

ACTIVATE

Programme d'exercices pour la prévention des blessures
World Rugby™

Manuel pour les programmes d'entraînement Activate

- 1 Programme
A
- 2 Programme
U15
- 3 Programme
U16
- 4 Programme
U18

ACTIVATE

– un programme d'exercice structuré afin de réduire les blessures dans le rugby amateur jeune et adulte

Remerciements

Activate est le fruit d'une collaboration entre des chercheurs de l'Université de Bath et la Rugby Football Union : **Dr Grant Trewartha, Professeur Keith Stokes, Dr Matthew Attwood, Dr Mike Hislop** (chercheurs à l'Université de Bath), **Dr Simon Kemp**, et **Dr Mike England** (tous deux de la Rugby Football Union).

Dr Alasdair Dempsey (Université Griffith), **Professeure Carolyn Emery** (Université de Calgary), **Dr Richard Mack** (Bath Rugby), **Mme Katie Morris** (Rugby Football Union), **Mr Des Ryan** (Arsenal Football Club), **Professeur Evert Verhagen** (Université VU), **Dr Matthew Cross, Dr Carly McKay, Dr Simon Roberts, Dr Sean Williams, Mr Vincent Singh**, et **Dr Shaun Williams** (tous de l'Université de Bath) ont également contribué à élaborer et peaufiner la conception et le contenu du programme.

Activate repose sur des données probantes

26–40% & **29–60%**
DE RÉDUCTIONS DE LÉSIONS DES TISSUS MOUS^{1,2} & DE RÉDUCTIONS DES COMMOTIONS^{1,2}

Références

¹ Hislop, M., *et al.* Reducing musculoskeletal injury and concussion risk in schoolboy rugby players with a pre-activity movement control exercise programme: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 2017; 51 (15): 1-8.

Dernier accès : <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> Juillet 2018

Introduction

« L'intégrité physique du joueur dans tous les secteurs du rugby est une priorité, et World Rugby agit continuellement pour s'assurer que toutes nos parties prenantes ont accès à des outils novateurs, basés sur les preuves, qui réduisent de manière avérée les blessures dans le jeu.

Le Programme de prévention des blessures Activate est un exemple d'outil basé sur des preuves pouvant contribuer à la réduction des blessures dans le rugby amateur jeune et adulte, notamment les lésions de tissus mous et les commotions cérébrales. Réduire le nombre de blessures et le temps perdu en raison de blessures contribue non seulement à une meilleure sécurité mais peut aussi bénéficier au développement et à la performance athlétique des joueurs. Ceci peut à son tour contribuer à renforcer la rétention des joueurs et les chances de réussite des équipes sur le terrain.

S'il est important de s'appuyer sur des éléments factuels scientifiques, Activate a également été conçu pour s'adapter à l'environnement du rugby amateur. Cela contribuera à faire en sorte que les joueurs et les entraîneurs tirent le meilleur parti possible du programme, s'il est utilisé régulièrement et correctement.

En partenariat avec la Rugby Football Union et l'Université de Bath, World Rugby approuve sans réserve le programme Activate à l'intention des entraîneurs du monde du rugby amateur. »

Dr Martin Raftery

Directeur médical de World Rugby

² Attwood, M., *et al.* Efficacy of a movement control injury prevention programme in adult men's community rugby union: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. 2017; 52(6): 1-8.

Dernier accès : <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> Juillet 2018

Qu'est-ce qu'Activate ?

Activate est un programme d'exercice structuré et progressif conçu pour être utilisé dans le cadre de séances d'entraînement et d'échauffement avant-match.

Le programme a été élaboré à l'aide de données scientifiques et d'avis de spécialistes, tout en tenant compte des contributions d'entraîneurs actifs, ce qui a permis de faire en sorte que le programme soit adapté à une utilisation dans tous les contextes du rugby amateur.

Il existe quatre versions d'Activate :

- Moins de 15 (13 à 15 ans)
- Moins de 16 (15 à 16 ans)
- Moins de 18 (16 à 18 ans)
- Adulte (plus de 18 ans)

Chaque version comprend plusieurs phases progressives à utiliser tout au long de la saison.

