

TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 08

mai 2011

**SPÉCIAL
PRÉPARATION
COUPE
DU MONDE
2011**



FRANCE vs IRLANDE

STADE CHABAN-DELMAS - BORDEAUX

SAMEDI 13 AOÛT 2011

20H45



CMA - www.compart.fr - Cédric Joly - 1. Page 1 / 10



BILLETTERIE
www.ffr.fr • 0892 692 694* • 0892 390 100* • www.cotedargent-rugby.com
Magasins spécialisés



Partenaires officiels de la FFR



12.08.11



ÉDITORIAL

Ceci n'est pas un entraînement

Ca débute toujours par le haka, hurlement étrange, inquiétant, venu du fond des âges, cri de ralliement d'un peuple autour de son équipe multiraciale ; sorte de magie noire qui investit l'âme des guerriers recouverts de la fougère argentée.

Même si la mondialisation se répand inexorablement avec comme répercussion l'uniformisation de notre discipline, les All Blacks dégagent toujours et encore cette fascination nourrie par l'envoi de légions successives sur notre sol. La première croisade débute en l'an 1906, avec à la tête des chevaliers noirs le terrible Dave Gallaher. L'héritage confié par cette première vague sera transmis, au cours du temps, par un flot incessant de troupes, à chaque fois cornaquées par des capitaines de légendes qui ont marqué leur génération. Comment ne pas se souvenir de ces personnages qui ont forgé notre mémoire collective ? Tous ont scellé de leurs empreintes leurs parcours successifs ; en voici les principaux acteurs : Whineray, Lochore, Kirkpatrick, Mourie, et David Kirk auréolé quant à lui d'un titre de champion lors de la première Coupe du Monde de l'histoire du rugby. Plus récemment, Whetton, Fitzpatrick, Randel, en concluant bien sur par l'actuel dépositaire de la tradition Black, Ritchie Mac Caw.

Les fondations et la construction du style français, même s'il s'en défend, se sont toujours inspirées, à chaque époque, de ces différentes marées noires. La manière bayonnaise, le jeu à la lourdaise, le défi biterrois, la méthode toulousaine, sont empreints de l'esprit d'innovation venu du long nuage blanc. Chacune de leur visite nous a interpellés et nous a permis de progresser dans la réflexion et l'évolution de nos équipes. Au mois de septembre prochain, ce sera enfin mon tour de découvrir la contrée qui a enfanté ces hommes à la tunique noire, de pénétrer leur culture, de décrypter leur approche du jeu ; d'échanger avec ces hommes du bout du monde, sur notre passion commune, de contempler le peuple neo zélandais qui sera, sans nul doute, un soutien inconditionnel pour son équipe nationale.

Nos jeunes français sont avertis : l'attrait de la coupe Williams Webb Ellis doit nous permettre de montrer un autre visage que celui affiché lors de la tournée d'automne et le tournoi des six nations. Sachons sortir de cette sinistrose ambiance, car nous avons un devoir de comportement, de résultats. Bien au-delà de ça, nous devons afficher une qualité de jeu absente lors des dernières confrontations. Nous conservons en mémoire le souvenir amer de l'aventure sud africaine de nos footballeurs. Prenons modèle sur les différentes disciplines moins médiatisées, qui se sont illustrées dans leurs compétitions respectives, je veux nommer les handballeurs, la natation française, où les athlètes français. On se targue de posséder le meilleur championnat de la planète, alors chiche ! Quel excellent levier pour amener, malgré l'écueil des quarts de finale, le rugby français sur la plus haute marche du podium.

Quelle plus belle offrande nos bleus de chauffe dédieraient au secteur amateur dont ils sont issus et à l'ensemble de leurs éducateurs respectifs ! Ne soyons pas dans la réactivité mais dans la constance, et tout se passera du mieux possible.

Jean-Louis Luneau,
Président de TECH XV

SOMMAIRE

« BLEUS DE CHAUFFE »

Préparation Coupe du Monde 2011	p.4
Pierre Camou - « Garant de l'esprit et de l'image »	p.6
Jo Maso - « Pour un club France ! »	p.7
Préparation physique, suivi médical et physiologique... ..	p.8
Qui de la poule ou du coq	p.10
« Play, stop... engage ! »	p.12
Si loin, si proche... ..	p.13

Claude Onesta - L'avis d'un (déjà) double champion du monde p.14

FÊLE-MÊLE

Les brèves du monde ovale p.15

TECHNIQUE & STRATÉGIE

Les « Chênes Roumains » préparent leur Coupe du Monde p.16
Exercices de préparation physique pour la filière anaérobie p.18

TECH XV

Regroupement des Entraîneurs
et des Éducateurs de Rugby
(c/o Ligue Nationale de Rugby)
3, rue de Liège 75009 Paris
Tél. 01 55 07 87 43 - Fax. 01 55 07 87 95
www.techxv.org

Directeur de la publication : Jean-Louis Luneau • Responsables de la rédaction : Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissier • Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Roméo Gontineac, Nils Gouisset et Marion Pélissier
Création : 31 mille [Philippe Guillot - Mélanie Descamps] • Réalisation : Pure Impression - Imprimé à 2500 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Pure Impression (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001 (FSC coc : FCBA-COC-000077 - PEFC coc : FCBA/08-008892) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés
Photo couverture : © I. Picarel / FFR • N° ISSN : 2115-4783



« BLEUS DE CHAUFFE »

Préparation Coupe du Monde 2011

© Presse Sports

Depuis février 2009, date de la parution du premier numéro de TECH XV MAG, nous avons essayé de vous faire partager notre réflexion sur les grands thèmes qui sont au cœur du métier d'entraîneur. Que ce soit dans la gestion de sa carrière, ou vis à vis de problématiques plus sportives telles que, l'évolution du jeu et des règles, le management du groupe, l'avenir de la mêlée... Mais à 100 jours de la Coupe du Monde, l'actualité reprend la main ! L'heure est en effet venue de se pencher sur le fonctionnement de notre équipe nationale au moment d'aborder ce grand événement. Quel est le programme des tricolores jusqu'au coup d'envoi de la compétition, comment vont-ils se préparer au plan physique, quel rôle jouera la vidéo dans la construction du jeu et la compréhension de celui des adversaires, comment le staff a conçu ces deux mois de préparation avant le grand départ pour le pays des All Blacks ? C'est au Centre National du Rugby de Marcoussis, au contact des différents techniciens du staff de Marc Lièvremont, que nous sommes allés chercher les réponses, pour faire de ce 8^e numéro un Spécial Coupe du Monde 2011.

ENTRETIEN AVEC

Marc LIÈVREMONT sélectionneur de l'équipe de France de rugby

Pierre CAMOU président de la Fédération Française de Rugby

Jo MASO président de la Fédération Française de Rugby

Julien PISCIONE responsable scientifique du Pôle Scientifique du CNR de Marcoussis

Émile NTAMACK entraîneur adjoint en charge des lignes arrières de l'équipe de France de rugby

Didier RETIÈRE entraîneur adjoint en charge des avants de l'équipe de France de rugby

Julien DELOIRE préparateur Physique de l'équipe de France de rugby

Jean-Philippe HAGER médecin de l'équipe de France de rugby

Vincent KRISCHER responsable vidéo de l'équipe de France de rugby

Lionel ROSSIGNEUX attaché de presse de l'équipe de France de rugby

Claude ONESTA entraîneur de l'équipe de France de Handball

VISITE GUIDÉE

AVEC MARC LIÈVREMONT

TECH XV : Vous avez deux mois devant vous pour construire un groupe !

M. LIÈVREMONT : En effet et nous allons mettre à profit ces deux mois pour construire un groupe qui doit être compétitif physiquement, doté d'un état d'esprit irréprochable, animé par une cohésion sans faille et enfin, rugbystiquement, apte à gagner les matches. La Coupe du Monde va se gagner là. Chaque minute va compter, c'est une donnée que



les joueurs doivent intégrer très vite. Il n'y aura pas de relâchement possible. Je veux que fin août on soit « d'autres hommes ». L'aventure humaine et sportive que nous allons vivre ensemble englobe tout le monde; notre investissement sera vécu comme un « missionnement » collectif dont je reste le garant. Il faut sortir de ces deux mois de préparation avec un groupe qui aura conjugué le travail, avec le plaisir et l'entraide. C'est intérieurement que les joueurs doivent aussi se préparer à l'événement.

