

22

MARS 2016



22 ANS

RUGBY PRO

[2^e partie]

MAG

TECH XV
REGROUPEMENT
DES ÉDUCATEURS
ET DES ENTRAÎNEURS DE RUGBY

TOUS LES CHEMINS MÈNENT AU HSBC PARIS SEVENS



WORLD RUGBY™
HSBC
SEVENS SERIES
PARIS



RUGBY

T'AS TOUJOURS
PAS TON BILLET
!!!

DIRECTION
WWW.FFR.FR

STADE
JEAN
BOUIN
PARIS

DU 13 AU 15
MAI
2016

#PARIS7S

www.paris7s.fr



PARTENAIRES PRINCIPAUX

HSBC



4

TECH XV INFOS

*Rapide...
mais précis*

REPORTAGE

[2^e partie]

*1995/2015 :
20 ans de
rugby pro
sur la planète*

6

20

TECHNIQUE

*Préparation physique
et prophylaxie
en rugby*

Directeur de la publication : Alain Gaillard • **Responsables de la rédaction :** Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissier
Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Benjamin Del Moral, Alain Gaillard, Nils Gouisset, Marion Pélissier et Cindy Vieira • **Création et réalisation graphique :** 31mille [Philippe Guillot] • **Impression :** Imprimé à 2 700 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Indika (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés • **Couverture :** 31mille N° ISSN : 2115-4783



TECH XV - Regroupement des Entraîneurs et Éducateurs de Rugby
(c/o Ligue Nationale de Rugby) 25-27, avenue de Villiers 75017 Paris
Tél. 01 55 07 87 43 - Fax. 01 55 07 87 95 - www.techxv.org

ÉDITO

En ébullition...

Après l'épisode sismique subi lors de la dernière Coupe du Monde, le rugby français, en état de choc, s'est remis au travail...

La cellule technique, destinée à émettre des préconisations afin d'améliorer la compétitivité du XV de France, auditionne tous azimuts et le nouveau staff de l'Équipe de France, en plein Tournoi des 6 Nations, essaie de mettre en place un nouveau projet de jeu qu'il voudrait tout aussi attractif et roboratif qu'efficace.

La DTN s'attache à faire vivre son récent Parcours d'Excellence Sportive (PES), au demeurant tout aussi pertinent que méconnu dans le landernau, avec pour objectif de faire évoluer au plus tôt nos meilleurs jeunes au plus haut niveau. De son côté, l'APARE élabore un document de réformes à engager sur la formation du joueur pour le soumettre aux futurs candidats à l'élection présidentielle de la FFR de Décembre prochain.

La LNR peaufine son plan stratégique 2023 et TECH XV travaille, entre autres projets, avec la DTN à l'élaboration d'une formation diplômante fédérale de préparation physique.

En ébullition vous dis-je !!!!...

Tout ceci paraît fort louable et nécessaire pour « sauver le soldat *rugby français* »... mais guère suffisant !

La conciliation, le travail concerté sont incontestablement difficiles voire impossibles entre les institutions fédérales et professionnelles aux finalités trop opposées dans le cadre de la gouvernance et du système actuel.

Il est grand temps que ces instances établissent des projets à finalité sportive partagés plutôt que la mise en place d'outils « obligés », à l'image de la Convention FFR-LNR, si nous voulons en finir avec un parcours des plus chaotiques.

Alain Gaillard,
Président de TECH XV

RAPIDE... MAIS PRÉCIS



Après les clubs professionnels,

TECH XV enchaîne avec la tournée des clubs de **FÉDÉRALE 1**.

25 CLUBS SUR **40** ONT DÉJÀ ÉTÉ VISITÉS.



La Fédération des Entraîneurs Professionnels, composée des regroupements d'entraîneurs des 5 sports collectifs, a été auditionnée dans le cadre de la Grande Conférence sur le sport professionnel par le groupe en charge des relations institutionnelles (relations Ligue/Fédération).

POINTS ABORDÉS :

- Rappel que les unions d'entraîneurs doivent participer à la gouvernance de leur sport.
- Une discipline ne peut avoir une Équipe de France forte et un Championnat Professionnel leader au niveau mondial que si les instances fédérales et professionnelles s'accordent sur un co-projet.

ADHÉSIONS

130

ADHÉRENTS

RECORD BATTU !

CPF

Afin de promouvoir le **Compte Personnel Formation** pour les salariés, le gouvernement décide, pour 2016, de la possibilité pour l'employeur et/ou l'OPCA de **prendre en charge les abondements en heures complémentaires**.

Objectif

Assurer le financement intégral de la formation, quand la durée de celle-ci est supérieure au nombre d'heures du CPF du salarié.

Nouveau CDD

La Loi Bravard a créé un **nouveau CDD pour les sportifs et les entraîneurs**.

TECH XV travaille à l'intégration de ce nouveau contrat dans la CCRP, le Statut de Fédérale 1 et par l'intermédiaire de la CFDT dans la CCNS.



HANGOUT

Posture et liaison du pilier droit

2^E CONFÉRENCE TECHNIQUE EN LIGNE

Retrouvez-là sur www.techxv.org ou sur youtube



ÉDUCATEURS, ENTRAÎNEURS : PLUS D'EXCUSES !

Déclarez votre activité et obtenez votre carte professionnelle
sur <https://eaps.sports.gouv.fr>

Après vérification de votre honorabilité, vous recevrez par courrier
votre nouvelle carte professionnelle, format carte bancaire.



Organisation de 2 sessions du stage
« **ENTRAÎNEURS DISPONIBLES** »
mai/juin 2016

Objectif : Donner les outils pour
appréhender les situations de crise,
les périodes d'inactivité et favoriser
le retour à l'emploi.

2 jours / intervenant Denis Troch

Contact : Nils Gouisset
nils.gouisset@techxv.org

DIPLÔME PRÉPARATEUR PHYSIQUE



Deux réunions de travail avec la
Direction Technique Nationale
ont déjà eu lieu pour la mise
en place d'un diplôme
de Préparateur Physique Rugby.
TECH XV en mode
« **FORCE DE PROPOSITION** » !



