

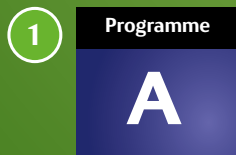
# ACTIVATE

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

## Programmes d'entraînement Activate

Quatre différents programmes d'exercices pour des groupes d'âge spécifiques:

Programmes adultes



Programmes jeunes

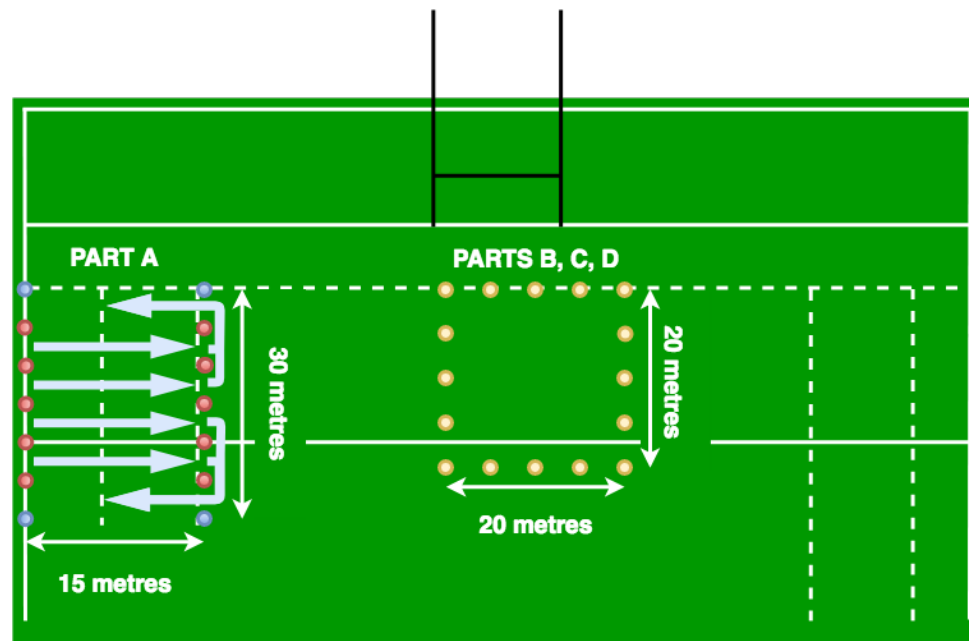


# Qu'est-ce qu'Activate ?

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.

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)



Configuration du terrain suggérée pour Activate

# 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.

# Les 8 repères d'entraînement clés d'Activate

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

## Les "8 Repères clés Activate"

- 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



Tête en position neutre



Tête levée



Thorax en avant



Ramener les omoplates vers l'arrière



Alignement des épaules et des hanches



Gainage



Hanche, genou et cheville dans un même alignement



Genou au-dessus des orteils

Genoux légèrement fléchis

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.

1

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%

**Course en slalom**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.

**Abdos en marche** S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire deux pas chassés en avant et lever une jambe
- Fléchir à la ceinture pour rapprocher le coude du genou opposé levé

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Course, changement de direction** S: 2 R: 2 D: 15 m

- Courir en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Poser le pied extérieur fermement et changer de diagonale
- Alterner entre un changement vers la gauche et vers la droite

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes

**Équilibre sur une jambe** S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Garder l'équilibre 10 secondes avant de passer sur l'autre jambe

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

**Cloche-pied avant, réception sur deux jambes**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Sauter à cloche-pied en avant pour se réceptionner sur les deux pieds en demi-squat

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

1

Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou

PARTIE C

6 minutes



**Squat Zombie** S: 1 R: 8

- Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, les bras tendus devant à la hauteur des épaules
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol avant de revenir à la position initiale
- Maintenir les talons en contact avec le sol pendant tout l'exercice

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



**Pont à deux jambes (fessiers)**

S: 1 R: 8

- Allongé sur le dos, jambes fléchies
- Placez les pieds bien à plat près des fesses
- Lever le bassin et le dos pour former une ligne droite des épaules aux genoux

