



FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Maîtriser les fondamentaux éducatifs de la course de vitesse, les adaptations à l'accélération du joueur de rugby

INTERVENANTS

- **Guy ONTANON**
entraîneur national - INSEP
- **Frédéric LAMBERTIN**
référent préparation physique RC Toulon - Jeunes

CONTENU DE LA FORMATION

- Approche sur le travail de vitesse avec différentes modalités d'exercices
- Appréhension de la gestion d'une foulée, de l'accélération et des différents gestes du sprinteur
- Les applications aux joueurs de rugby

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

une partie théorique sur les accélérations de course et une mise en pratique sur la spécificité du sprint (les gestes, les exercices pertinents à mettre en place).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le stagiaire bénéficie d'un suivi tout au long de la journée de formation avec un retour permanent sur les contenus assimilés. Travaux dirigés avec une pratique sur le terrain.

Cette formation « **L'accélération : du sprinter au joueur de rugby** » a pour but de maîtriser les fondamentaux éducatifs de la course de vitesse, les adaptations à l'accélération du joueur de rugby.

La matinée sera consacrée à une partie théorique animée par Guy Ontanon accompagné d'une mise en pratique d'une durée de 40 minutes.

L'après-midi sera davantage dédié à la spécificité du jeu de rugby via une démonstration pratique sur le terrain avec des « cobayes » (jeunes du club de Blagnac).

La dernière partie de la journée permettra aux stagiaires d'échanger avec les intervenants.

◇ **PUBLIC CONCERNÉS**

Préparateurs Physiques de tous niveaux

◇ **PRÉ-REQUIS**

Aucun

◇ **DATE ET DURÉE**

8 Octobre 2020

◇ **LIEU DE LA FORMATION**

Stade Ernest-Argelès à Blagnac (31)

◇ **PRISE EN CHARGE**

150 euros (+ 20€ repas)