12^e ÉDITION

TROPHÉES SAISON 2014/2015

TECH XV félicite les staffs du **Stade Français Paris**
et de la **Section Paloise Béarn-Pyrénées** qui ont été
récompensés de leur saison 2014/2015.



Sans oublier **Sergio Parisse** « Meilleur joueur de TOP 14 »,
James Coughlan « Meilleur joueur de PRO D2 »,
Jonathan Danty la révélation de la saison,
Yoann Huget « Meilleur international »,
Jérôme Garces élu « Meilleur arbitre »
et le **Racing 92** pour le prix du plus bel essai...

C'était à l'Olympia le 18 janvier 2016.

Photo : ©FEP

1995/2015 : 20 ANS DE RUGBY PRO SUR LA PLANÈTE

[2^e partie]



“

*Imaginez un commentateur,
qui aujourd'hui, dirait
« Allez les Petits » au micro
d'une radio ou d'une télé...*

”

MÉDIATIQUE LE RUGBY PRO ?

Lors de cette Coupe du Monde, le rugby Français a battu deux records au cours de la même soirée. Au plan sportif, le XV de France a encaissé la plus grosse défaite de son histoire et au plan médiatique, TF1 a enregistré le record d'audience pour l'année 2015 avec 12 millions de téléspectateurs (un pic à 13,4M). Ce qui équivaut à 48% de part d'audience et un chiffre de 66% pour les hommes de moins de 50 ans. Le rugby fait donc recette, malgré une exposition qui est loin de concurrencer celle du foot.

**Le rugby, c'est le pilier
de la programmation
de CANAL+ en matière
de sport**

Le TOP 14 est même devenu au fil des saisons un véritable feuilleton pour tous les passionnés de rugby. Pour autant, tout n'est pas parfait dans l'organisation de la compétition déplore Éric Bayle le patron du rugby sur Canal+: « la formule du championnat nous va bien et les phases finales constituent la vitrine idéale pour attirer un nouveau public. Le seul bémol ce sont les impasses faites par les clubs quand il s'agit de rencontres entre grosses écuries. De telle sorte que nous ne sommes pas encore en mesure de proposer l'équivalent en rugby d'un PSG/OM en football et c'est regrettable. Pourtant au plan du spectacle, notre devise a toujours été de traiter le rugby comme le foot en y

apportant les mêmes moyens et les mêmes innovations techniques. Contrairement à ce que certains disent, le rugby d'aujourd'hui est plus attrayant que celui pratiqué il y a 30 ans. Il est même en plein essor, si l'on garde en mémoire certaines rencontres de la Coupe du Monde. Au plan national, nous dépassons 1 million de téléspectateurs sur une affiche de TOP 14, deux ou trois fois par saison. »

ON et OFF !

Quand en 1979, Jacques Verdier, aujourd'hui directeur délégué du Midi Olympique, entame sa carrière de journaliste après avoir porté les couleurs de Saint-Gaudens au poste de troisième ligne, l'Équipe de France signe un exploit majuscule le 14 juillet en s'imposant en terre Néo-Zélandaise pour la première fois de son histoire. « Une autre époque analyse Jacques Verdier ; les rapports étaient simples et naturels que ce soit avec les clubs, les joueurs, les entraîneurs. Tout ce petit monde cohabitait parfaitement. Les joueurs étaient très accessibles et il n'existait pratiquement pas de barrière avec la presse. On rentrait dans les vestiaires après les matchs, on montait dans le bus de l'Équipe de France lors des tournées, on logeait dans les mêmes hôtels... Une proximité et une complicité qui nous permettaient de mettre en valeur non seulement les joueurs mais aussi l'équipe et le jeu pratiqué. »

Sous l'impulsion du professionnalisme et de son corollaire, la pression du résultat,

les liens entre les acteurs du jeu et la presse se sont distendus. Aujourd'hui, toutes les portes sont fermées ou presque. La communication est verrouillée et les discours de plus en plus formatés, voire lénifiants. À l'exception du phénomène Canal+ et de la naissance de quelques sites web, le rugby n'est pas plus médiatisé qu'il y a 20 ou 30 ans. « Son espace d'expression en presse écrite ou radio-phonique est quasiment le même confirme Jacques Verdier, et toujours autant soumis aux résultats de l'équipe nationale. D'ailleurs en analysant les chiffres de vente de l'hiver dernier, nous avons constaté que nous avons vendu moins de journaux lors du Tournoi 2015 que sur les matchs du TOP 14. Un désamour ou un désintérêt pour l'Équipe de France est en train de s'installer. » Des considérations qui ne manqueront pas d'interpeller les responsables de la FFR, surtout après les prestations du XV de France lors de la Coupe du Monde Britannique.

Le média n'échappe pas à l'analyse de Pierre Dantin : « Imaginez un commentateur qui aujourd'hui dirait *Allez les Petits* au micro d'une radio ou d'une télé, comme Roger Couderc en son temps ; c'est impossible ! Actuellement on est dans la norme de l'info-com et non plus dans l'appartenance à la réalité du spectacle proposé. Tout est aseptisé. On met le rugby à toutes les sauces. Par conséquent, au contact du professionnalisme le village Gaulois s'est ouvert aux quatre vents. Et la valeur-rugby, certes encore portée par les commentateurs et leurs consultants, obéit désormais aussi aux critères d'exigence liés au mimétisme ambiant. En particulier à celui généré par le football. Je fais allusion aux comportements des acteurs sur le terrain, à celui des supporters dans les tribunes, à la relation à l'arbitre. Le registre polémique a toujours existé sur les bords de stade, le long des talanquères mais là il est au grand jour. On ne sait pas commenter une action, on ne sait pas l'analyser mais on sait réagir... et les réseaux sociaux font le reste. C'est en fait la démocratisation de l'émotion par le rugby. Le problème du panurgisme médiatique c'est qu'il conduit toujours vers un modèle unique

qui abîme l'identité. Je suis persuadé que les commentateurs et les consultants, ont un rôle prépondérant à jouer dans la défense de la valeur-rugby en mettant à leur tour dans leurs commentaires de l'éthique en acte (voir page 13).