**Repères clés :** Gainage.



**Planche ventrale**

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Commencer en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds
- Gagner le tronc pour maintenir l'alignement des épaules et des hanches et se maintenir au-dessus du sol

**Repères clés :** Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



**Pompes avec déséquilibre**

S: 1 R: 1 D: 30 s

- Le joueur 1 prend la position de pompes, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 exerce une pression à différents endroits du corps du joueur 1 pour le déséquilibrer, tandis que le joueur 1 tente de maintenir une position rigide

**Repères clés :** Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



**Contractions statiques du cou**

S: 1 R: 1 / direction  
D: 10 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

**Repères clés :** Tête en position neutre. Thorax en avant.

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



**Sauts du skieur** S: 1 R: 5 / côté

- Les pieds joints, bras croisés, mains aux épaules
- Sauter en alternance à gauche et à droite, en gardant les pieds joints et les genoux fléchis

**Repères clés :** Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.



**Sauts pogo** S: 1 R: 16

- Les genoux légèrement fléchis, rebondir de haut en bas sur la pointe des pieds
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol

**Repères clés :** Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

PARTIE D

3 minutes



2

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%**Pas chassés en diagonale**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire 2-3 pas chassés en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Pivoter à 90° sur la jambe d'appui pour changer de direction et répéter en diagonale dans la direction opposée
- Alternier diagonale gauche et diagonale droite

Repères clés : Thorax en avant. Genou au-dessus des orteils.

**Pas chassés latéraux**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Latéralement, pousser continuellement sur la jambe trainante pour faire des pas chassés latéraux

Repères clés : Thorax en avant. Genou au-dessus des orteils.

**Course, changement de direction planifié** S: 2 R: 2 D: 15 m

- À deux, le joueur 1 (défenseur) court en diagonale puis se retourne pour faire face au joueur 2
- Le joueur 2 (attaquant) court vers le joueur 1 puis l'évite
- Répéter en alternant les rôles de défenseur et d'attaquant et en changeant de direction (gauche et droite)

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

**Équilibre sur une jambe les yeux fermés**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre 5 secondes
- Répéter avec l'autre jambe

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

PARTIE

B

4 minutes

**Cloche-pied latéral, réception sur deux jambes**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Sauter à cloche-pied vers la gauche ou la droite pour se réceptionner sur les deux pieds en demi-squat
- Répéter en alternant la jambe de départ, à gauche et à droite

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.



Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou

## PARTIE

## C

6 minutes

**Fente avant**

S: 1 R: 4 / côté

- Avancer d'un grand pas, le pied avant devrait être bien à plat au sol et le pied arrière en flexion sur les orteils
- Maintenir le bassin horizontal en fléchissant à 90° le genou avant
- Changer de jambe à chaque pas

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.

**Nordic curl des ischio-jambiers**

S: 1 R: 3

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 s'incline lentement vers l'avant, tout en résistant à la chute
- Le joueur 1 utilise ses bras pour se réceptionner quand il ne peut plus contrôler la descente
- Ne pas exécuter avant les matchs

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage.

**Planche latérale**

S: 1 R: 1 / côté

D: 15 s / côté

- Allongé sur le côté, soulever le tronc pour former une ligne droite des épaules aux chevilles
- Le corps est en appui sur l'avant-bras et le pied du dessous

**Repères clés :** Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

**Planche latérale avec déséquilibre**

S: 1 R: 1 / côté D: 15 s / côté

- À deux : le joueur 1 se met en planche latérale, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 exerce une pression à différents endroits du corps du joueur 1 pour le déséquilibrer, tandis que le joueur 1 tente de maintenir une position rigide