TECH XV : *Vous allez y voir plus clair et pouvoir enfin travailler ?*

M. LIÈVREMONT : Admettez que le statut du rugbyman Français est très compliqué. Pendant 4 ans il a dû jongler avec le championnat, la Coupe d'Europe, le Tournoi, les Tournées. Là, rien de tel ! Pendant 4 mois, il ne sera question que de la Coupe du Monde ! Cet événement, c'est la seule

occasion pour lui de s'investir sur un seul et unique projet. Pas de dispersion, pas de sollicitations extérieures. Investissement total. Je suis persuadé que si parfois nos joueurs craquent c'est en grande partie parce qu'on leur demande beaucoup au cours de saisons interminables ; l'harmonie y est totalement absente sportivement parlant et parfois même au plan relationnel. Tout ce climat fragilise le joueur Français et le freine dans sa capacité d'adaptation au changement, car vous l'avez noté, le rugby évolue à une vitesse hallucinante. Mais tous les 4 ans, il a le privilège d'être enfin soumis au même régime que les autres nations. Il serait donc dommage de ne pas en profiter.

TECH XV : *Quel régime allez vous leur réserver au cours de ces deux mois de préparation ?*

M. LIÈVREMONT : Vous comprendrez facilement que je leur réserve la primeur du programme. Sachez qu'ils auront 45 jours de préparation

pour 15 jours de repos (Voir calendrier p.13). Par ailleurs, ils auront le planning de la semaine, le contenu des entraînements, et bien évidemment l'organisation générale des deux mois de stage. Il ne s'agit pas de les inviter à deux mois de préparation intensive sans leur expliquer, par le menu, le régime auquel ils vont être soumis. Il s'agira pour nous, le staff, de les surprendre au cours de cette période afin de ne pas tomber dans la routine. Mais en même temps qui peut imaginer que l'on serait tenté de tomber dans une quelconque routine, quand on analyse l'importance du rendez-vous qui nous attend ! Le pôle scientifique du CNR de Marcoussis a élaboré une trame physique et physiologique pour cette préparation estivale. Nous l'avons validée, elle sera appliquée et nous y ajouterons une dimension mentale de manière à amener en Nouvelle-Zélande un groupe de 30 leaders.

TECH XV : *Au plan personnel, comment allez-vous vous préparer pour cette Coupe du Monde ?*

M. LIÈVREMONT : Je serai très actif jusqu'à la finale, afin de finaliser et de valider l'ensemble de notre dispositif. Ensuite je m'accorderai trois semaines de coupure complète au mois de juin, en famille. J'en profiterai pour faire du sport et m'adonner à mon passe temps favori, la lecture. J'ai en effet des livres en retard, comme l'autobiographie de Winston Churchill ou le dernier roman de Jean Teulet, un de mes auteurs préférés. D'autres ouvrages prendront place dans mes valises en vue des mois qui viennent, compte tenu que je ne regarde pas de films et n'écoute que très peu de musique.

TECH XV : *Prêt psychologiquement, à vivre un tel événement ?*

M. LIÈVREMONT : Je me sens costaud et prêt à vivre intensément cette aventure exceptionnelle que constitue une Coupe du Monde. Je sais aussi qu'il y aura des moments difficiles mais quand j'étais joueur plus le match devenait tendu, plus je me sentais fort. Ce sera probablement pareil.

C'est une de mes forces ! J'y vais sereinement. À ce propos, je précise que depuis que j'assume des responsabilités, je n'ai jamais été tracassé par mon image... je n'ai pas ce stress là. Non pour être tout à fait sincère ce qui me fait peur c'est l'après Coupe du Monde. Il y aura forcément une décompression au plan personnel et par la suite une forme d'anonymat, mais encore une fois, ça m'ira très bien.

Vous savez parfois, dans ce milieu, je me sens un peu différent, je dirai même marginal.

« Garant de l'esprit et de l'image »

ENTRETIEN AVEC PIERRE CAMOU

PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY



© I. Picarel / FFR

TECH XV : Au delà de la compétition sportive quel est, selon vous, l'enjeu d'une Coupe du Monde et le rôle que doit tenir la France ?

P. CAMOU : Il est vrai qu'une Coupe du Monde dépasse le cadre strictement sportif. Il s'agit de représenter la France, ce qui constitue un axe essentiel de la mission confiée par l'État aux fédérations sportives. Il s'agit aussi de contribuer, par le comportement de notre équipe, au delà du résultat, à véhiculer une image positive de notre sport et donc de participer à son développement. Je pense en particulier aux jeunes de nos écoles de rugby qui attendent beaucoup de nos tricolores sur cet événement.

TECH XV : Un président de Fédération sur une Coupe du Monde c'est un peu l'ambassadeur du pays, mais aussi le capitaine d'une délégation. C'est cette double responsabilité que vous vous apprêtez à endosser ?

P. CAMOU : Chaque membre de la délégation, joueur, staff, dirigeant est un ambassadeur de son pays pendant la Coupe du Monde. Bien entendu qu'en tant que Président, j'assumerai mon rôle de garant de l'esprit et de l'image de l'ensemble de notre groupe. Vous avez raison, c'est une énorme responsabilité, mais c'est avant tout un honneur que de pouvoir représenter la France du Rugby à l'occasion de cette Coupe du Monde. C'est peut être un privilège encore supérieur, quand on sait que celle-ci se déroule en Nouvelle-Zélande, qui reste pour tout amateur de Rugby, un lieu tout à fait privilégié.

TECH XV : Avez-vous prévu de réunir le groupe France avant son départ pour évoquer avec lui le caractère exceptionnel que revêt une Coupe

du Monde... avec peut être un message particulier à l'ensemble du staff ?

P. CAMOU : Participer à la Coupe du Monde de Rugby et y représenter la France, c'est un honneur, une aventure, un plaisir, une chance exceptionnelle. J'aurai donc l'occasion de partager et d'échanger, comme je l'ai toujours fait, et sans avoir à y mettre de formes particulières, avec les joueurs et le Staff pendant toute la phase de préparation et avant notre départ pour la Nouvelle-Zélande. Un message particulier ? Chacun sait ce que l'on attend du groupe France. La France est une nation majeure du Rugby mondial. Le Rugby français est respecté dans le monde entier. Moralité, nous ne traverserons pas le globe pour y faire du tourisme ou de la figuration. L'objectif est de remporter la Coupe du Monde. C'est vrai, c'est un défi immense. Mais, il n'en est que plus grandiose.

TECH XV : Le rugby Français, grâce à un championnat très attractif, peut être accusé de déstabiliser le rugby Néo-Zélandais. Cela peut il avoir des conséquences sur les relations entre les deux nations ?

P. CAMOU : Si je me base sur la qualité de l'équipe All Black, le rugby néo-zélandais ne me semble pas particulièrement déstabilisé. Quoi qu'il en soit, la France et la Nouvelle-Zélande ont des liens d'amitiés profonds et je ne crois pas que l'arrivée de certains All Blacks sur notre sol puisse avoir de conséquences sur nos relations ; d'autant que si la Nouvelle-Zélande estime vivre une situation non satisfaisante en raison du départ d'un grand nombre de joueurs vers les clubs français, cela ne résulte pas d'une stratégie de la Fédération ou de la Ligue. C'est simplement l'effet de l'attractivité économique de notre championnat qui, soit dit en passant, n'est pas nécessairement la situation la plus favorable pour la compétitivité de notre équipe nationale.