Question d'éducation



Photo : Presse Sports

Marc Liévremont, consultant sur Canal+ depuis l'après Coupe du Monde 2011, se sent proche des propos de Pierre Dantin :

« Au micro, je veille toujours à transmettre ma passion, à contribuer à mieux faire connaître mon sport et les valeurs qu'il véhicule, en résumé à mieux le faire aimer. Concrètement je suis vigilant sur les commentaires vis-à-vis de l'arbitre, je nuance les comportements négatifs et je les valorise quand c'est justifié. Je pense en particulier au deuxième ligne Roumain, expulsé 10 minutes par Romain Poite lors de la Coupe du Monde, qui en revenant sur le terrain est venu s'excuser auprès de l'arbitre pour son geste. C'est une attitude qui méritait d'être mise en valeur. On a beau être dans un contexte pro, on doit dans nos commentaires rester fidèle à notre identité, notre culture, je dirai à notre éducation tout simplement. »

LES FRANÇAIS ET LE RUGBY...

sources : kantar media

38%



des français s'intéressent
au Rugby

24%



des Français s'intéressent
au TOP 14

35%



des Français regardent
du Rugby à la TV

30%



des Français disent s'intéresser
à l'équipe de France de Rugby



Photo : ©FEP

UNE AFFAIRE DE GROS SOUS !

Au total, l'événement Coupe du Monde devait générer 2,2 milliards de livres (presque 3 milliards d'euros) pour l'économie britannique, en comptant les retombées indirectes, selon le cabinet EY. Un chiffre qui dès l'élimination du XV de la Rose a été revu à la baisse...

Preuve que pour tourner à plein régime l'économie du sport professionnel a un besoin impérieux de victoires. Surtout quand il s'agit d'évoquer les profits éventuels des supporters Anglais a entraîné une baisse des audiences télé et donc une chute des espaces publicitaires estimée à 40% par ITV, le diffuseur de la compétition, qui comptait sur l'événement pour renforcer son image de « chaîne du rugby ».

Une économie atypique

En France l'économie du rugby pro a connu une croissance à deux chiffres au cours de sa première décennie (1998/2008) avant de subir une baisse de régime que Didier Primault, économiste du sport, explique : « par l'arrivée de la crise économique mais pas uniquement. La montée en puissance

du TOP 14 a conduit le rugby vers d'autres problématiques bien connues dans le monde professionnel. Le sport pro est en effet une industrie qui doit maîtriser et réguler son économie car elle fonctionne sur un marché étroit qui limite beaucoup la concurrence. La LNR a fait un gros travail depuis sa création mais elle doit maintenant s'attacher à réguler le marché pour que la compétition garde tout son intérêt. Une régulation qui touche tous les domaines : l'organisation

du championnat, le budget des clubs et le marché du travail. C'est paradoxalement aux USA que ce modèle solidaire a vu le jour. La NFL américaine a imposé à toutes les franchises un fonctionnement aux antipodes du libéralisme pur et dur : revenus partagés, salaires et transferts encadrés, organisation collégiale de la compétition. Le sport pro y compris le rugby ne pourra pas se développer, ou tout simplement vivre, si les clubs ne parviennent pas à un consensus de la sorte. Sauf à vouloir scier la branche sur laquelle ils sont assis. »

Existe-t-il une « Canal-dépendance » ?

Canal + est considérée à juste titre comme un acteur économique majeur du rugby pro et de son évolution. Pour Éric Bayle, responsable du rugby sur la chaîne, les chiffres valent mieux qu'un grand discours : « On est passé de 1M€ en 1998 à 71M€ au dernier renouvellement de contrat au printemps

dernier. Ce nouvel accord porte sur un montant total de 355M€ sur 5 ans. »

À la participation de Canal+ qui accompagne très activement la montée en puissance du rugby pro s'ajoute les droits concédés à Eurosport et France Télévision pour le championnat de PRO D2. Au total, la manne télévisuelle atteint 85 M€ annuel, ce dont se réjouit Paul Goze, même si le patron de la LNR reste partagé : « Nous restons trop dépendants des droits télé qui pour les 5 ans à venir sont supérieurs à la moitié de notre budget global (85 M€ sur 136 M€). On en redistribue 110 aux clubs professionnels. Moralité, à nous de maintenir un esprit de concurrence entre les chaînes de télévision à chaque renégociation, sinon... »

Après 40 ans d'entente cordiale, le partenariat scellé en 1975 entre France Télévision et la FFR a toutes les chances d'être reconduit en 2017 même si la compétition entre les chaînes s'annonce redoutable.

Le service public affiche d'excellents sondages sur le Tournoi des 6 Nations et ce malgré les performances en dents de scie du XV de

France lors de ces dernières saisons. En effet France 2 a réuni 5,2 millions de téléspectateurs de moyenne (38,5% de parts d'audience) lors de la dernière rencontre face à l'Irlande.

Analyse partagée par Christophe Lepetit, économiste du sport : « Le marché doit rester très concurrentiel pour le rugby, c'est une évidence. Mais je suis moins inquiet que le président de la LNR car la présence de Bein Sport qui s'est adjugé la Coupe d'Europe, celle d'Eurosport qui se positionne clairement depuis son rachat par Discovery, et France Télévision qui garde un pied dans la place, devrait logiquement maintenir cette concurrence. En revanche au niveau des abonnements et de la billetterie, le prix des places a atteint un plafond qu'il sera difficile de dépasser. La solution se trouve plutôt dans une économie du rugby qui se développerait autour du stade. »

Des pistes déjà envisagées par les clubs propriétaires de leur stade : le Stade Toulousain, l'ASM Clermont Auvergne et bientôt le Racing 92 avec son Arena.



STADE TOULOUSAIN, LA FORCE DE LA MARQUE



À l'image des droits télé, la progression du volet partenariat est tout aussi exponentielle, en tout cas au Stade Toulousain, un club doté d'un modèle économique unique.