**Repères clés :** Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.

**Marche de l'ours avec contractions statiques du cou**

S: 1 R: 1 / joueur D: 40 s

- À deux : le joueur 1 prend la position de la marche de l'ours, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 exerce une pression sur la tête du joueur 1, tandis que le joueur 1 tente de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine (flexion), yeux au ciel (extension), oreille vers épaule (flexion latérale gauche et droite)

**Repères clés :** Tête en position neutre. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

## PARTIE

## D

3 minutes

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

**Crochet et flexion**

S: 1 R: 3 / côté

- En demi-squat, pieds écartés de la largeur des épaules
- Alternier les pas vers la gauche ou la droite, en transférant le poids d'une jambe sur l'autre en alternance, tout en tendant les bras sur le côté

**Repères clés :** Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Rebonds** S: 1 R: 6

- Commencer en position de pompes
- Ramener les genoux vers les mains par un rebond, hanches et genoux repliés dans une position accroupie
- Lancer les bras en avant pour atterrir en position de pompes, en se réceptionnant coudes légèrement fléchis



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

3

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%



### Pas sautillé exagéré

S: 1 R: 2 D: 15 m

- 2-3 pas chassés en avant puis lever une jambe, genou fléchi
- Frapper les mains sous la jambe levée
- Lever en alternance la jambe droite puis la jambe gauche



Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



### Skip A

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Sautiller en repliant le genou vers le haut énergiquement, pied en flexion
- Ramener le pied au sol le plus vite possible
- Lever les bras en alternance, à l'opposé des jambes, pour donner l'impulsion



Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



### Course changement de direction, improvisé S: 2 R: 2 D: 15 m

- À deux : le joueur 1 (défenseur) court en avant puis se retourne pour faire face au joueur 2
- Le joueur 2 (attaquant) court vers le joueur 1, qui indique la direction que doit prendre le joueur 2 quand il se trouve à 2 mètres (la gauche ou la droite)
- Répéter en alternant les rôles de défenseur et d'attaquant

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes



### Équilibre sur une jambe et demi-squat

S: 1 R: 6 / jambe

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Une fois stable, faire un demi-squat par une flexion au genou et à la hanche de la jambe d'appui

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

### Saut à cloche-pied avant et équilibre

S: 1 R: 6 / jambe

- Sauter à cloche-pied en avant sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.





Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou



### Squat à deux S: 1 R: 8

- Avec un coéquipier d'hauteur et de poids similaire, se tenir debout face à face
- Entrelacer les doigts et se rapprocher jusqu'à ce que les doigts de pied se touchent
- S'incliner en arrière en tendant les bras pour maintenir l'équilibre
- Les deux joueurs font un squat avec flexion au bassin et aux genoux

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



### Nordic curl des ischio-jambiers S: 1 R: 5

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 s'incline lentement vers l'avant, tout en résistant à la chute
- Le joueur 1 utilise ses bras pour se réceptionner quand il ne peut plus contrôler la descente

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage.



### Planche avec jambe levée S: 1 R: 1 D: 30 s

- Commencer en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds
- Gainer le tronc pour maintenir l'alignement des épaules et des hanches et se maintenir au-dessus du sol
- Lever lentement une jambe à hauteur de la hanche, alterner

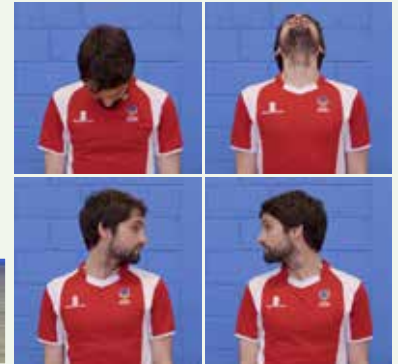
**Repères clés :** Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



### Planche dynamique S: 1 R: 4

- Commencer en position de pompes, descendre en position de planche un bras à la fois en passant des mains aux avant-bras
- Une fois en planche, inverser le mouvement pour remonter en position de pompes