© I. Picarel / FFR

LES 32 JOUEURS RETENUS POUR LA COUPE DU MONDE DE RUGBY 2011

Avants (18)

BARCELLA Fabien

Biarritz Olympique Pays-Basque

DOMINGO Thomas

ASM Clermont Auvergne

DUCALCON Luc Castres Olympique

MAS Nicolas

Union Sportive Arlequins Perpignan

MARCONNET Sylvain

Biarritz Olympique Pays-Basque

POUX Jean-Baptiste

Stade Toulousain Rugby

SERVAT William Stade Toulousain Rugby

SZARZEWSKI Dimitri

Stade Français Paris

NALLET Lionel Racing-Métro 92

PIERRE Julien ASM Clermont Auvergne

MILLO-CHLUSKI Romain

Stade Toulousain Rugby

PAPE Pascal Stade Français Paris

BONNAIRE Julien

ASM Clermont Auvergne

DUSAUTOIR Thierry

Stade Toulousain Rugby / capitaine

HARINORDOQUY Imanol

Biarritz Olympique Pays-Basque

LAKAFIA Raphaël

Biarritz Olympique Pays-Basque

OUEDRAOGO Fulgence

Montpellier Hérault Rugby

PICAMOLES Louis

Stade Toulousain Rugby

Arrières (14)

PARRA Morgan ASM Clermont Auvergne

YACHVILI Dimitri

Biarritz Olympique Pays-Basque

TRINH-DUC François

Montpellier Hérault Rugby

SKRELA David Stade Toulousain Rugby

ESTEBANEZ Fabrice

CA Brive Corrèze Limousin

MARTY David

Union Sportive Arlequins Perpignan

MERMOZ Maxime

Union Sportive Arlequins Perpignan

ROUGERIE Aurélien

ASM Clermont Auvergne

TRAILLE Damien

Biarritz Olympique Pays-Basque

CLERC Vincent Stade Toulousain Rugby

HEYMANS Cédric Stade Toulousain Rugby

HUGET Yohann

Aviron Bayonnais Rugby Pro

MEDARD Maxime Stade Toulousain Rugby

PALISSON Alexis CA Brive Corrèze Limousin



© I. Picarel / FFR

« Pour un club France ! »

Jo Maso a tant personnifié le French Flair que les Néo-Zélandais lui ont même attribué, en prime, la paternité de la French Passe.

Rugby d'Autrefois, le dernier ouvrage de Jacques Verdier, montre en couverture toute l'élégance de Jo Maso dans cet exercice de style qui aujourd'hui, 40 ans plus tard, fait sourire les joueurs du XV de France en partance pour le pays des All Blacks. N'y voyez pas de leur part la moindre once de manque de respect envers le manager

de l'équipe de France ; mais c'est vrai les temps ont changé et le rugby moderne n'a que faire de l'art de la passe. Jo Maso le sait bien, lui qui s'apprête à vivre sa 4^e Coupe du Monde : « Je suis suffisamment lucide pour comprendre, en effet, que le rugby a changé. J'ai assisté à cette évolution et à son accélération fulgurante à partir de la fin des années 90. Quand j'ai pris la responsabilité de manager en 1995, aux côtés des entraîneurs Jean-Claude Skrela et Pierre Villepreux, nous n'étions qu'aux balbutiements du rugby professionnel ; 16 ans plus tard, force est de constater, que c'est devenu un métier à part entière, qui plus est très exigeant, avec une fâcheuse tendance à mettre tout le monde dans le même moule. Je sens d'ailleurs une certaine lassitude dans le comportement des joueurs, par rapport à 99 où régnaient encore une fraîcheur d'esprit et une ambiance propice à l'initiative individuelle. Aujourd'hui ils vont au boulot, c'est un peu le train-train quotidien. » Le staff du XV de France lui aussi a évolué. De 10 personnes lors du Mondial 99, il est passé à 17 aujourd'hui, avec des professionnels à chaque poste. La performance individuelle du joueur est analysée sous tous ses angles

et la pression qui entoure les événements décuplée avec une présence médiatique de tous les instants. Et Jo Maso de préciser que pour autant : « les valeurs de base restent, comme le courage, la solidarité, la convivialité, le sens de la fête... Un peu comme un grand frère je me sens dépositaire et défenseur de ces valeurs qui font le rugby. » L'ancien international auteur du premier Grand Chelem en 1968 fait aussi parfois office de confident et les 4 mois de vie commune qui s'annoncent devraient en effet, de temps en temps, déclencher quelques confidences. « Depuis que je suis manager nous nous sommes toujours qualifiés pour le dernier carré. Je suis optimiste pour cette 7^e édition même si nous avons connu une année difficile. Ces deux mois de préparation vont nous permettre d'acquiescer ce supplément d'âme qui transcende les grandes équipes. Il faut créer le Club France et partir en Nouvelle-Zélande les bagages pleins d'ambition et de fierté.

Je sais que là-bas, émotionnellement, ça va être très fort, pour tout le monde. Y compris pour moi, car ce sera ma dernière Coupe du Monde ! »



© I. Picarel / FFR

Préparation physique, suivi médical et physiologique

Depuis sa création en 2008, le Pôle Scientifique du CNR de Marcoussis fonctionne non seulement comme un laboratoire de recherche, mais aussi comme un atelier de fabrication capable de proposer des instruments de travail aux entraîneurs. « L'idée de départ, précise Julien Piscione le responsable scientifique du Pôle, était de placer le joueur au cœur de notre réflexion afin de comprendre et de maîtriser les exigences du haut niveau. Une démarche qui nous a permis une avancée dans la méthodologie des outils d'évaluation du joueur et une optimisation des méthodes et des outils d'entraînement. » Bénéficiaires, le staff du XV de France et notamment les préparateurs physique (J. Deloire, J-L. Amaud et L. Arbo), les premiers à entrer en scène dès l'arrivée du groupe le 28 juin prochain. Deux mois de préparation nécessitant l'implication quotidienne de Jean-Philippe Hager, coresponsable du Pôle et médecin du XV de France, en charge avec son staff médical du suivi physiologique des internationaux.



© J. Picarel / FFR

DUR ! DUR !

Du 4 au 28 juin les 32 joueurs retenus pour la Coupe du Monde seront en vacances. Enfin presque ! Car comme tient à le préciser Émile Ntamack : « ceux qui se seront laissés aller pendant cette période risquent de connaître un mois de juillet très difficile. Les trois premières semaines s'annoncent très exigeantes, à telle enseigne que pour ceux qui débarqueront avec des kilos superflus, ce sera dur à en pleurer. » Et Julien Deloire d'enfoncer le clou : « Le 28 juin, on veut récupérer un groupe qui affiche de la fraîcheur mentale et physique certes, mais sans que pour autant il soit désentraîné ; ceci parce que l'on veut pouvoir basculer dans le dur le plus rapidement possible » Le discours est on ne peut plus clair.

LE PÔLE SCIENTIFIQUE DU CNR DE MARCOUSSIS !

Le laboratoire fonctionne sous la double responsabilité de Julien Piscione (rattaché à la DTN) et de Jean-Philippe Hager, le médecin du XV de France. Entourés de professeurs de médecine spécialisés en hématologie, physiologie et nutrition, tous les aspects de la préparation physique et du suivi médical du rugbyman ont fait l'objet d'études approfondies. La priorité a été donnée à la surveillance de l'effort, préoccupation prioritaire des sports professionnels depuis une décennie. Comment mesurer la forme physique du joueur et par voie de conséquence son état de fatigue ? Comment l'amener à une condition optimum sans pour cela l'entraîner vers la blessure ? Comment

surveiller son évolution à l'entraînement et en match ? En un mot comment le contrôler en permanence en tenant compte de son poste sur le terrain, de son âge, de son vécu de joueur et de ses pathologies.

GPS ET SNA !

Le Système Nerveux Autonome (SNA) permet de mesurer la forme physiologique et psychologique du joueur pendant son sommeil. Une technologie qui s'accompagne de tests plus simples à réaliser, comme celui qui consiste à évaluer après l'effort, la puissance du bas du corps grâce aux exercices classiques de détente verticale, et ce à raison de deux à trois évaluations par semaine. Le suivi quotidien du poids tout au long des semaines de préparation fait également partie du protocole. Enfin, après chaque séance difficile on demande au joueur une auto-évaluation de sa forme, également appelée suivi des efforts perçus, qui permettra aux entraîneurs de réguler la difficulté de leurs entraînements. Pour Julien Deloire : « si l'on corrèle toutes ces données à ses performances en match on obtient un profil précis du joueur, sur lequel on va pouvoir travailler, et moduler les charges de travail. » Depuis le dernier Tournoi des 6 Nations, les joueurs du XV de France sont équipés d'un GPS, microcellule spécifique fixée au niveau des omoplates, permettant d'enregistrer de précieuses données relatives à la performance en match. Cet outil, inventé par les Australiens, enregistre les distances parcourues et leurs vitesses, les accélérations, les positions statiques et dynamiques au cours du match. Tout ceci en synchronisation avec un cardio fréquencemètre. Précisions de Jean-Philippe Hager : « nous travaillons sur un GPS qui devrait être encore plus pointu que celui que nous utilisons en ce moment ; cela dit toutes ces informations ne suffisent pas à juger la performance du joueur sur le terrain. Reste le problème de la concentration dans l'effort qui est aussi un domaine à explorer et sur lequel nous ferons travailler nos internationaux durant l'été. Il est vrai que, plus le joueur est en forme, plus sa fréquence cardiaque l'autorisera à conserver sa vigilance et sa lucidité dans l'action. »



© I. Picarel / FFR

MUSCU !

