

# ACTIVATE

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

## Programmes d'entraînement Activate

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

Programmes adultes



Programmes jeunes

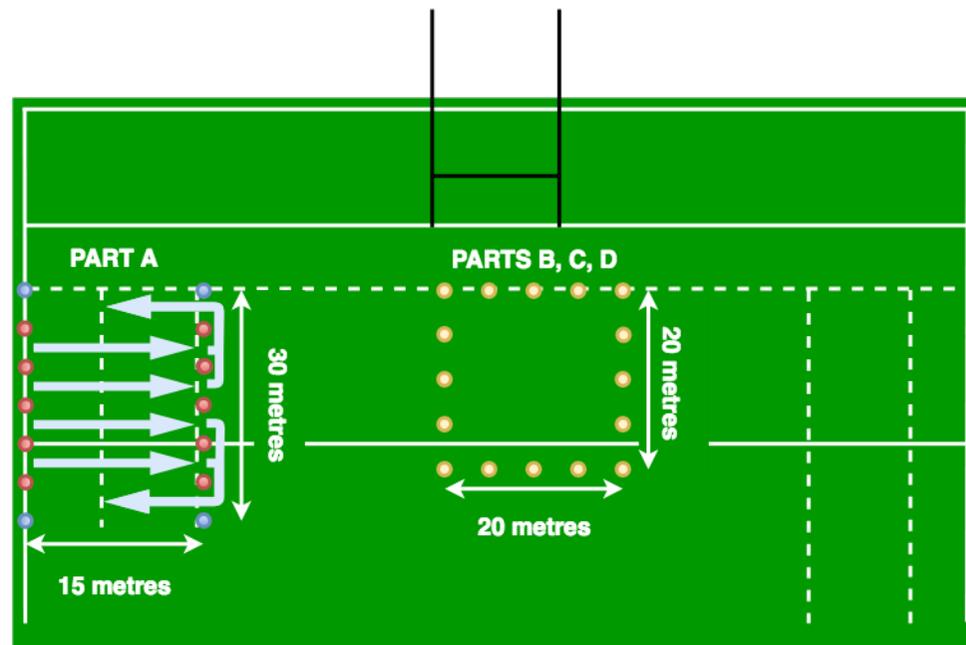


# Qu'est-ce qu'Activate ?

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 : Thorax en avant.  
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
- Alternier 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 les yeux fermés**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Fermer les yeux et essayer de garder l'équilibre 10 secondes
- Répéter avec l'autre jambe

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

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

S: 1 R: 12 (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 : Gainage. Genoux légèrement fléchis. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

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

Repères clés : Tête levée. Thorax en avant. Gainage.

**Pont à une jambe**  
S: 1 R: 8 (4 / jambe)

- Allongé sur le dos, une jambe repliée et l'autre tendue
- Pousser sur le talon pour relever le bassin et le dos afin de former une ligne droite des épaules aux genoux



Repères clés : Gainage.



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

- Commencer en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds
- Lever lentement une jambe à hauteur de la hanche, alterner

Repères clés : Tête en position neutre. 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 : Tête en position neutre. 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. Gainage.

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

PARTIE  
D

3 minutes

**Pas de côté et flexion**  
S: 1 R: 6 (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. Genou au-dessus des orteils.

**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.



2

PARTIE  
A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%

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



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

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: 12 (6 / côté)

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

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

S: 1 R: 12 (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
- Alternier entre un saut à gauche et un saut à droite avec chaque jambe

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



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

**Fente latérale**

S: 1 R: 8 (4 / côté)

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, faire un grand pas à gauche ou à droite
- Maintenir le bassin horizontal, la hanche et le genou d'appui à angle droit (jambe extérieure)
- Changer de jambe à chaque répétition

**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

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

**Planche latérale avec jambe levée**

S: 1 R: 1 D: 30 s (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 :** Tête en position neutre. Gainage.

**Pompes en résistance (alternée)**

S: 1 R: 4

- À deux : le joueur 1 prend la position de pompes, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 place une main entre les omoplates du joueur 1 et l'autre main sur le bas du dos
- Le joueur 1 essaie de relever son corps, le joueur 2 exerce une résistance

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

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

S: 1 R: 1 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.