**Repères clés :** Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



### Mobilisation du cou, debout, et rotation S: 1 R: 1 / direction

- Garder le menton sur la poitrine 10 secondes
- Lever la tête pour regarder aussi haut que possible pendant 10 secondes
- Revenir en position neutre, avant de regarder aussi loin que possible par-dessus l'épaule gauche puis l'épaule droite, en maintenant la position 10 secondes à chaque fois

**Repères clés :** Thorax en avant. Gainage.

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



### 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 orteils.



### Sauts jambes repliées S: 1 R: 8

- Sauter le plus haut possible, les pieds joints
- Replier les genoux vers la poitrine
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

**Repères clés :** Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

4

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%**Pas chassés en arrière en diagonale**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire 2-3 pas chassés arrière en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Pivoter à 90° sur la jambe d'appui arrière pour changer de direction et répéter en diagonale opposée
- Alterner diagonale gauche et diagonale droite

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Pas sautillés latéraux** S: 1 R: 2 D: 15 m

- Sur le côté, pousser sur la jambe arrière en relevant le genou pour sautiller latéralement
- Coordonner l'impulsion du genou et du coude vers le haut et l'impulsion de la jambe arrière

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Le miroir**

S: 2 R: 2 D: 15 m

- Les joueurs se tiennent face à face à 1 mètre d'écart
- Le joueur 1 court en avant avec des changements brusques de direction
- Le joueur 2 recule en essayant de refléter les changements de direction du joueur 1

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes

**Arabesque sur une jambe**

S: 1 R: 6 / 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
- Revenir à la position debout tout en essayant de maintenir l'équilibre

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

**Saut à cloche-pied latéral et équilibre**

S: 1 R: 6 / jambe

- Sauter à cloche-pied vers la gauche ou vers la droite, en sautant et se réceptionnant sur la même jambe
- Le saut devrait être suffisamment grand pour qu'il soit difficile de garder le contrôle et l'équilibre
- Alterner entre un saut à gauche et un saut à droite avec chaque jambe

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.



4

Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou

PARTIE

C

6 minutes



**Fente inversée**

S: 1 R: 4 / côté

- Reculer d'un grand pas, le pied d'appui bien à plat au sol et le pied arrière sur la pointe des pieds
- Maintenir le bassin horizontal, le genou avant fléchi à angle droit
- Changer de jambe à chaque pas

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Genou au-dessus des orteils.



**Nordic curl des ischio-jambiers**

S: 1 R: 7

- Les deux joueurs sont à genoux au sol, le joueur 2 tient les chevilles du joueur 1
- Le joueur 1 s'incline lentement vers l'avant, tout en résistant à la chute
- Le joueur 1 utilise ses bras pour se réceptionner quand il ne peut plus contrôler la descente

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



**Planche latérale avec jambe levée**

S: 1 R: 1 / côté D: 15 s / côté

- Allongé sur le côté, soulever le tronc pour former une ligne droite des épaules aux chevilles
- Le corps est en appui sur l'avant-bras et le pied du dessous
- Soulever lentement la jambe supérieure jusqu'à la hauteur de l'épaule et la baisser au repos sur la jambe d'appui

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Gainage.



**Pompes walkout**

S: 1 R: 4

- D'une position debout, s'accroupir et avancer les mains au sol pour se retrouver en position de pompes
- Faire une pompe puis ramener lentement les mains pour revenir en position accroupie
- Les hanches ne doivent pas être plus hautes que les épaules pendant l'exercice

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

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

PARTIE

D

3 minutes



**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.



**Navette au carré**

S: 1 R: 2 / direction

INTENSITÉ 75%

- 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.



**Mouvements du cou avec résistance**

S: 1 R: 1 / direction

D: 10 s / direction

- À deux : le joueur 1 essaie de mouvoir sa tête dans différentes directions pendant que le joueur 2 exerce une légère résistance
- Sens des pressions : menton vers la poitrine (flexion), yeux au ciel (extension), oreille vers épaule (flexion latérale gauche et droite), regarder par-dessus l'épaule (rotation gauche et droite)

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)