Toutes les versions du programme suivent une structure similaire et comprennent les mêmes catégories d'activités d'entraînement :

- exercices d'équilibre et de sauts sur une jambe (cloche-pied), pour améliorer le contrôle général du mouvement
- exercices au poids du corps et de résistance avec coéquipier, pour développer la force et le contrôle du bas et du haut du corps
- exercices de pliométrie, pour développer la puissance du bas et du haut du corps
- réception et déplacements latéraux, pour développer le contrôle et la technique lors de l'exécution de ces activités pendant le jeu.

Des recherches ont montré que le programme pouvait réduire le nombre de blessures musculaires et ligamentaires (de 26 à 40%) et le nombre de commotions cérébrales (de 29 à 60%) chez les joueurs de rugby amateur jeunes et adultes. Une utilisation plus fréquente du programme a également permis de réduire encore davantage le risque de blessure.

Ce manuel d'instruction fait partie d'un ensemble de ressources conçu pour aider les entraîneurs à former leurs joueurs à Activate. En outre, des fiches aide-mémoire pour l'entraînement et des démonstrations filmées des exercices peuvent être consultées en ligne gratuitement sur la page World Rugby Player Welfare (<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>), tandis qu'une appli pour smartphone pourra être téléchargée des boutiques appli Apple et Android.

Ce manuel contient des informations importantes sur la manière dont le programme devrait être utilisé. Une exécution fidèle aux indications et aussi précise que possible contribuera à optimiser l'efficacité du programme.

Il est important que les entraîneurs comprennent comment exécuter le programme, s'efforcent de former les joueurs à effectuer tous les exercices avec un bon équilibre, un bon contrôle et une bonne technique, et sachent à quel moment faire progresser les joueurs vers les phases plus avancées du programme. Nous encourageons les entraîneurs à utiliser les supports en ligne mais aussi à participer en personne à l'un des cours dispensés par les Formateurs et Formateurs de formateurs au sein de leur Fédération ou par World Rugby en 2019 et 2020 afin d'approfondir leur compréhension d'Activate et de partager leur expérience avec d'autres entraîneurs.

Quels avantages apporte l'utilisation d'Activate ?

L'utilisation d'Activate auprès des joueurs contribuera à développer et améliorer leur :

- Contrôle général du mouvement et habileté : de nombreux exercices d'Activate peuvent contribuer à développer la stabilité et la mobilité sur lesquelles repose la réalisation efficace et en toute sécurité de divers mouvements effectués pendant le jeu
- Préparation physique et performance athlétique : la nature progressive d'Activate peut aider à améliorer certaines performances athlétiques des joueurs, telles que : force, puissance, vitesse de course et capacité à changer de direction efficacement
- Résistance physique : l'utilisation d'Activate peut contribuer à développer la capacité des muscles, des tendons et des ligaments à gérer les forces qu'ils ressentent en jouant au rugby, ce qui réduit le risque de lésion de ces structures lors de la pratique du rugby et d'autres sports.



Travail d'épaules

S: 2 R: 1

D: 15 s / répétition

- Le joueur 1 lève les deux bras devant lui à la hauteur des épaules, pendant que le joueur 2 les saisit aux poignets
- Le joueur 2 tente de bouger rapidement les bras du joueur 1 de haut en bas, ce dernier oppose une résistance

Repères clés : Tête en position neutre. Ramener les omoplates vers l'arrière.



Rameur à un bras

S: 1 R: 2 / côté

- À deux : saisir le poignet droit de son coéquipier
- L'objectif est de toucher l'épaule du coéquipier avec la main droite, tout en empêchant le coéquipier d'en faire autant

Repères clés : Ramener les omoplates

Comment devrait-on utiliser Activate ?