Didier Lacroix, « Monsieur partenaire » au Stade Toulousain, s'explique : « Nous sommes propriétaires de nos installations, du stade lui-même bien entendu mais aussi du centre technique, des boutiques, de la brasserie, de nos réceptifs. Notre partenariat qui se chiffrait à 300.000€ il y a 20 ans atteint aujourd'hui 12M€. Six partenaires présents sur le maillot, plus douze du premier rang. Au total 250 entreprises soutiennent le club. »

Pour en arriver là, le club s'est appuyé sur une position de leader depuis les années 80 avec 12 Brennus et 4 titres de champion d'Europe. « Cette décennie a débuté par le doublé 2011/2012, mais ces trois dernières saisons le palmarès est resté vierge, reconnaît Didier Lacroix. La concurrence sportive s'est amplifiée poursuit l'ancien troisième ligne des Rouge et Noir. En attendant de regagner, nous profitons de la force de la marque « Stade Toulousain » pour amortir le déficit de résultats. Nos partenaires nous font confiance car nous avons su tourner récemment une page du club très importante. À nous d'écrire les suivantes, en sachant que nous ne pourrons pas éternellement décorrélérer les résultats sportifs de l'image du club. À l'heure actuelle seuls deux clubs de foot y parviennent : l'OM et Saint-Etienne. Ce dernier a d'ailleurs ressorti le maillot de l'épopée des Verts des années 70. C'est en quelque sorte le *vintage* qui vient entretenir la force de la marque en venant au secours du marketing ».

LA CHARENTE LIBRE (11 SEPTEMBRE 2015)

L'étude réalisée par la CCI, à la demande du club l'Union Bordeaux-Bègles, indique que les **spectateurs locaux dépensent en moyenne 34 euros par match** (hors place au stade) **contre 59 euros pour les supporters visiteurs**, et que 79% de ces dépenses profitent principalement aux restaurants, bars et buvettes de la ville. Le club bordelais, qui possède la meilleure affluence d'Europe (23.704 spectateurs de moyenne sur la saison 2014/2015) a généré la saison dernière **94,1 millions d'euros de retombées pour l'économie en Aquitaine.**



Photo : DR

CONSTAT ET SOLUTION POUR L'AVENIR

Comme il le dit lui-même, avec le sourire, et pour reprendre une formule célèbre c'est un peu à l'insu de son plein gré que Marcel Martin prend le relais de Serge Blanco à la tête du Biarritz Olympique en 1998 ; quand celui-ci est élu à la présidence de la Ligue Nationale de Rugby. Bien que le BO se balade en haut du tableau grâce à la générosité de Serge Kampf et à une génération de joueurs très talentueuse, la première démarche de Martin Président a été de proposer à Grenet, le maire de Bayonne, de faire une seule équipe du Pays Basque : « Je savais qu'à court ou moyen termes nous aurions des difficultés financières car nous étions au plafond de nos possibilités dans une agglomération de 27.000 habitants, soumises à la concurrence de l'Aviron Bayonnais.

Pour exister le rugby pro doit s'implanter là où il est économiquement viable ; et non pas là où on le pratique depuis des décennies. C'est terrible à dire, mais il ne faut pas être aveugle, de plus en plus le championnat de Fédérale 1 héberge, a hébergé ou hébergera des équipes championnes de France de 1^{re} division ».

Les chiffres donnent raison à Marcel Martin, jugez plutôt : Lourdes, Montauban et Béziers pour ne citer que ce trio (vingt Brennus à eux trois).

« Le Rugby doit donc s'inspirer de l'intercommunalité en vigueur sur notre territoire pour se transformer en Province-Rugby, rajoute le président actuel de l'UCPR.

Il faut trouver des zones de chalandises et opérer des fusions, insiste-t-il : Narbonne, Béziers et Carcassonne ensemble, Bayonne et Biarritz évidemment. Tarbes, Lourdes et Bagnères-de-Bigorre. Et si possible avant qu'il ne soit trop tard ! Le constat est sans appel : le professionnalisme c'est la mort du rugby des sous-préfectures. Et on n'y changera rien.

J'ajoute que nous ne ferons pas rêver un enfant du Pays Basque avec une équipe en Fédérale 1, malgré tout le respect que j'ai pour les championnats amateurs. »

LES AGENTS, AU GARDE À VOUS

Jean-Luc Vasquez, président du syndicat des agents INTERVALS, est arrivé dans le rugby en avril 1997 titulaire d'une carte d'Intermédiaire du sport délivrée par le ministère. Dans le rugby, on compte aujourd'hui 85 licences d'agent dont 38 sont adhérents chez nous depuis la création du syndicat en 2003, précise-t-il. Au plan national sur les 85 agents, 25 sont sans activité depuis deux ans et seulement 30 en vivent correctement sur un marché très porteur limité à 60 joueurs. » Au mois de septembre dernier, lors d'une réunion, la Commission des agents a estimé à 6M€ le chiffre d'affaires réalisé par les agents dans le rugby (TOP 14, PRO D2 et FÉDÉRALE 1) lors de la saison 2014/2015.

Les commissions des agents sur les salaires des joueurs sont fixées à 10% maximum mais ça se négocie plutôt entre 7 et 8% d'ordinaire. Interrogé sur les relations que les agents entretiennent avec l'ensemble des acteurs du rugby, Jean-Louis Vasquez reconnaît que le climat était très tendu au début des années 2000 : « Aujourd'hui les relations se sont apaisées et tout le monde se parle. Il est vrai, conclut-il que le métier d'agent dans le rugby est probablement le plus encadré de tous, tous sports confondus. »

LE RUGBY PRO DOIT ACCOMPAGNER LA VALEUR-RUGBY

PIERRE DANTIN, PROPOS.

Avant, il y avait une communauté du rugby, une culture territoriale avec des endroits et des publics spécifiques. C'était l'affaire d'un écosystème d'initiés complètement fermé. Le paradoxe c'était que les valeurs inhérentes au jeu étaient pourtant partagées par tout le monde, mais le rugby restait fermé par sa structuration, sa territorialisation, ses règles complexes au possible. En résumé, une affaire d'initiés.

Puis arrive le professionnalisme avec ses médias, ses agents, ses sponsors, son marketing...