Ce sera le premier gros volet de la préparation physique proposée aux 32 acteurs de la Coupe du Monde. « Pour se protéger, pour être dur au contact, pour ne pas subir les impacts » avertit Julien Deloire. En clair, pour mieux rivaliser avec les joueurs de l'hémisphère sud qui conservent culturellement une avance dans ce domaine. « C'est vrai qu'il va falloir effectuer un gros travail de musculation mais il sera placé sous haute surveillance car il peut générer des blessures » précise Jean-Philippe Hager. « Ces séances de musculation sont tellement exigeantes que notre nutritionniste, le professeur Xavier Bigard et notre diététicien

Didier Rubio, ont mis au point des collations de récupération à prendre après l'effort. Avec des menus adaptés à chaque joueur en fonction de sa charge de travail et de sa forme du moment ».

PIC DE FORME ET AFFÛTAGE !

Julien Deloire : « Il est impératif d'aborder la compétition, dès son entame, dans les meilleures prédispositions physiques. Les deux premiers matches (Japon et Canada) devront nous permettre d'affiner et d'affûter davantage l'état de forme du groupe en tenant compte de tous les impondérables

que comportent 7 semaines de compétition. Le mois d'août en particulier sera difficile. Jusqu'au 7 du mois, le travail physique sera croissant. Le 13, contre l'Irlande, lors du premier match amical, ils sortiront à peine de ce programme lourd ; le 20 pour le match retour, ils n'auront pas digéré non plus les 6 semaines intenses qu'ils auront vécues en amont. » Le premier match des Bleus est programmé le 10 septembre contre le Japon, soit 70 jours après le début du stage. Une longue période qui aura permis aux tricolores de franchir un cap, celui d'enchaîner des matches où le temps de jeu effectif passera de 35 à 45 minutes, avec des plages de récupération plus réduites, comme l'exige une Coupe du Monde. En conclusion, de conjuguer dynamisme, intensité, changement de rythme, concentration et lucidité.

ET LA CONCURRENCE ?

Les Anglais sont partis de loin. Depuis mai 2010, date à laquelle les préparateurs physique de sa gracieuse majesté ont entrepris le tour des clubs à la rencontre des internationaux, programme en main, la politique décidée par la RFU a été expliquée et comprise par tous. Le groupe de Martin Johnson est convoqué pour début juin. Au programme trois mois de stage avec trois matches amicaux. Au Sud, le traditionnel Tri Nations servira de préparation à l'événement mais la voilure sera réduite à quatre rencontres du 23 juillet au 27 août. Ce qui n'empêchera pas les trois nations de se préparer en amont, avec pour les All Blacks par exemple, 6 semaines de stage réparties entre le 1^{er} juin et le 23 juillet.



© I. Picarel / FFR



Qui de la poule ou du Coq...

© Presse Sports

ENTRETIEN AVEC ÉMILE NTAMACK

ENTRAÎNEUR ADJOINT EN CHARGE
DES LIGNES ARRIÈRE DE L'ÉQUIPE
DE FRANCE DE RUGBY

TECH XV : Premier adversaire, le Japon... plutôt facile comme entame... non ?

É. NTAMACK : Détrompez-vous, car cette équipe n'a rien de Japonais dans la mesure où de nombreux joueurs sont natifs du Tonga ou de Nouvelle-Zélande. C'est un groupe qui s'est renforcé et que John Kirwan a fait progresser sur tout ce qui concerne les bases du jeu de rugby : la conquête, la défense, le jeu au pied. En fait, nous n'avons pas trop d'info sur ce premier adversaire, mais grâce aux vidéos des matches de préparation de l'été on pourra avancer sur la connaissance de son jeu. L'autre difficulté, c'est de bien rentrer dans la compétition en réalisant un match plein qui valide le travail entrepris depuis deux mois. C'est vrai aussi que nous aurons eu deux rencontres face à l'Irlande et que par conséquent le groupe aura déjà refait ses gammes.

TECH XV : Une semaine plus tard le Canada !

É. NTAMACK : C'est plus sérieux incontestablement ! Je me souviens les avoir battus en 1999 à Béziers lors de la Coupe du Monde. C'est une équipe très solide avec

des joueurs que l'on connaît bien, comme Cudmore, le deuxième ligne de l'ASM. Leur jeu est essentiellement basé sur le défi physique avec un gros engagement sur toutes les phases de conquête ; un jeu direct sans trop de variantes mais qui peut s'avérer efficace et nous poser quelques problèmes. La confrontation avec ce deuxième adversaire nous donne un calendrier cohérent pour le début de la Coupe du Monde et propice à bien gérer la suite.

TECH XV : Et la suite ce sont les All Blacks, le 24 septembre à Auckland.

É. NTAMACK : Je dirai qu'après ces quatre rencontres (en comptant les deux oppositions avec l'Irlande), nous serons fixés sur notre potentiel. Viendra se rajouter l'analyse vidéo du match Tonga/Nouvelle-Zélande, nos deux prochains adversaires. Cette rencontre face aux All Blacks, il faudra la rendre la moins stressante possible, sans la minimiser bien entendu mais en la replaçant dans son contexte. Je rappelle que le but c'est de se qualifier pour les quarts de finale en terminant dans les deux premiers. Cela dit j'ai une petite idée du match qui nous attend dans un pays qui ne vit que pour le rugby et dont la population n'a qu'une seule idée en tête, remporter la Coupe du Monde.

TECH XV : Enfin, quatrième et dernier match de poule, le Tonga !

É. NTAMACK : Tous les scénarios sont envisageables, y compris celui de faire de ce match un véritable huitième de finale, dans la mesure où nous aurons tous les deux battus tous nos adversaires sauf les All Blacks. Si tel est le cas, il faudra s'attendre à une rencontre difficile car même s'ils ont des difficultés en conquête, ils affichent de grosses qualités physiques, d'autant que les matches précédents auront peut-être laissé des traces... En résumé, ce calendrier doit nous permettre de bien monter en pression et bien entendu de nous qualifier. Le contraire serait très, très décevant.

TECH XV : Comment abordez-vous ces deux mois de préparation ?

É. NTAMACK : Avec beaucoup d'appétit. Personne ne soupçonne la charge émotionnelle qui va se dégager de ce pays qui attend cet événement depuis plus de 20 ans. Ce sera probablement aussi fort qu'en 1995 en Afrique du Sud. Quand nous allons mettre le pied sur le sol Néo-Zélandais les joueurs vont prendre conscience de la pression qui va les entourer pendant plusieurs semaines. C'est là que l'on va se resserrer, que le groupe va faire corps et entrer dans sa bulle. Cette force qui doit émaner de ce groupe il nous faut la construire, lors des deux mois de préparation. C'est un passage obligé si l'on veut décrocher l'étoile !