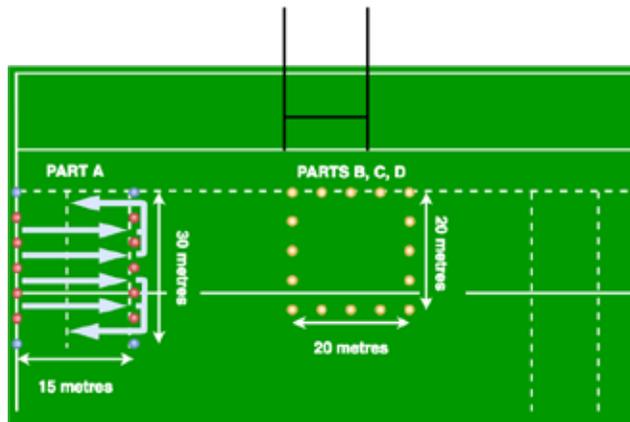
Configuration

Activate peut être utilisé au début et pendant l'entraînement, ainsi que dans le cadre de l'échauffement avant-match. Une fois que les joueurs et les entraîneurs se sont familiarisés avec les exercices, l'exécution du programme jeunes devrait prendre 15 à 20 minutes, et celle du programme adultes 20 à 25 minutes.

Le programme démarre par un échauffement basé sur la course, suivi d'exercices d'entraînement et de développement de l'équilibre, de la force, de la puissance, de la mobilité et du contrôle des membres inférieurs lors de la réception et du changement de direction. Bien qu'il soit préférable de réaliser les activités sur un terrain en gazon naturel ou synthétique offrant beaucoup d'espace, une surface intérieure antidérapante (par exemple, une salle de sport) peut également être utilisée. Les entraîneurs devraient toujours vérifier que l'espace où les joueurs effectuent les exercices ne présente aucun risque de danger.



Configuration du terrain suggérée pour Activate :



Activate nécessite peu d'équipements. La configuration n'exige que quelques cônes pour délimiter l'espace où exécuter les exercices. De nombreux exercices d'Activate sont exécutés individuellement ou à deux, tandis que les activités

basées sur la course se font en groupe. Les entraîneurs peuvent également décider d'introduire des ballons de rugby ou autre équipement disponible s'ils estiment que cela rendra certains exercices plus utiles et amusants pour les joueurs. Lorsque les joueurs doivent effectuer une activité sur une durée précise (par exemple, 30 secondes), il est préférable que quelqu'un d'autre que l'entraîneur (par exemple, un entraîneur adjoint ou un joueur ne participant pas à la séance) surveille le chronomètre. Cela permet alors à l'entraîneur de se concentrer sur la technique des joueurs.



Progression

Activate comprend plusieurs phases progressives (Jeune - quatre phases ; Adultes - sept phases). Les joueurs devraient commencer à utiliser le programme au début de l'entraînement présaison, mais peuvent aussi commencer le programme plus tard dans la saison. Dans ce dernier cas, tous les joueurs devraient néanmoins commencer par la phase de démarrage du programme et suivre la progression des différentes phases.

Course, flexion, changement de direction
S: 1 R: 2 / direction

- Départ debout, accélérer pour atteindre 75% de sa vitesse
- À l'appel de l'entraîneur, ralentir en réduisant l'ampleur des foulées, se plier à la ceinture et aux genoux
- Une fois à 25% de sa vitesse, poser fermement le pied et changer de direction vers la gauche ou la droite et accélérer vers l'avant

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des chevilles.

Les exercices sont conçus pour croître en difficulté au fur et à mesure que l'on passe d'une phase à l'autre, afin de mettre à l'épreuve les capacités physiques des joueurs et de les développer. Les joueurs auront généralement besoin de six à huit semaines pour chaque phase (12 à 16 séances par phase si le programme est utilisé deux fois par semaine) pour développer un niveau adéquat de contrôle, d'équilibre et de technique dans les exercices avant de passer à la phase suivante. Certains exercices peuvent également être modifiés au cours de chaque phase pour répondre aux besoins individuels des joueurs du groupe, en augmentant ou en diminuant la difficulté.

Structure du Programme Jeune

Chaque phase du programme jeune est composée de quatre parties et compte 12 exercices en tout.