Aujourd'hui il reste les valeurs fondatrices.

Le paradoxe de la discipline, c'est : *Je suis seul avec mes peurs face à l'autre qui veut me démolir mais en même temps je suis content de ne plus être seul avec mes peurs parce que j'ai avec moi une équipe.* C'est ça l'ancrage du rugby, son totem anthropologique. *Je ne peux pas m'échapper ou invoquer un argument pervers pour expliquer ma lâcheté... Je suis destiné à être solidaire.* On le voit le maillage social reste donc très fort, le lien entre les hommes est vital, c'est l'ADN de la pratique. C'est pour cette raison que je ne suis pas inquiet. Les valeurs du rugby reposent sur les joueurs, mais aussi sur la loyauté de l'affrontement gérée par un homme, l'arbitre ; il régule le combat, l'organise, l'accompagne avec pour préoccupation prioritaire la santé du joueur.

Et si on commençait à modifier les règles de telle sorte qu'il y ait de moins en moins d'affrontements loyaux, alors je serai très inquiet. Car ce qui fait la force du rugby c'est son authenticité.

La folie serait de supprimer la mêlée, de faire des quart-temps de 20 minutes, de chercher à ressembler à d'autres sports. Le rugby est construit sur sa valeur collective et à ce titre « la passe » reste son acte fondateur.

La gouvernance du rugby ne peut pas tout céder aux exigences du spectacle et au mimétisme des autres disciplines, sinon s'en sera fini de ses valeurs fondatrices.

Le professionnalisme doit accompagner la défense de la valeur, autrement dit la manière de jouer. Et cette Coupe du Monde le montre magnifiquement : il y a toujours un vrai rapport à l'engagement, au courage, à la solidarité, au combat régulé. Combat mené aussi par des nations dites mineures qui, parce que de plus en plus compétitives, viennent enrichir l'écosystème en développant sa territorialité.

J'entends dire qu'il faut aller vers l'universalité. C'est bien mais il faut aussi aider à la diffusion de la valeur-rugby dans les écoles de rugby. Quand on a initié et éduqué un jeune à un socle de valeurs, plus tard, quel que soit son axe de professionnalisation, il y restera fidèle. C'est comme ça que fonctionne le modèle Anglais. Chez eux le sport est adossé au cursus scolaire et les équipes sont partout dans les collèges. Le rugby a un effet vicariant sur les valeurs, c'est un peu de la morale en acte. Sa force c'est de réguler le rapport à la violence, le rapport à l'autre, de codifier le combat, de lui donner un sens. D'où l'importance de l'éducateur... comme de l'arbitre.

Ce qu'il y a de séduisant et de fédérateur dans le rugby c'est que l'on voit des gens se battre et s'embrasser à la fin du match. Ce qui dans notre société n'est pas courant ! C'est ce que j'appelle le bénéfice caché de la pratique. Tant que le rugby portera ce besoin de fraterniser, tant qu'il sera moteur de fraternité, je ne serai pas inquiet. C'est en fait de l'éthique en acte. Et c'est probablement sur ça que s'appuie en partie le marketing du rugby.

Photo : © I. Picarel - FFR

COMMENT

**LES PARTENAIRES SOCIAUX
DU RUGBY PROFESSIONNEL
JUGENT-ILS LES 20 PREMIÈRES
ANNÉES DE SON EXISTENCE
ET COMMENT ENVISAGENT-ILS
LES PROCHAINES DÉCENNIES ?**



TECH XV, L'UCPR et PROVALE, par la voix de leur président, nous livrent leur analyse et leurs vœux pour le futur de notre sport.



Photo : ©FEP

Alain GAILLARD,

président de TECH XV de 2002 à 2007, à nouveau depuis 2013

Priorité au collectif

Dès que le rugby est passé pro, j'ai vite compris que le métier d'entraîneur allait devenir précaire et concurrentiel et qu'il n'échapperait pas à l'évolution sociétale tournée vers un individualisme exacerbé. C'est pourquoi j'ai rejoint le regroupement afin de participer à la construction du cadre juridique et social de cette nouvelle profession pour que, de manière collective et solidaire, nous fassions valoir nos droits tout en assumant nos devoirs. Cela n'a pas été toujours facile, mais en 20 ans nous avons activement participé à l'élaboration de la Convention Collective du Rugby Pro que nous avons signée en 2005, mettant en place les minimas conventionnels dont le statut cadre. Nous avons fait de même en négociant le statut de l'entraîneur de Fédérale 1.

Des inquiétudes demeurent !

Malgré nos efforts, mes craintes du départ ont été vite justifiées. Le train du rugby pro s'est transformé en TGV pour ressembler aujourd'hui à une fusée à la direction incontrôlée. Sous l'impulsion de « dirigeants mécènes gestionnaires » extérieurs au sport, des agents et de médias financeurs, la course à l'armement, la prédominance de l'image, la surenchère des contrats conduisent à faire de notre sport un produit marketing, de plus en plus coupé de sa culture et de son éthique originelles. Ne voyez pas de la nostalgie dans mes propos, mais simplement l'expression d'une volonté apte à maîtriser notre destin.

L'état d'urgence.

Nous devons vite mettre un terme au conflit incessant entre la FFR et la LNR. Réduire la fracture entre le rugby pro et amateur. Replacer le sportif au centre du dispositif en valorisant et en professionnalisant la pré-formation et la formation. Permettre à nos jeunes à fort potentiel de jouer, se confronter et progresser, d'où l'urgence de créer une 3^e division pré-professionnelle que nous réclamons depuis longtemps et de limiter l'afflux de joueurs étrangers. Nous ne pouvons faire l'économie d'une réflexion et de décisions fortes privilégiant l'intérêt général et non les intérêts particuliers, et d'où la nécessité de réformer la gouvernance du rugby. Nous sommes à la croisée des chemins : au rugby d'emprunter la voie de la sagesse et du renouveau. Dans ce contexte, TECH XV, membre à part entière de la LNR, se définit comme une force de proposition, ce que nos interlocuteurs au sein des instances dirigeantes n'ont pas encore tout à fait intégré et admis.