ENTRETIEN AVEC DIDIER RETIÈRE

ENTRAÎNEUR ADJOINT EN CHARGE
DES AVANTS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE
DE RUGBY

« Joël Jutge nous apporte beaucoup »

Le responsable des avants du XV de France se prépare à vivre sa première Coupe du Monde. Disons même qu'il est déjà dans l'événement, ou plutôt dans sa préparation. Cette période estivale entièrement consacrée à la construction du groupe et à l'élaboration de son jeu, Didier Retière en connaît l'enjeu. Parmi tous les chantiers de l'été, il en est un qui pèsera de tout son poids en vue des rencontres sur le sol Néo-Zélandais, c'est l'arbitrage. Quelle relation les joueurs du XV de France vont-ils entretenir avec la règle, et avec ceux chargés de la faire appliquer ? Membre du staff à part entière depuis deux ans, Joël Jutge se présente donc comme l'interlocuteur idéal capable d'apporter les bonnes réponses aux techniciens et aux joueurs. Un plus incontestable pour Didier Retière : « Joël nous fait passer en permanence le ressenti de l'arbitre sur les analyses de match. Il nous éclaire par exemple sur la conception de l'arbitrage telle

que l'envisage l'International Rugby Board sur cette Coupe du Monde. Il peut aussi anticiper l'arbitrage d'une prochaine rencontre du XV de France en nous aidant à analyser les manières de procéder de l'arbitre qui nous a été attribué. En fait, il nous amène petit à petit à adopter la démarche des Britanniques en la matière. C'est-à-dire, on joue avec la règle, jamais au-delà certes, mais en optimisant au maximum son interprétation en rapport avec nos options de jeu. L'arbitre devient alors un partenaire du jeu et non pas comme dans notre championnat un frein à l'initiative. Joël participe à sa façon, grâce à ses analyses, à l'aspect stratégique du jeu que l'on veut mettre en place. En mêlée par exemple, on est plus sur l'optique de gérer au mieux cette phase de jeu en évitant d'être pénalisé, que de concentrer tous nos efforts sur ce

secteur. On sait que nous ne gagnerons pas la Coupe du Monde uniquement grâce à notre mêlée. ».

À noter que deux arbitres Français ont été retenus par l'IRB pour cette 7^e édition, l'arbitre de centre Romain Poite et le juge de touche Jérôme Garcès.



© I. Picarel / FFR



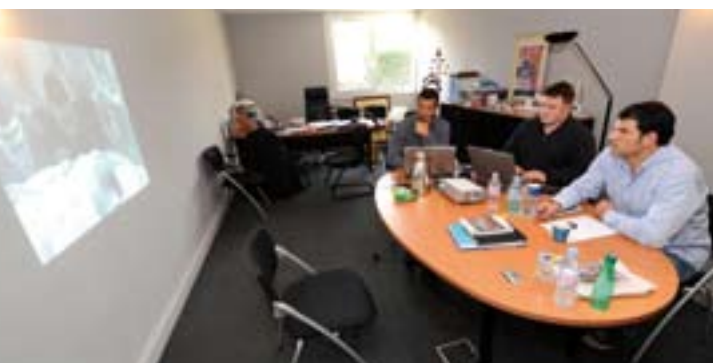
« Play, stop... engage ! »

Vincent Krischer passe en moyenne 10 à 12 heures par jour devant son ordinateur. Des études en STAPS agrémentées d'un Master en Management à Toulouse ne l'avaient pourtant pas prédisposé, à rester ainsi scotché des journées entières devant l'écran.

Mais en 2007, à l'occasion d'un stage à Marcoussis au contact d'Olivier Noailles, l'ancien responsable vidéo du XV de France et de son adjoint Thibaut Tatry, Vincent va découvrir le monde magique du rugby détaillé sous toutes ses coutures.

L'analyse du geste technique, la position du corps dans les différentes phases de jeu, le mouvement collectif, les subtilités du jeu au pied, ou bien encore le placement de l'épaule du pilier adverse... des détails, encore des détails, mais de ceux qui font parfois la différence, pour ne pas dire la victoire.

Vincent Krischer qui a rejoint le staff du XV de France lors du Tournoi 2008 sera donc de l'aventure Néo-Zélandaise.



cherchera la faille dans le jeu au pied de l'adversaire pour constater, par exemple, qu'en montant sur le pied gauche du numéro 10 adverse au moment de la frappe de ce dernier, on peut le gêner considérablement dans son geste. Après des milliers d'heures passées devant la vidéo à décortiquer le jeu du XV de France ou de ses adversaires, Vincent

La vidéo ne sert pas qu'à espionner le jeu de l'adversaire, en découvrant ses codes utilisés en touche, ou ses lancements de jeu après mêlée dans les 40 mètres adverses. Elle est aussi l'outil idéal pour faire progresser son équipe aux plans technique et tactique. Mais les bienfaits de la vidéo ne s'arrêtent pas à l'aspect collectif de la performance. C'est aussi, l'instrument idéal mis à la disposition des entraîneurs pour mieux cerner la performance individuelle du joueur et par voie de conséquence le faire progresser. Pour Vincent Krischer : « C'est la notion de qualité du geste technique dans l'action qui est désormais exigée par tous les acteurs ; l'entraîneur et le joueur vont pouvoir échanger sur la base d'une séquence vidéo et apporter les améliorations techniques nécessaires. » Didier Retière sur la mêlée et Gonzalo Quesada pour le jeu au pied ont choisi cette méthode de travail avec l'apport du logiciel Dartfish (utilisé en STAPS pour l'analyse individuelle du geste).

L'évaluation de la performance du joueur s'effectue dans tous les compartiments du jeu et notamment en défense où David Ellis recense, à titre individuel, les placages efficaces, les placages subis, les placages manqués. Gonzalo Quesada, quant à lui,

reconnaît que le rugby est passé dans une autre dimension : « Aujourd'hui, une société Anglaise enregistre toutes les rencontres de la planète et propose un pré-séquençage (touches-mêlée-renvois) pour chaque match que vous souhaitez télécharger. C'est ainsi qu'en ce moment, je travaille sur 3 ou 4 matches par semaine du Super 15 afin d'analyser le jeu des équipes de l'hémisphère Sud. Ce qui constitue une première approche du jeu que produiront les équipes nationales. Etude qui sera approfondie lors des Tri Nations de cet été. »

Certaines nations qui participeront à la prochaine Coupe du Monde ont pris le parti de sous-traiter à des sociétés spécialisées tout le secteur de la vidéo. Le Pays de Galles, par exemple, utilise 7 techniciens vidéo dont 3 sont en tribune le jour du match. Les Néo-Zélandais ont un analyste-vidéo dédié à chaque membre du staff. On peut ajouter, sans trahir un quelconque secret, que les infos dévoilées par la vidéo sont souvent utilisées par l'entraîneur dans l'exercice de son management et pas nécessairement de façon négative. La vidéo reste un outil indispensable mais pouvant se révéler impitoyable. À l'entraîneur d'en faire la meilleure utilisation afin que le joueur comme l'équipe en tire le meilleur profit.

LA SEMAINE VIDÉO ENTRE DEUX RENCONTRES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

SAMEDI 15H > Coup d'envoi du match. Je suis en tribune aux côtés de Marc Lièvremont et je commence le montage en direct du match grâce aux images des caméras-pêcheurs (caméras placées derrière les poteaux) de façon à pouvoir donner à 19h aux entraîneurs une première version avec les possessions françaises et adverses, les actions offensives et défensives de chaque camp. En compagnie de David Ellis je travaille ensuite sur la défense : les placages par rapport à la ligne d'avantage et la technique individuelle de placage pour chaque joueur.

23H > Le montage est à disposition du staff. Toujours le samedi, je m'attaque au montage individuel avec, pour thématique, le soutien offensif et défensif de chaque joueur.

DIMANCHE MATIN > Le staff regarde le match, avant de faire avec le groupe une analyse globale et collective.

LUNDI > On aborde le spécifique en donnant à chaque joueur le montage complet de sa prestation accompagné d'un focus sur son jeu de passe. On décrypte ensuite le jeu par ligne avec les touches, les mêlées, les rucks, les ballons portés. Pour les trois quart, on fait le montage des lancements de jeu, du jeu au pied et des contre-attaques. Le lundi à midi mon travail sur la rencontre du samedi est terminé, je peux donc me consacrer au prochain adversaire.

LUNDI APRÈS-MIDI > Montage sur la défense adverse. Toujours avec la collaboration de David Ellis, le Monsieur Défense du XV de France. Toutes les options défensives du prochain adversaire sont classées et commentées.

MARDI MATIN > On propose aux joueurs une séance vidéo par ligne avec les options offensives et défensives de l'adversaire sur l'ensemble des phases de conquête. Pour les trois quart les lancements de jeu, la défense et la contre-attaque du prochain adversaire.

MARDI APRÈS-MIDI > C'est un montage par zone du jeu adverse que les joueurs et le staff vont analyser. Le terrain est découpé en trois zones sur la largeur (gauche-centre-droit) et en trois zones de 30 mètres sur la longueur.