Partie	Objectif principal	Durée	Nombre d'exercices
A	Préparation à base de course et exercices de changement de direction. Priorité : Technique de course, coordination et changement de direction grâce à un meilleur contrôle du mouvement du tronc et des membres inférieurs	2 min	3
B	Travail de l'équilibre du bas du corps Priorité : Développer le contrôle du mouvement pendant les activités statiques et dynamiques	4 min	2
C	Travail de résistance ciblé Priorité : Améliorer la force, la stabilité et la mobilité du haut et du bas du corps	8 min	5
D	Réception, changement de direction et pliométrie Priorité : Améliorer le contrôle en faisant appel au tronc et aux membres inférieurs pendant des activités de réception contrôlée et de changement de direction	6 min	2

Structure du Programme Adulte

Chaque phase du programme adulte est composée de quatre parties et compte 16 exercices en tout.

Partie	Objectif principal	Durée	Nombre d'exercices
A	Préparation à base de course et exercices de changement de direction. Priorité : Technique de course, coordination et changement de direction grâce à un meilleur contrôle du mouvement du tronc et des membres inférieurs	10 min	2
B	Amplitude du mouvement, force et équilibre Priorité : Développer le contrôle du mouvement et la mobilité du haut et du bas du corps	7 min	6
C	Force, stabilité, agilité et puissance Priorité : Améliorer la force, la stabilité et la mobilité du haut et du bas du corps	7 min	6
D	Musculation et préparation physique Priorité : Développer la préparation anaérobie et la force du cou	6 min	2



Comment Activate devrait être enseigné aux joueurs

Pour assurer l'efficacité d'Activate, les joueurs doivent effectuer les activités avec un contrôle, un équilibre et une technique appropriés. Les entraîneurs utilisant le programme ont un rôle essentiel à plusieurs égards : ils suivent l'évolution de leurs joueurs, communiquent les points clés de l'entraînement pour améliorer la performance, et veillent à ce que les exercices soient exécutés correctement.

En démarrant le programme ou une nouvelle phase du programme, les entraîneurs devraient envisager de procéder comme suit :

- Avant de démarrer une nouvelle phase, prendre le temps de se familiariser avec les nouveaux exercices ; par exemple, regarder des vidéos des exercices ou consulter le manuel du programme pour comprendre comment réaliser l'exercice.
- Consacrer un peu plus de temps que d'habitude à la première session d'une nouvelle phase. Cela permettra aux entraîneurs de communiquer des points d'entraînement spécifiques aux joueurs et de vérifier qu'ils ont bien compris, sans se précipiter.
- Expliquer l'objectif de chaque partie du programme et ce qu'elle apporte aux joueurs
- Démontrer la technique correcte à tout le groupe. Demander à un joueur de démontrer l'exercice permet à l'entraîneur d'expliquer les points fondamentaux d'une bonne exécution de manière visible pour tous.
- Laisser les joueurs essayer de faire l'exercice à deux ou en petits groupes pour qu'ils aient une idée de la façon dont l'exercice doit être exécuté.

Une fois que les joueurs se sont familiarisés avec les exercices d'une phase, les entraîneurs devraient commencer à insister sur les aspects suivants :

- Renforcer un certain nombre de repères clés spécifiques à chaque exercice.
- Privilégier la qualité plutôt que la quantité lors de l'exécution des activités.

- Avec les catégories plus âgées et les adultes, encourager les joueurs à se corriger les uns les autres s'ils travaillent à deux ou en petits groupes.
- Regarder les joueurs effectuer les exercices et donner un retour constructif pour corriger la technique si nécessaire.
- Féliciter devant le groupe les joueurs qui effectuent les exercices avec un bon contrôle, un bon équilibre et une bonne technique.

