

Mardi 28 aout

→ Echauffement : organisation et communication de la montée défensive durée : 15 minutes

Deux ateliers de 7min30

OBJECTIF(S) :	ECHAUFFEMENT ORGANISATION MONTEE DEFENSIVE COLLECTIVE ET COMMUNICATION	Durée : 7minutes30
EXPLICATIONS :	Les joueurs courent en se mélangeant dans le carré (compte jusqu'à 5) puis s'organise et monte en défense, le joueur le plus à droite dirige le groupe. Monter jusqu'au rectangle rouge, on top passer au sol, au top se relever, au top glisser à gauche, au top, en plus bouger, au top, monter jusqu'au rectangle rouge et ainsi de suite. (Passage au sol dans les zones rouges et arrêt à la fin du coulissage. Important de communiquer pour le leader de défense.	
ZONE DESSIN :		
COMPORTEMENTS ATTENDUS Et/ou A CORRIGER :	Monter ensemble Respecter et écouter le signal du leader Ecarter les bras Être réactif et prévus dans ces déplacements	

OBJECTIF(S) :	ECHAUFFEMENT ORGANISATION MONTEE DEFENSIVE COLLECTIVE ET REACTIVITE	Durée : 7minutes30
EXPLICATIONS :	Les joueurs courent en se mélangeant dans le carré (compte jusqu'à 5) puis une couleur est annoncée, il faut monter rapidement et faire la ligne de défense plus rapidement que l'adversaire. Variante sur les couleurs, le nombre annoncé, les positions (sol, sur une jambe...)	
ZONE DESSIN :		

→ série de course

4 aller – retour du terrain en faisant moitié vite et moitié lente

→ 3 ateliers de 8min r : 2min

Ateliers 1 : gestion Nassim et Benoit (plus Phanou)

Situation placage 1min à bloc (boudin proche)

Situation Percussion 45sec un joueur puis 45sec l'autre

Situation placage 1min à bloc (boudin proche)

Situation Percussion 45sec un joueur puis 45sec l'autre

Situation placage 1min à bloc (boudin proche)

Situation Percussion 45sec un joueur puis 45sec l'autre

OBJECTIF(S) :	STARMINA : enchainement de percussion et de placage	8min
EXPLICATIONS :	Le 1 ^{er} bleu envoie le médecine balle à son voisin, récupère le ballon de rugby et va percuter le bouclier derrière lui. Il repose le ballon de rugby et revient à sa place. Les autres joueurs font pareil. Et ainsi de suite... Idem avec le boudin	
ZONE DESSIN :		

Ateliers 2 : Gestion Nicolas

OBJECTIF(S) :	COURSE EN NAVETTE SOUS FORME DE TRIANGLE	Durée : 8 minutes
EXPLICATIONS :	Je pars du rouge et je monte au 1 ^{er} plot vert vite, je récupère en redescendant vers le plot bleu, Je fais la même chose pour chaque plot. Parcours de 300m selon la vitesse de déplacement, nous ferons entre 3 et 4 parcours.	
ZONE DESSIN :	violet : effort, bleu : récupération	

Ateliers 3 : gestion Fabrice, Micka (plus Phanou)

1min30 dans les carrés, changement sens au bout de 45 sec (un coup de sifflet).

Mettre de la vitesse dans les déplacements du carré

OBJECTIF(S) :	PASSEUR – 1 ^{er} SOUTIEN	Durée : 6min
EXPLICATIONS :	Je passe le ballon et je suis mon ballon. Maximum 2 joueurs par plots Pendant 1min, je reste sur mon carré. Au top, je change de carré en courant en groupe et assez vite.	
ZONE DESSIN :		
COMPORTEMENTS ATTENDUS Et/ou A CORRIGER :	Appliquer toutes les attitudes du passeur et du réceptionneur Passe à deux mains obligatoires avec un changement de sens au bout de 30sec	

Durée environ 50 minutes

Jeudi 30 aout

→ Match contre Cavaillon pour la une et le BCI pour la réserve

Entrainements blessés et autres

Echauffement avec ou sans ballon : 10min

7 répétitions (effort de moins de 1 minutes)

Faire circuit gainage par 20sec, sur les coudes (3 positions), les bras (3 positions) et 15 pompes. Trois fois dans la séance.

Récupération : 5min en footing

Samedi 1^{er} septembre et dimanche 2 septembre

→ stage à Sanary