MERCREDI > C'est une journée sans séance vidéo, mais à la demande du joueur on peut réaliser des montages spécifiques sur tel ou tel futur adversaire.

JEUDI > Vidéo sur l'entraînement du XV de France filmé le mardi, mais aussi sur le jeu au pied de l'adversaire.

VENDREDI > Pas de séance vidéo pour les joueurs ; de mon côté j'anticipe déjà sur l'adversaire de la semaine suivante en réalisant un montage de ses 3 à 5 derniers matches afin que le lundi après-midi le staff ait déjà une première idée globale de son jeu.

SAMEDI, 15H > Coup d'envoi du match du XV de France.

Si loin, si proche...



© Presse Sports

Lionel Rossigneux, ancien joueur du PUC et aujourd'hui co-président du club Parisien, assume depuis 1995 les fonctions d'attaché de presse du XV de France.

De l'ambiance conviviale et décontractée qui régnait encore autour de l'équipe de

France lors de la Coupe du Monde 1999, on est passé à un climat plus tendu avec l'arrivée de nombreux médias et une pression grandissante autour du 3^e événement sportif de la planète. Loin de ses bases le groupe aura probablement moins de sollicitations qu'en 2007 sur le sol Français. Il n'en demeure pas moins qu'avec l'expérience des précédentes

éditions, le club France a choisi de préserver au maximum son intimité. Confirmation de Lionel Rossigneux : « Aucun journaliste ne sera autorisé à loger dans l'hôtel de l'équipe de France, contrairement aux dernières éditions. Cela dit nous restons, parce que c'est notre culture, très proche de la presse. Le groupe sera ouvert tous les jours pour les entretiens ainsi que les entraînements. Nous voulons garder de la spontanéité et de la proximité avec les journalistes mais en même temps conserver cette intimité nécessaire pour gérer au mieux cet événement. Il n'y a pas de ressenti négatif de la part de l'encadrement et des joueurs vis-à-vis des journalistes, sauf quand ils sortent de leur rôle, ce qui arrive parfois. »

Lionel Rossigneux veillera donc à instaurer une relation gagnant-gagnant entre l'équipe et les médias, une mission souvent délicate qui nécessite une disponibilité de chaque instant. Et cet ancien troisième ligne Puciste d'ajouter : « Il ne servirait à rien de tout verrouiller façon football. On doit garder le plus possible cet aspect de convivialité mais pour cela il faut que tout le monde joue le jeu. C'est la volonté de Jo Maso et des entraîneurs. »

COUPE DU MONDE DE RUGBY 2011	
PRÉPARATION (Juillet - Août 2011)	
28 juin > 7 juillet	CNR de Marcoussis
8 juillet > 18 juillet	Stage à Chambon/Lignon
19 juillet > 24 juillet	Repos
25 juillet > 30 juillet	Stage à Falgos
31 juillet > 5 août	CNR de Marcoussis
6 août > 9 août	Repos
10 août > 13 août	Stage - 1 ^{ER} Match amical : France/Irlande (Bordeaux)
14 août > 21 août	Stage - 2 ^E Match amical : Irlande / France (Dublin)
22 août > 26 août	Repos
27 août > 29 août	CNR de Marcoussis
29 août	Départ pour la Nouvelle-Zélande
LES MATCHES DU XV DE FRANCE Poule A (horaires françaises)	
09/09/2011 10:30	Nouvelle-Zélande / Tonga Eden Park
10/09/2011 08:00	France / Japon North Harbour Stadium
14/09/2011 07:00	Tonga / Canada Northland Events Centre
16/09/2011 10:00	Nouvelle-Zélande / Japon Waikato Stadium
18/09/2011 10:30	France / Canada McLean Park
21/09/2011 09:30	Tonga / Japon Northland Events Centre
24/09/2011 10:30	Nouvelle-Zélande / France Eden Park
27/09/2011 06:00	Canada / Japon McLean Park
01/10/2011 07:00	France / Tonga Wellington Regional Stadium
02/10/2011 04:30	Nouvelle-Zélande / Canada Wellington Regional Stadium



L'avis d'un (déjà) double champion du monde

ENTRETIEN AVEC CLAUDE ONESTA
ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE HANDBALL

© Presse Sports

Au-delà de son palmarès qui en fait le sélectionneur le plus titré du sport Français, c'est bien la parole de Claude Onesta qui séduit aujourd'hui l'ensemble du monde sportif, et notamment, la population des entraîneurs. À telle enseigne que sa méthode pourrait bien révolutionner la relation entraîneur-entraîné, qui par bien des côtés fonctionne encore sur les schémas du passé. Entretien avec un vrai passionné de management et de rugby, qui suivra de près les performances de l'équipe de France lors de cette Coupe du Monde.

TECH XV : Comment construire un groupe compétitif ?

C. ONESTA : Une fois que l'on a identifié l'objectif et la manière de l'atteindre, il faut savoir avec qui on va s'engager dans l'aventure. Ce n'est pas simple, c'est même un moment de grande solitude, mais il est inhérent à la fonction. Le choix des hommes va donc conditionner l'équilibre du groupe. En ce qui me concerne, je prends en compte le potentiel sportif et le potentiel compétitif de chaque candidat. La vie d'un international sur une Coupe du Monde c'est deux heures par jour sur le terrain, à l'entraînement ou en match, et quinze heures de vie commune à côté. Autrement dit, les joueurs qui marquent des buts ne sont pas plus importants pour moi, que ceux qui créent du lien, de la solidarité et qui nourrissent en permanence le vécu du groupe, grâce à leur enthousiasme, leur comportement solidaire et leur motivation.

TECH XV : Bien connaître les hommes ! C'est une composante incontournable de ce métier ?

C. ONESTA : Bien les connaître, c'est aussi savoir définir leur place dans le groupe et comment vont-ils contribuer à son bon

équilibre. Nos rugbymen vont vivre 4 mois ensemble. Croyez-moi ce n'est pas rien ! C'est même au plan sportif et humain, une expérience quasi unique qu'ils ne revivront peut-être jamais. Exemple d'équilibre : le statut du remplaçant, celui qui joue très peu - et il le sait - mais qui est toujours là pour soutenir le titulaire, le réconforter dans les périodes de doute... et le remplacer aussi parfois. J'ai eu pendant 10 ans, au sein de mon groupe, un joueur qui avait ce profil là. Dans la construction de mon équipe, il était indispensable parce que toujours impliqué.

TECH XV : Est-il possible - et souhaitable - pour un entraîneur de tout maîtriser ?

C. ONESTA : Au quotidien je ne cherche à rien maîtriser ! Je laisse la liberté - et la responsabilité - aux membres de mon staff d'organiser aux mieux les entraînements, la récupération, les moments de détente... Mon rôle est de veiller à ce que l'ensemble fonctionne bien. Que l'harmonie et l'équilibre entre toutes les composantes soient respectés. Je suis très vigilant sur la cohésion du staff, car je sais par expérience, que la moindre faille dans le système pourra être exploitée par le joueur en difficulté, comme un alibi de fuite. La cohérence du staff permet au joueur de se rassurer en s'accrochant à des contenus solides, c'est important ! C'est pour cela que je ne suis engagé dans aucune action au quotidien, mais reste, en revanche, en observation permanente parce que je dois être capable de déceler un problème et d'en anticiper sa solution très rapidement.

TECH XV : Et c'est par conviction que vous responsabilisez aussi les joueurs ?

C. ONESTA : J'ai toujours préféré les gens intelligents aux gens obéissants. C'est pour ça qu'une fois la vie communautaire réussie, ce plus qui va leur permettre de gérer au mieux les coups durs au cours d'un match, il

reste le projet de jeu dans lequel ils sont tous partie prenante. L'initiative individuelle et la responsabilisation du joueur sont au centre de ma méthode. Le projet de jeu est élaboré en commun et s'installe alors chez le joueur le sentiment qu'il est à la fois le concepteur et l'acteur du projet. Ce modèle de management est dans le Handball Français validé par des titres majeurs depuis plusieurs années, ça aide je le reconnais ! Cela a donné naissance à une mémoire collective, une culture de la gagne qui donne au groupe une force surprenante. Mais il faut, pour que tout ça fonctionne bien, que j'ai une confiance totale en mes joueurs en termes de compétences et de fidélité au projet de jeu. Mais je peux aussi accepter toutes idées nouvelles, à la double condition que le changement soit validé et assumé par l'ensemble du groupe. Et comme il convient d'aller jusqu'au bout de la démarche, il m'arrive aussi, comme ce fût le cas lors des derniers championnats du Monde, d'admettre mes erreurs devant le groupe !