Les 8 repères d'entraînement clés d'Activate

Bien que chaque exercice présente des points spécifiques que les entraîneurs devraient renforcer pour instruire leurs joueurs, il existe également des repères génériques que les entraîneurs peuvent utiliser, communs à de nombreux exercices, et qui aideront à former les joueurs à effectuer les exercices avec une bonne posture et un bon contrôle. Ces repères sont appelés les « 8 Repères clés Activate » et sont :

- Tête en position neutre ou menton levé (pensez « regardez par dessus vos lunettes »)
- Thorax en avant
- Ramener les omoplates vers l'arrière
- Alignement des épaules et des hanches
- Gainage (pensez « tronc d'arbre »)
- Genoux légèrement fléchis (pensez « se réceptionner comme un ninja »)
- Hanche, genou et cheville dans un même alignement (pensez aux rails d'une voie ferrée)
- Genou au-dessus des orteils

En général chaque exercice du programme Activate inclut deux ou trois repères de ses 8 Repères clés.

Questions fréquentes

Quels types d'exercices sont inclus dans une phase typique du programme Activate ?

Les méthodes d'entraînement des versions jeunes et adultes du programme comprennent généralement les activités suivantes : activités de course et de changement de direction, travail de l'équilibre des membres inférieurs, activités de pliométrie et de réception, et travail au poids corporel et de résistance avec coéquipier. Un exemple de phase d'Activate jeunes (moins de 16 ans) et d'Activate adultes est donné ci-dessous :

Exemple de phase Jeunes (U16)		
Partie A	Course en slalom	2 répétitions de 15 mètres
	Abdos en marche	2 répétitions de 15 mètres
	Course, Changement de direction	4 répétitions de 15 mètres
Partie B	Équilibre sur une jambe les yeux fermés	6 répétitions de 3 secondes sur chaque jambe
	Saut à cloche-pied avant et équilibre	6 répétitions sur chaque jambe
Partie C	Squat Zombie	8 répétitions
	Pont sur une jambe	4 répétitions sur chaque jambe
	Planche jambe levée en alternance	30 secondes
	Planche dynamique	4 répétitions
	Contractions statiques du cou	10 secondes dans chaque direction
Partie D	Crochet et flexion	3 répétitions sur chaque jambe
	Sauts pogo	16 répétitions

Exemple de phase Adultes		
Partie A	Jeux en petit effectif	5-10 minutes
	Course en slalom	2 répétitions de 15 mètres
Partie B	Squats en canard	12 répétitions
	Marche talon pointe de pieds et genou levé	2 répétitions de 15 mètres
	Équilibre sur une jambe avec tapes dans le dos	30 secondes sur chaque jambe
	Élévation latérale des épaules avec résistance, statique	2 répétitions de 15 secondes
	Rotation externe des épaules avec résistance, statique	2 répétitions de 15 secondes
Partie C	Arabesque planante	10 répétitions sur chaque jambe
	Alpiniste	6 fois 5 répétitions
	Saut à cloche-pied avant et équilibre	6 répétitions sur chaque jambe
	Pompes dynamiques - large / étroit	15 répétitions
	Petites foulées, saut en extension	2 fois 5 répétitions
	Pas sautillés en diagonale et flexion	2 fois 5 répétitions
Partie D	Travail d'épaules	2 répétitions de 15 secondes
	Navette 5 mètres en sprint - préparation répétée au sprint	2 séries de 30 secondes
	Contractions statiques du cou	15 secondes dans chaque direction

		
Travail du bras en résistance S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition Tenir les bras sur le côté, tandis que l'autre bras exerce une résistance.	Rotation du bras avec résistance S: 1 R: 2 / joueur D: 15 s / répétition • Tenir les bras près du corps, les plier, coudes à angle droit • Essayer de ramener les mains vers le corps tout en maintenant le contact coude-corps, le coéquipier exerçant une résistance	Arabesque sur une jambe S: 1 R: 10 / jambe • Debout sur une jambe, jambe d'appui légèrement fléchie • S'incliner lentement en avant à partir du bassin jusqu'à ce que le tronc soit parallèle au sol, les bras tendus sur le côté • Revenir à la position debout tout en essayant de maintenir l'équilibre
Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.	Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.	Repères clés : Tête en position neutre. Gainage. Hanche et cheville dans un même alignement.