Photo : DR

Marcel MARTIN,

président de l'Union des Clubs de Rugby Professionnel (UCPR) depuis 2004

Le rôle de l'UCPR

En préambule je tiens à préciser que la mission de l'UCPR n'interfère pas sur les prérogatives de la LNR mais consiste en revanche à défendre la position des 30 présidents de clubs professionnels sur des sujets tels que les congés de l'intersaison, les contrats de prévoyance collective, les minimas de salaire ou encore les temps de repos au cours de la saison. En aucun cas nous n'agissons en tant que contre-pouvoir vis à vis de la Ligue.

Entre nostalgie et actualité

L'arrivée du professionnalisme était inéluctable. Songez que dans les années 80 les joueurs vendaient leurs crampons ou publiaient des livres pour gagner quelques sous. Sont arrivés les agents, les contrats, les droits d'images, toute la panoplie du sport pro. On ne reviendra pas en arrière, c'est une évidence. Sous l'impulsion de président comme Max Guazzini notre sport a été propulsé dans la modernité... Aujourd'hui, le carnet de chèque a pris une place prépondérante. Sous la pression des agents, les joueurs sont devenus plus gourmands en cherchant à valoriser leur talent, mais ça n'a rien de scandaleux car c'est un métier soumis à une très forte concurrence. Désormais c'est l'argent qui commande et non plus la culture, le terroir, l'amour du maillot et l'esprit d'équipe... de tout ça, je suis, je le reconnais, très nostalgique !

Une nouvelle page de son histoire

Le rugby Français doit se pencher sans tarder sur son avenir. Depuis le début du professionnalisme, j'ai toujours pensé que le rugby devait impérativement se développer partout en France en sortant des bastions culturels pour s'implanter dans des bastions économiques afin de séduire et fidéliser les diffuseurs et les annonceurs. De cette mutation découlera un modèle économique qui pour fonctionner s'appuiera sur des zones de chalandises de 500.000 habitants. Il est tout aussi urgent de réformer notre championnat pour que la compétition devienne plus ouverte et non pas réservée à quelques grosses écuries. En résumé, je dirai qu'après 20 ans de professionnalisme notre sport a atteint un premier palier de son évolution. Désormais, si l'on veut maîtriser notre avenir nous devons faire de l'intérêt supérieur du rugby une priorité absolue afin de rester maître de notre devenir. C'est à la LNR et donc aux 30 présidents de clubs de décider de quelle manière elle va remplir cette mission. Comme sur le terrain c'est le collectif qui doit primer et non l'intérêt particulier.

Robins TCHALE-WATCHOU,
président de PROVALE depuis 2014

Souvenir de 15 ans de professionnalisme

J'ai entamé ma carrière professionnelle en 2000 à Aurillac. À l'époque les joueurs fumaient la clope au pied du bus pendant que les plus jeunes, comme moi, rangeaient les sacs des plus âgés. Il planait sur notre championnat un parfum d'amateurisme et l'on sentait encore le poids de l'histoire et de la tradition porté par un public averti. Les derbys avaient encore un sens et à l'entrée des stades c'était plus saucisse-guinguette que produits marketing. Les places fortes comme Tyrosse avaient toujours pignon sur rue.

20 ans après !

Notre sport connaît en ce moment sa première crise de croissance. En 20 ans, la supérette a été remplacée par le supermarché. Le rugby fonctionne comme une entreprise. D'énormes moyens ont été mis en œuvre par les présidents de clubs. Le rugby est devenu, un métier à part entière qui génère une économie, un spectacle. Mais vers où se dirige-t-il ? C'est la question majeure que tous les acteurs de ce sport doivent se poser : dirigeant, joueur, arbitre, entraîneur et supporter. À PROVALE nous sommes convaincus que la mission de tous consistera à mettre en place un rugby pérenne qui placera l'**Humain** au centre du projet. L'avenir nous éclairera sur notre capacité à conserver l'ADN de notre sport, c'est-à-dire les valeurs d'échange et de partage tout en poursuivant la route du professionnalisme. C'est un levier de croissance à mon sens non négociable.

Le rôle de Provale

Nous voulons agir sur ces 20 prochaines années en étant des acteurs responsables. Nos employeurs investissent sur l'homme, sur le joueur, en lui proposant des salaires de plus en plus attractifs, certes ! Mais nous pensons que la surenchère financière ne doit pas être une finalité. L'après carrière préoccupe la majorité des joueurs et certains acteurs. C'est pourquoi, selon nous, le double projet devrait être intégré à l'approche stratégique au sein du club. Aux joueurs de se prendre en main, de veiller à leur santé, à leur sécurité tout en construisant leur futur. C'est le message que nous portons lors de nos visites aux jeunes joueurs dans les Centres de Formation des clubs pro. On ne fera rien de cohérent si on ne prend pas en compte l'intérêt collectif. Notre rugby n'est pas à l'abri des dérives qui frappent durement certains autres sports pro et la société, même s'il se croit, à tort, orné d'on ne sait quelle auréole. Nous réussirons éventuellement là où notre société est peut-être en train d'échouer, si nous faisons preuve de bon sens, de solidarité et de clairvoyance.



FACE À

1

La dernière Coupe du Monde a révélé un rugby offensif, spectaculaire, plein de surprises... et qui gagne. Adhérez-vous à cette évolution au point d'en faire un vrai projet de jeu pour votre club, ou tout du moins de l'influencer?

2

Le championnat exige des entraîneurs un investissement et une disponibilité sans faille. Entre le stress de la compétition et l'obligation de résultats, comment vivez-vous ce rythme infernal ? Trouvez-vous le temps de vous ressourcer ?

3

Si vous deviez tirer la sonnette d'alarme, dans quel(s) domaine(s) est-il, selon vous, urgent d'intervenir au plan national et pourquoi ?

4

TECH XV défend la profession d'entraîneur : diplômes, contrats, statut de cadre, assurances... Dans quels domaines lui faut-il encore travailler pour renforcer et protéger la profession ?