TECH XV : Le mythe de l'entraîneur « gourou » a-t-il vécu ?

C. ONESTA : En ce qui me concerne, ça n'a jamais été ma préoccupation, même si je dois reconnaître que ce rôle, toujours en observation, en recul, a parfois un côté un peu frustrant. Je suis plus en dehors du groupe que dedans. Je suis devenu au fil des ans un régulateur, un metteur au point attentif aux détails, aux réglages de précision dans et en dehors du terrain. Une position qui me permet, aux moments clés de l'aventure, de leur donner de précieuses directives. Le fonctionnement du groupe est désormais culturel ; à telle enseigne que les nouveaux joueurs adhèrent très vite à la méthode parce qu'elle est comprise et défendue par tous.

PÊLE-MÊLE

Les brèves du monde ovale

DATES DES FINALES

Finale TOP 14 Orange 4 juin au Stade de France
 Finale TOP 10 - Féminines 1^{ère} Division 19 juin 2011 (lieu à définir)
 Finales Fédérales 1, 2 et 3 26 juin (lieux à définir)
 Finale du Championnat de Beach Rugby 13 août 2011 à Bordeaux

LU ET ENTENDU SUR TECH XV INFO

LU !

Éric BECHU, entraîneur du MHRC, après la défaite de Montpellier à domicile face à Bayonne « Il a manqué à ce groupe la présence de Fulgence Ouedraogo, son capitaine, son leader de jeu et de vie ».

Nathalie AMIEL, entraîneur du XV de France Féminin « Notre équipe nationale ne joue pas assez. Il nous est aujourd'hui impossible de progresser si nous ne rencontrons pas régulièrement les nations du Sud. Il faut mettre en place des Tournées comme pour les garçons ! ».

Philippe BOHER, co-entraîneur de l'équipe de France des moins de 20 ans avant d'aborder les championnats du Monde « Notre groupe est à la fois homogène, expérimenté et animé par quelques individualités de talent. Plusieurs éléments évoluent en TOP 14 et amènent par conséquent leur savoir-faire du plus haut niveau. Nous avons deux joueurs par poste et avant d'aborder une compétition comme le Mondial c'est plutôt rassurant. De toute manière nous aurons besoin de tout le monde car notre poule s'annonce particulièrement exigeante avec l'Australie, les Fidji et le Tonga. » (voir calendrier ci-dessus).

ENTENDU !

Les prédictions (justes) de Jean-Michel GONZALES, entraîneur du Biarritz Olympique, après la défaite à Toulouse 23 à 19, lors de la 19^{ème} journée le 19 février 2011 « Ce point bonus est très précieux pour nous ; il nous faut encore trois victoires pour rentrer dans les 6 premiers... Je suis optimiste ! En revanche ce sera très dur pour l'USAP et le Stade Français. Les Catalans ont fait un très mauvais début de saison notamment en raison de nombreuses blessures et les Parisiens sont en reconstruction. Je ne crois pas qu'ils puissent se qualifier ».

COUPE DU MONDE DES MOINS DE 20 ANS EN ITALIE

ENTRAÎNEURS
PHILIPPE BOHER
ET DAVID AUCAGNE

10 juin > France / Fidji
 14 juin > France / Tonga
 18 juin > Australie / France
 22 juin > Demi-finales
 26 juin > Finale

FIRA

TECH XV multiplie les contacts pour proposer encore plus d'opportunités à ses adhérents. C'est dans ce cadre que nous avons rencontré le président de la FIRA, Jean-Claude Baque.

Lors de ce rendez-vous, les deux institutions se sont découvert des intérêts communs. D'un côté la FIRA, qui recherche de techniciens pour des missions temporaires ou permanentes, bénévoles ou salariés et de l'autre TECH XV qui souhaite proposer aux techniciens français d'élargir leurs débouchés. Nous sommes donc convenus de lancer un appel à candidature auprès des adhérents désireux de se positionner pour l'encadrement de stage de jeunes ou de formateurs, voire des missions de sélectionneur. Seul impératif, maîtriser l'anglais. À ce titre nous vous rappelons que l'IFER (Institut de Formation des Entraîneurs de Rugby) propose une formation entièrement à distance, spécialement adaptée au métier d'entraîneur. N'hésitez pas à nous contacter. Et prévoyez de refaire votre passeport !

Les « Chênes Roumains » préparent leur Coupe du Monde



La Roumanie s'est qualifiée in extrémis pour la Coupe du Monde de Rugby 2011 en Nouvelle-Zélande. Forte de l'expérience de son encadrement, elle ne déroge pas à la règle et met en place une préparation physique et rugbystique intense pour figurer au mieux dans la compétition et ramener un résultat qui permettra de montrer que le rugby Roumain a sa place au niveau mondial.

PROGRAMME DE PRÉPARATION DE L'ÉQUIPE NATIONALE DE ROUMANIE EN VUE DE LA COUPE DU MONDE

Roméo Gontineac, « head coach » et ancien centre emblématique d'Aurillac et de la Roumanie (4 participations à la Coupe du Monde) nous présente le programme des joueurs roumains pour les 3 mois précédents le grand rendez-vous. Une préparation en 4 étapes qui s'annonce intense.

Avant toute préparation, la problématique essentielle est la gestion de la fatigue des joueurs, et cela pour toutes les nations. Elle se fait continuellement durant toute la saison pré-Coupe du Monde par les entraîneurs et le manager (essentiellement Robert Antonin et Roméo Gontineac).

Le lien avec les entraîneurs et préparateurs physique des clubs est primordial mais le retour des joueurs reste prépondérant sur leur ressenti. Tous les joueurs évoluant dans le championnat roumain sont en compétition au moins jusqu'à fin mai ainsi que ceux évoluant à l'étranger.

À l'inverse d'une équipe comme le XV de France, il y a plusieurs championnats à suivre, ce qui rend la tâche un peu plus compliquée.



© Presse Sports

UN ÉTAT DES LIEUX ET UNE PREMIÈRE ÉTAPE DE PRISE DE CONTACT

En fonction des états de forme et des performances, une première liste de 45 joueurs est établie. Par la suite, un groupe de 34 sera convoqué pour l'IRB-Cup qui se jouera du 5 juin au 19 juin en Roumanie.

Au programme : Namibie, Argentine A, Afrique du Sud Espoirs, Géorgie et Portugal ! De quoi faire un état des lieux sur les joueurs, leur état de forme et commencer à élaborer le plan de jeu.

La liste des 30 joueurs sera alors donnée officiellement le 20 juin, à la suite du tournoi. Tous les joueurs seront mis en vacances du 20 juin au 18 juillet. Mais un programme physique individuel et personnalisé sera proposé aux joueurs à compter du 5 juillet

afin d'éviter tout retard ou perte de condition physique.

Rendez-vous le 18 juillet pour le coup d'envoi de 6 semaines de préparation. Cette période divisée en 3 cycles distincts permettra de travailler sur des domaines différents tout en amenant l'équipe au meilleur niveau physique et technique.

DEUX SEMAINES DANS LES MONTAGNES DES CARPATI

La première semaine sera sous le signe militaire avec les « Coqs des Montagnes » (élite des militaires Roumaine). Ce type de stage permet comme souvent de débiter une aventure humaine, mais aussi de travailler physiquement. La présence d'un préparateur mental (un karatéka d'expérience) aura pour but d'aider les joueurs à surmonter les moments difficiles et de leur apporter un discours d'encouragement pour les aider à se surpasser.

La deuxième semaine sera sous le signe de la cohésion de groupe et d'un gros effort physique dans les 3 filières :

- Aérobique : exercices de plus de 4 minutes pour travailler l'endurance (et la VMA).
- Anaérobique lactique : exercices par intervalles (fractionnés) de 15 secondes à 2 minutes.
- Anaérobique alactique : efforts intenses et brefs.