Quelle version d'Activate devrait être utilisée ?

Activate a été conçu pour être légèrement différent selon les groupes âges, afin de mieux répondre aux besoins des joueurs à mesure qu'ils grandissent et acquièrent plus d'expérience à l'entraînement. Les joueurs âgés de 13 à 15 ans devraient utiliser le programme des moins de 15 ans, tandis que les joueurs âgés de 15 à 16 ans devraient utiliser le programme des moins de 16 ans, et les joueurs âgés de 16 à 18 ans, le programme des moins de 18 ans. Les joueurs âgés de plus de 18 ans devraient utiliser le programme pour adultes.

À quel moment devrait être utilisé Activate ?

L'idéal serait d'utiliser Activate pendant les séances d'entraînement en équipe et comme première activité en équipe dans le cadre de l'échauffement avant-match.

Que faire si le temps d'échauffement est limité avant les séances d'entraînement ou les matches ?

Pour les séances d'entraînement, il est possible d'incorporer des parties d'Activate à l'élément principal de la séance, par exemple lors d'activités en petit effectif ou axées sur les compétences/jeu. Une autre possibilité est de privilégier certaines parties d'Activate pour gagner du temps pendant l'échauffement, bien que cela ne devrait être qu'une solution de dernier recours. Si le temps manque et qu'il est décidé de privilégier certaines parties d'Activate, le programme devrait être effectué dans l'ordre suivant :

Programme Jeune	PROGRAMME ADULTE
1) Partie C : 8 minutes	1) Partie B : 7 minutes
2) Partie D : 6 minutes	2) Partie C : 7 minutes
3) Partie B : 4 minutes	3) Partie D : 6 minutes
4) Partie A : 2 min	4) Partie A : 10 min

Existe-t-il des différences si le programme est utilisé avant un match ou plutôt avant une séance d'entraînement ?

Le programme pour les Adultes comporte une phase spécifique pour les jours de match qui doit être effectuée dans le cadre des échauffements d'avant-match tout au long de la saison. Les phases 1 à 7 du programme pour les Adultes devraient être utilisées avant ou pendant les séances d'entraînement tout au long de la saison.

Les phases 1 à 4 des programmes pour les jeunes peuvent être utilisées avant les matches et avant ou pendant les séances d'entraînement tout au long de la saison.

Les seuls exercices qui ne devraient pas être effectués lors des échauffements d'avant-match sont les variations du Nordic curl des ischio-jambiers, qui peuvent fatiguer les muscles ischio-jambiers.

Les meilleurs résultats sont obtenus en utilisant d'Activate trois fois par semaine, que se passe-t-il si mes joueurs ne peuvent pas l'exécuter autant de fois ?

Les résultats des études ont montré que les équipes respectant le mieux le programme obtenaient le plus de réductions de blessures, toutefois les équipes exécutant le programme une ou deux fois par semaine observaient aussi moins de blessures. Comme pour tout programme d'entraînement, l'utiliser aussi souvent que votre situation le permet sur le plan pratique optimisera probablement la réduction des blessures que vous observerez.

Certains de mes joueurs ont des difficultés à faire certains exercices, que dois-je faire ?

Le programme Activate vise à améliorer la qualité et le contrôle des mouvements des joueurs. Si un ou plusieurs joueurs ont des difficultés avec certains exercices, réduisez le nombre de répétitions pour vous concentrer sur la qualité plutôt que sur la quantité. Si les joueurs ont encore des difficultés à exécuter les exercices avec moins de répétitions, revenez alors à une phase précédente ; certains exercices ont des versions plus faciles. Encouragez les joueurs à continuer avec les exercices en cours, car leurs capacités devraient s'améliorer en s'exerçant au cours des six à huit semaines que dure une phase.

Que se passe-t-il si un joueur se blesse ou manque une partie du programme avant de revenir ?