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

**Saut latéral et équilibre**

S: 1 R: 8 (4 / côté)

- Debout sur une jambe, sauter vers la gauche ou la droite et se réceptionner sur l'autre jambe en maintenant l'équilibre sur cette jambe
- Par exemple : debout sur la jambe gauche, sauter vers la droite et atterrir sur la jambe droite
- Alternier entre un saut à gauche et un saut à droite



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

**Tombé à genoux** S: 1 R: 6

- À genoux, se laisser tomber lentement en avant les bras tendus devant soi
- Utiliser les bras pour amortir la réception, coudes légèrement fléchis, puis revenir à la position de départ

**Repères clés :** Thorax en avant. Ramener les omoplates vers l'arrière.

3

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ  
50%

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

**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: 1 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
- 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

**Arabesque sur une jambe**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe, jambe d'appui légèrement fléchi
- 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

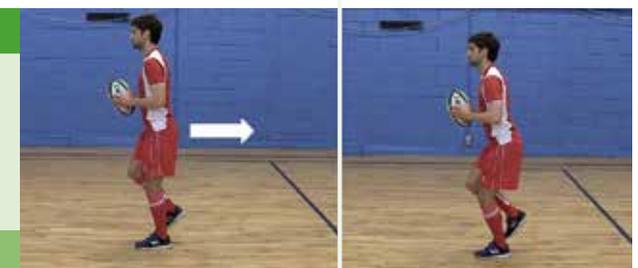
**Repères clés :** Alignement des épaules et des hanches. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

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

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

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

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



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. Genou au-dessus des orteils.



**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.



**Le planche tournante** S: 1 R: 1

- Commencer en position de planche ventrale
- En maintenant la position des pieds, décrire lentement en cercle avec les avant-bras
- Un cercle entier = une répétition
- Si les joueurs ne peuvent effectuer un cercle entier, revenir à un demi-cercle et travailler le maintien du contrôle

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



**La tondeuse au sol** S: 1 R: 8 (4 / côté)

- Commencer en position de pompes
- Faire une pompe, puis lever une main et l'amener au-dessus de la tête en tournant le tronc
- Ramener la main au sol et répéter en alternant main et torsion

**Repères clés :** Thorax en avant. 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



**Navette au carré** S: 1 R: 4 (2 / côté)

- 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 :** Alignement des épaules et des hanches. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



**Bonds en avant** S: 1 R: 2

- Sauter aussi loin que possible en trois bonds continus
- Se servir des bras pour donner de l'impulsion au saut
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol entre chaque saut

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

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. 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 déséquilibre**

S: 1 R: 2 (1 / jambe) D: 30 s (15 s / jambe)

- Le joueur 1 est debout sur une jambe légèrement fléchie. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1
- Des deux mains, le joueur 2 essaie de faire perdre l'équilibre au joueur 1, qui maintient son équilibre

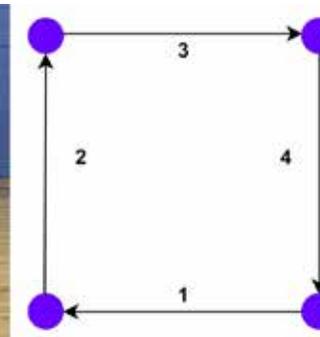
Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

**Cloche-pied carré**

S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Sauter à cloche-pied quatre fois de suite sur la même jambe pour tracer un carré

Repères clés : Gainage. 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



**Fente inversée**  
S: 1 R: 8 (4 / jambe)

- 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 ventrale, planche latérale**  
S: 1 R: 1 D: 25 s (5 s / planche)

- Se mettre en position de planche ventrale
- Exécuter la séquence suivante en maintenant chaque planche 5 secondes : ventrale, latérale (gauche), ventrale, latérale (droite), ventrale

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



**Touché aux épaules en résistance**  
S: 1 R: 2 (1 / côté) D: 30 s (15 s / 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 : Tête en position neutre. Thorax en avant. Gainage.

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



**Course, saut, équilibre** S: 1 R: 4 (2 / côté)

- Départ debout, accélérer pour atteindre 50% de sa vitesse
- Sauter latéralement d'un pied et se réceptionner sur l'autre
- Continuer à courir et sauter en alternant jambe gauche et jambe droite

INTENSITÉ  
50%

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

**Pompes pliométriques debout** S: 1 R: 4

- Par deux, face à face. Le joueur 2 se met en position de sécurité (brace) alors que le joueur 1 s'appuie de ses bras contre le joueur 2
- Le joueur 1 se penche lentement vers le joueur 2, en supportant son poids de ses bras
- Le joueur 1 se projette énergiquement vers l'arrière avant de revenir sur ses bras

Repères clés : Thorax en avant. Gainage.



**Mouvement du cou avec résistance du coéquipier**

S: 1 R: 1 / direction D: 60 s (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)