Un gros cycle de musculation en force résistance complétera la semaine. Ce travail physique devra permettre à tous les joueurs d'atteindre le même niveau de condition.

DEUX SEMAINES AU BORD DE LA MER NOIRE

L'entraînement sera essentiellement orienté lors de ces 2 semaines sur le temps de jeu, tout en continuant à travailler sur les filières. L'accent sera mis sur la vitesse et le

dynamisme avec de la préparation physique intégrée. Les séances contiendront du contact au moins une fois par semaine. Au niveau de la musculation, la puissance sera prioritaire.

Les entraînements rugby porteront sur la technique individuel au poste (jeu au pied, passes, lancés en touche...) et le travail de ligne (mêlée, touche, cohésion ligne de 3/4...).

DEUX SEMAINES À BUCAREST

La compétition approchant, l'objectif est d'insister sur les détails et de mettre en place les repères collectifs. Le maître mot : RUGBY ! Les joueurs continueront la mise en place par ligne mais aussi collective. Une continuité dans la préparation physique avec de l'explosivité sera assurée. Deux matches seront prévus, un contre l'Ukraine l'autre à définir, pour mettre en pratique tout le travail rugby effectué.

Durant ces deux semaines, les entraîneurs proposeront des séances vidéo, avec l'analyste, sur les futurs adversaires pour préparer stratégiquement les matches. La présence d'un arbitre permettra aussi de s'adapter au mieux à l'arbitrage.

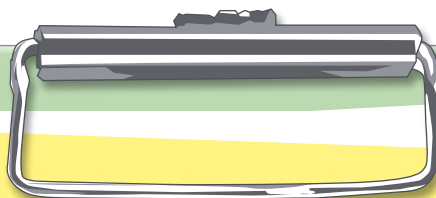
Pour conclure, lors de cette préparation il ne s'agit pas de réinventer le rugby et de revenir sur tout ce qui a été mis en place durant les dernières années. L'objectif, au-delà de la préparation physique qui reste prépondérante pour rivaliser avec les meilleures nations, est de vérifier que le message et les idées transmis par le staff soient bien compris des joueurs.

S'il y a l'attitude et la motivation en plus des qualités, il y a plus de chances de réaliser des performances et même des exploits !

COUPE DU MONDE DE RUGBY 2011

LE PROGRAMME DE LA ROUMANIE

10/09/2011	Écosse / Roumanie	Rugby Park Stadium
17/09/2011	Argentine / Roumanie	Rugby Park Stadium
24/09/2011	Angleterre / Roumanie	Otago Stadium
28/09/2011	Géorgie / Roumanie	Arena Manawatu



Roméo Gontineac nous a montré la grande place laissée à la préparation physique dans le programme de la Roumanie.

Il est important de rappeler que le rugby fait appel constamment aux 3 types de filières (aérobie, anaérobie lactique et alactique) mais qu'en fonction de l'effort l'une ou l'autre sera privilégiée. Sans rentrer dans l'aspect physiologique, voici une différenciation des deux filières anaérobies : lactique et alactique.

Pour rappel la filière aérobie correspond à l'endurance et à la VMA (le fameux test du bip tant redouté en début de saison...).

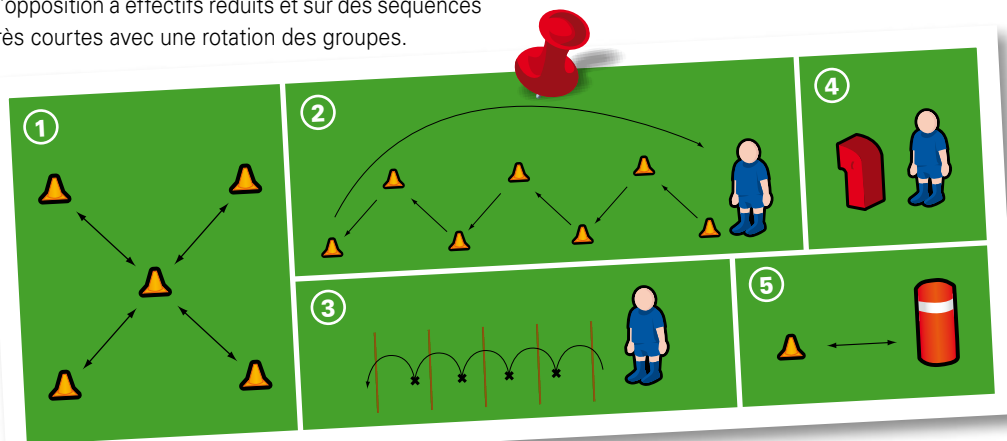
ANAÉROBIE LACTIQUE

Elle correspond à un effort intense de plus de 15 secondes (mais n'excédant pas les 2 minutes). Elle génère une production acide lactique (source de crampes) que le corps doit évacuer. Elle est devenue primordiale dans le rugby actuel avec des séquences de jeu de plus en plus longues.

Beaucoup utilisent des circuits d'entraînement à base d'ateliers pour la travailler. Cela permet de varier les exercices, mais surtout de travailler cette filière sur l'ensemble des aptitudes. Idéal en début d'entraînement, après un bon échauffement bien sûr ! Mais on peut aussi la retrouver sur des séances d'opposition à effectifs réduits et sur des séquences très courtes avec une rotation des groupes.

CIRCUIT 1

- Atelier 1 : Changement rythmes et direction vitesse max.
- Atelier 2 : Circuit plots (en touchant les plots)
- Atelier 3 : sauts pieds joints
- Atelier 4 : boxe sur sacs
- Atelier 5 : course et plaquage
- 30 à 45 secondes par ateliers
- 30 secondes de récupération active entre les ateliers
- Durée de la séance : 20 minutes (4 fois 5 minutes)
- Possibilité de modifier les ateliers

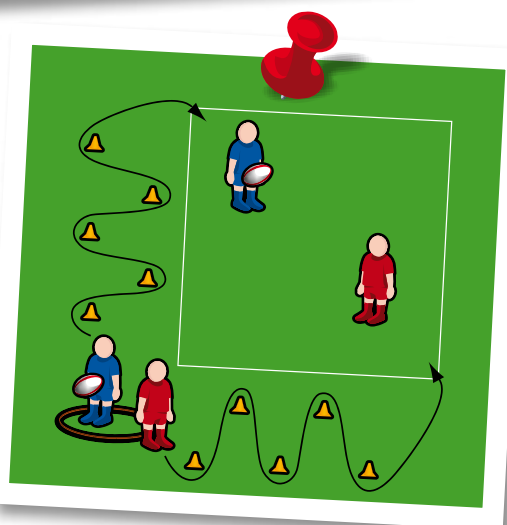


ANAÉROBIE ALACTIQUE

À l'inverse de la filière précédente, il n'y a pas ici de production d'acide lactique. On la retrouve dans les efforts intenses de très courte durée nécessitant une énergie immédiate, pas plus de 15 secondes. Elle est utilisée sur les sprints, répétition de gestes dans un court laps de temps, poussée en mêlée, ...

CIRCUIT 2

- Rouge et bleu font leur circuit plots puis phase de 1 contre 1 dans le carré
- Effort ne devant pas excéder 15 secondes
- Récupération 30 à 40 secondes



Pour plus d'exercices rendez-vous sur
<http://techxv.org> (partie IFR) (exercices à télécharger)

REJOUEZ TOUS LES MATCHS

sur www.lnr.fr



**Pour voir ou revoir
tous les résumés
des matchs
des championnats**

Ne perdez pas de temps et visionnez
les plus beaux moments, les plus grandes rencontres
de TOP 14 Orange et PRO D2.

Sans oublier les vidéos de chaque moment fort
organisé par la Ligue Nationale de Rugby.

Il ne vous reste plus qu'une chose à faire :
appuyer sur le bouton « Play » et savourer
tout ce que le rugby nous offre !



LIGUE NATIONALE
DE RUGBY

**Toutes les vidéos sur
www.lnr.fr**



CANAL+

SOCIÉTÉ GÉNÉRALE



La tactique du clic



Phase 1
Premier rideau
de lecture.



Phase 2
Concentration
des informations,
préparation des
stratégies...

Phase 3
Consultation
du site internet.



www.techxv.org