Activate peut être utilisé dans le cadre de la reprise du jeu pour les joueurs qui reprennent l'entraînement après une blessure. Les joueurs revenant après une blessure doivent poursuivre la phase qu'ils faisaient au moment de leur blessure, même si leur équipe est passée à une autre phase. Ces joueurs ne devraient passer à la phase suivante que lorsqu'ils peuvent exécuter la phase sans douleur et ont acquis le niveau de compétence nécessaire.

Pourquoi l'utilisation d'Activate réduit les blessures ?

Cela n'a pas encore fait l'objet d'études, mais plusieurs théories expliquent pourquoi le programme Activate peut réduire les blessures. La réduction importante des lésions des tissus mous dans les équipes utilisant le programme Activate suggérerait des effets d'entraînement des muscles, tendons et ligaments, contribuant à renforcer ces structures. En outre, le programme a peut-être contribué à améliorer le contrôle général du mouvement et la qualité des joueurs.

La réduction des commotions cérébrales peut être attribuée aux exercices du programme visant à renforcer le cou. Certaines données factuelles montrent que dans d'autres sports, la force et la fonction du cou sont associées au risque de commotion cérébrale. Par conséquent, les exercices ont peut-être contribué à renforcer les muscles du cou leur permettant de mieux tolérer les forces subies pendant le rugby, tout en aidant à maintenir d'autres aspects fonctionnels, comme l'amplitude du mouvement ou la proprioception.

PARTIE D
3 minutes

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle



Navette au carré INTENSITÉ 75%
S: 1 R: 2 / direction

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules
- À l'appel de l'entraîneur, se tourner et courir vers un des angles du carré
- 2-3 foulées avant d'y arriver, poser fermement le pied extérieur et pivoter pour revenir à la position initiale

Repères clés: Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.

Ruades S: 1 R: 6

- En position accroupie, lancer les pieds en arrière pour arriver en position de pompes
- Lancer son torse en arrière par une impulsion explosive des bras pour revenir à une position accroupie

Repères clés: Tête levée. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Tous les joueurs peuvent-ils utiliser le programme ?

Les études qui ont évalué le programme Activate ont été réalisées sur des collégiens ou lycéens de 14 à 18 ans et sur des joueurs adultes. Bien qu'il soit probable que des groupes d'âges plus jeunes, ainsi que les joueuses de rugby, bénéficieraient de l'utilisation de ce programme d'exercice, il convient de noter que tous les exercices ne sont peut-être pas adaptés à ces groupes. Les entraîneurs doivent user de leur jugement dans ces cas pour modifier le programme en fonction des besoins d'autres groupes de joueurs.

Je n'aime pas suivre Activate dans son format et sa présentation actuels. Puis-je modifier le programme sans réduire les effets sur le risque de blessure ?

Les équipes participant aux deux études évaluant le programme Activate l'utilisaient généralement comme programme d'échauffement distinct pour les matchs et les séances d'entraînement. Cependant, il est possible de modifier la structure du programme si la qualité de l'exécution de l'exercice est maintenue, et si l'utilisation modifiée ne présente pas de risque. Les entraîneurs sont invités à faire preuve de créativité lors de l'exécution et de l'intégration d'Activate, afin que leurs séances d'entraînement soient toujours utiles et agréables pour les joueurs.

Parmi les exemples fréquents de modification du programme, citons l'exécution d'Activate par tranches tout au long de la séance d'entraînement plutôt qu'entièrement comme échauffement, et l'intégration des exercices dans le travail de compétences en petit effectif ou dans les espaces de jeux.

Je travaille avec une équipe de jeunes et je viens juste de terminer une saison. Devrais-je garder la même version d'Activate ou passer à un programme différent pour la saison suivante ?

Activate est conçu pour offrir une continuité alors que les équipes évoluent, du rugby moins de 15 ans à moins de 16 ans puis à moins de 18 ans, et de moins de 18 ans au rugby adulte. Au fur et à mesure que les joueurs évoluent à travers les groupes d'âge vers le rugby adulte, ils devraient passer à la version correspondante du programme, car les exercices de chaque programme sont légèrement plus avancés pour refléter les besoins de chaque groupe d'âge.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby