un véritable échauffement construit selon les principes d'athlétisation ATP.

L'objectif n'est pas simplement de « faire monter la température ».
On prépare progressivement le rugbyman aux contraintes qui vont suivre :

- Mobilité
- Stabilité
- Gainage
- Coordination
- Production de force
- Positions spécifiques
- Montée progressive en intensité.

Préparer le corps avant de lui demander de performer.

BLOC 2 - PUISSANCE

On poursuit avec un bloc de puissance made in ATP.
Ca c'est notre secret. Nous n'allons pas tout te dévoiler !

BLOC 3 - FORCE EN CONTRASTE DE CHARGE

Choisis un mouvement principal :
SQUAT ou **DEADLIFT**

Puis réalise : **4 SÉRIES**

- **A1 — 1 répétition lourde ≈ 90 %**
- **RPE : 8/10**
- **RIR : environ 2**

Puis :

- **30 secondes de récupération**

A2 — 3 répétitions explosives

- Pour un **3/4 :**
→ **3 sauts verticaux**
- Pour un **avant** :
→ **3 sauts en hypervitesse / délestés**

Puis :

- **3 minutes de récupération avant de recommencer.**

POURQUOI ?

Nous associons ici une stimulation de force élevée avec une action explosive réalisée immédiatement après.

Mais attention : **la répétition lourde ne doit pas devenir un combat,** si ton RPE explose, que ta vitesse chute fortement ou que ta technique se dégrade, tu as raté l'objectif. Nous cherchons une répétition **lourde, propre et maîtrisée.**

Selon la période de la saison et le profil du joueur, ce travail peut être réalisé **en amplitude complète** ou **en amplitude partielle.**

Encore une fois : **le contexte décide.**

BLOC 4 - RENFORCEMENT « PROPHYLACTIQUE »

On termine avec quelques exercices de renforcement ciblés sur les zones et fonctions que nous voulons consolider chez le joueur :

- Ischio-jambiers
- Adducteurs
- Mollets
- Hanches
- Tronc…

... selon les besoins !

Ici, notre priorité n'est pas de créer énormément de masse musculaire ou de terminer la séance avec un énorme pump ! *C'pas basicshit.*

Nous cherchons surtout à **renforcer intelligemment les structures et qualités qui participent à la robustesse du rugbyman**, dans une logique de réduction du risque de blessure.
Peu de volume, du contrôle, de la qualité ett toujours un volume compatible avec le reste de la semaine.

LE PLUS IMPORTANT N'EST PAS LA SÉANCE !

Tu pourrais recopier exactement cette séance mardi prochain mais dans deux semaines, ton calendrier aura changé, ton niveau de fatigue aura changé, ton match aura peut-être été beaucoup plus exigeant, tes entraînements rugby auront changé et c'est justement là que réside toute la difficulté de la préparation physique au rugby.

Une bonne programmation ne consiste pas à trouver LA séance parfaite, mais à savoir comment l'adapter face au contexte.
C'est exactement ce que nous faisons dans ATP Prépa Rugby.

Chaque semaine, nous organisons ta préparation physique autour des exigences du rugby : force, puissance, vitesse, athlétisation, haut du corps, bas du corps, récupération, activation pré-match et options adaptées selon que tu joues ou non le week-end.

Tu n'as plus à essayer de faire rentrer ta préparation physique au hasard autour du rugby, **on s'occupe de la programmer pour toi.**

TU VEUX DEVENIR PLUS FORT, PLUS PUISSANT ET PLUS ATHLÉTIQUE POUR LE TERRAIN ?



→ DÉCOUVRE ATP PRÉPA RUGBY

CONSTRUIS TON MOTEUR. LA CARROSSERIE SUIVRA.