RAPHAËL IBÁÑEZ

Avant même que ne débute la Coupe du Monde, on sentait bien que les instances dirigeantes internationales chercheraient à promouvoir un rugby total et spectaculaire. C'est l'attractivité de notre sport qui était en jeu. Les consignes paraissaient même avoir été transmises au corps arbitral, privilégiant opportunément les mouvements offensifs et les gestes spectaculaires. À ce niveau, la compétition jouée en Angleterre est une vraie réussite, avec notamment une finale Nouvelle-Zélande / Australie extraordinaire. Je suppose que tout entraîneur rêve d'un rugby complet, total, positif. À un détail près que le TOP 14 n'est pas le rugby international. L'adaptation selon le contexte des matches - conditions climatiques, classement - est permanente. Mon éducation rugbystique m'encourage toutefois à tendre vers un rugby complet et tourné vers l'attaque. Je crois que ceci est partagé au sein du club de l'UBB.

On ne mesure jamais assez l'énergie que demande le poste de manager à la tête d'une équipe. Je pensais à ma prise de fonction être capable de m'appuyer naturellement sur mon vécu de joueur et capitaine, mais il faut bien plus que cela. Je l'ai vite appris ! Aujourd'hui, penser, vivre « rugby » est mon quotidien. Avec la volonté d'être à la hauteur auprès des personnes qui me confient ces responsabilités et me font confiance. C'est aussi et surtout un travail d'équipe. Les respirations sont rares, mais vitales pour ensuite apporter de l'énergie au groupe. Quand j'ai le temps, être en prise avec les éléments - Océan, Pyrénées - suffit à régénérer la machine. Mais le rugby est toujours là !

On dit souvent que l'enjeu tue le jeu, c'est peut-être un cliché mais je pense que cela se vérifie souvent dans notre championnat français. Deux clubs qui descendent en fin de saison, cela génère des crispations et tensions qui sont contre-productives. Je suis favorable à une seule descente ce qui aura pour effet de libérer les énergies et le talent des joueurs. On doit aussi se pencher sur la formation de l'encadrement médical au sein des clubs de manière à mieux coller à l'évolution de la traumatologie de notre sport. Enfin, par rapport aux joueurs étrangers, je reste persuadé que pour le bien de notre rugby les clubs ne devraient attirer que de très bons joueurs et non pas chercher à remplir l'effectif de façon pléthorique.

La fonction est précaire, la concurrence est forte à ces postes clés du rugby professionnel. Selon moi TECH XV pourrait nous apporter une aide précieuse au moment de la signature des contrats, au plan juridique et administratif. Autre piste de réflexion la protection sociale des entraîneurs, surtout lorsque l'action s'éloigne et que ceux-ci se retrouvent démunis. C'est un métier exaltant mais qui impose de garder les pieds sur terre, c'est pour cela que TECH XV a un vrai rôle à jouer dans l'évolution de notre métier.

AESCAF

NICOLAS GODIGNON

On s'inspire toujours de ce qui se fait de mieux dans le monde à l'image de ce que les Japonais ont produit face aux Springboks. La force et la puissance contrées par l'agilité et la rapidité. Personne ne s'attendait à un tel scénario. Le rugby Japonais nous a rappelé que notre sport ne fait pas appel qu'à la puissance et je trouve que c'est plutôt rassurant. Plus globalement cette Coupe du Monde a nourri les projets de jeu dont nous avons la responsabilité. L'évolution de rugby va vers plus de vitesse c'est une évidence. Reste que nous devons aussi nous appuyer sur nos ressources propres et ne pas chercher forcément à faire un copier-coller de ce que nous ont proposé certaines équipes.

C'est une vraie chance de pouvoir vivre de sa passion. C'est un privilège même s'il demande un investissement de chaque instant. Ce métier isole et enferme car il est terriblement exigeant : il faut identifier tous les problèmes, voire les anticiper surtout à l'approche de la compétition. La pression du résultat est permanente. Pour compenser ce rythme infernal, j'essaie de rester au plus près de la famille et des amis. Dans les moments difficiles, et il y en a, je sais que je peux compter sur eux. Pour décompresser le meilleur moyen reste le voyage à l'étranger ; le dépaysement est idéal et réparateur.

Nous ne sommes pas au niveau des meilleures nations, la Coupe du Monde l'a clairement démontré. Nos jeunes ne remportent plus de titre depuis 2006. Je suis persuadé que la formation et ses contenus sont à l'origine du problème. Je pense en particulier à la technique individuelle, mais aussi à cette capacité de vitesse et d'évitement que l'on ne retrouve pas chez nos jeunes mais bien chez les joueurs Néo-Zélandais. Cela me semble être l'urgence en sachant que pour avoir de bons joueurs il est impératif d'avoir de bons éducateurs. Même si le calendrier est parfois compliqué à gérer, le TOP 14 reste un championnat passionnant et la présence de très bons joueurs étrangers profite, selon moi, à l'épanouissement de nos jeunes joueurs.

Il y a un domaine sur lequel TECH XV pourrait appuyer : c'est celui qui consiste à internationaliser notre culture d'entraîneur, notre expertise, en mettant nos compétences au service du rugby international. Je pense qu'il y a beaucoup de championnats qui pourraient bénéficier du savoir-faire de nos entraîneurs. Sur la Coupe du Monde, il y avait au moins 5 ou 6 entraîneurs Néo-Zélandais. Nos cadres ne doivent pas avoir peur de s'exporter et TECH XV peut les aider dans cette démarche d'ouverture au monde.



PRÉPARATION PHYSIQUE ET PROPHYLAXIE EN RUGBY

(par Benjamin Del Moral)

« Quand des joueurs se blessent à répétition, ce n'est pas qu'un manque de chance », disait Guy Novès, le sélectionneur de l'Équipe de France, ancien entraîneur puis manager du Stade Toulousain. Dans L'Équipe Magazine du 19 août 2006, il ajoutait : « C'est une question d'hygiène de vie, d'intelligence dans l'engagement physique, dans la préparation et la récupération. »

Un rugbyman compétitif est d'abord un joueur qui n'est pas blessé. Et comme Guy Novès le remarque, de nombreux paramètres interviennent dans la bonne santé du sportif : la préparation physique en fait évidemment partie – mais quelle préparation physique ? Une préparation physique qui permet de concilier recherche de performance et prophylaxie. De manière générale, la prophylaxie est l'ensemble des mesures et moyens visant à protéger contre les maladies et traumatismes et leur prolifération. Ce concept médical prend sens dans la préparation physique, où la prophylaxie fait précisément référence à un ensemble de moyens et de méthodes mis en œuvre pour réduire et limiter les risques de blessures liés aux contraintes de l'entraînement ou de

la compétition, dans le but de préserver à court, moyen et long terme, l'intégrité physique des athlètes. La prophylaxie consiste ainsi à identifier les sujets à risque, les facteurs de risque, les causes et les mécanismes des blessures, puis à construire des plans d'entraînement, spécifiques ou complémentaires, à l'aide de mouvements pour prévenir autant que possible la blessure même si, on le sait, il est malheureusement impossible d'y parvenir complètement. La prophylaxie englobe la prévention.

Prenons un exemple concret pour bien comprendre cette démarche : la rupture du ligament croisé antérieur du genou (LCA) qui est une blessure courante en rugby. Aujourd'hui il est nécessaire de chercher des mesures pour en limiter les risques.

Qu'est-ce que le LCA, exactement ?

Le ligament croisé antérieur se trouve à l'intérieur même de l'articulation du genou. Il en assure le maintien. Pour cela, il s'oppose au déplacement du tibia vers l'avant et limite les rotations externes excessives du genou. Or, on connaît les sollicitations auxquelles est soumis le genou lorsqu'il s'agit d'assurer l'extension des membres inférieurs, placé comme il est entre les appuis au sol (pied-cheville) et le bassin. Ajoutez-y, comme dans notre sport, de fortes contraintes supplémentaires liées aux spécificités du rugby et vous comprendrez

pourquoi scientifiques et corps médical (et désormais staffs sportifs !) cherchent à établir des protocoles de prévention pour diminuer le risque de blessure au niveau du LCA...

Nous proposons une stratégie qui repose sur sept points, qui sont autant d'exercices et procédés déclinés en routines de prévention distillées sur la semaine d'entraînement, la saison, la carrière :

1. Tests isocinétiques et fonctionnels pour déceler les carences et déséquilibres ;
2. Activation et proprioception systématiques avant chaque entraînement ;
3. Renforcement et travail proprioceptif uni-podal ;
4. Développement de la force excentrique, renforcement des ischio-jambiers ;
5. Pliométrie multi-orientée ;
6. Apprendre à décélérer et s'arrêter via des parcours de vivacité avec changements de direction ;
7. Développement énergétique intégrant des changements de direction



Photo : © Vincent Duvivier - ASM

1

Tests isocinétiques et fonctionnels pour déceler les carences et déséquilibres

Pour ce qui est du genou, sur le plan analytique, un test isocinétique peut révéler plusieurs types de déficit, une « asymétrie » de force entre les ischio-jambiers ou les quadriceps (gauche/droite), une différence de ratio entre la force des Ischio-jambiers vs quadriceps (agoniste/antagoniste) ou une force musculaire insuffisante par rapport aux moyennes de nos rugbymen (elles peuvent être classées par postes). Les ratios indiquent que tout déséquilibre génère un sur risque de blessure majeur. Mais la prophylaxie ne se résume pas aux seuls problèmes de force musculaire, il faut prendre en compte les amplitudes articulaires (qui permettent des mouvements libres qui n'engagent que les articulations concernées) et les schémas moteurs lors des mouvements globaux. À ce titre, les tests fonctionnels permettront, eux, de rechercher les limites ou les asymétries sur la base de mouvements fondamentaux. Le contrôle des mouvements fonctionnels est une évaluation en liaison étroite avec ce que le sportif va pratiquer à l'entraînement. De grosses carences en termes de stabilité et de mobilité au niveau articulaire, et particulièrement à celui du genou, doivent faire l'objet de traitement particulier. Cette étape est primordiale en ce qu'elle permet ensuite de proposer des protocoles pour combler tout ou partie des carences et déséquilibres constatés. Pour cela, dans les clubs, médecins, kinés et préparateurs physiques ont un rôle important à jouer.

2

Échauffement complet à base d'activation et proprioception

L'échauffement est primordial pour accroître la vigilance musculaire. Cet échauffement se compose de mouvements préparatoires et préventifs (activation élastique, étirements actifs, gammes athlétiques, motricité liée au rugby...) intégrés directement à la séance de préparation physique ou d'entraînement.

3

Renforcement et travail proprioceptif unipodal

Dans le cadre du travail de renforcement musculaire des membres inférieurs il est important d'insister sur les mouvements en appui unipodal. Il s'agit aussi de bien répartir les exercices entre mouvements sollicitant de manière préférentielle la hanche et ceux à dominante « genou » pour équilibrer les ratios de force des loges antérieure (quadriceps) et postérieure (ischio-jambiers) afin d'assurer, grâce à ce travail sur les chaînes cinétiques fermées, une meilleure stabilité du genou. L'idée étant, pour reprendre l'expression de Olivier Racht, responsable du service de kinésithérapie au centre de rééducation du CHP d'Hauteville ; « programmer un genou fort mais surtout intelligent ». L'acquisition d'un bon contrôle proprioceptif se fait à la faveur d'exercices d'auto-déséquilibre sur plan stable puis instable et enfin mobile. On peut même aller jusqu'à des déstabilisations inattendues. Ces types d'exercice peuvent être réalisés sur des plans instables très diversifiés afin de créer des situations de déséquilibre nouveau, nécessitant une réponse rapide de rééquilibration, que le sportif doit apprendre à maîtriser. On peut utiliser des waff, des coussins ou des boucliers pour insister sur une proprioception plus globale qui engage alors l'ensemble des muscles péri-articulaires (qui entourent la hanche, le genou et la cheville) et sollicite leurs propriétés réflexes.

4

Développement de la force excentrique et renforcement des ischio-jambiers

La force excentrique des muscles extenseurs (quadriceps) et fléchisseurs (ischio-jambiers) du genou est primordiale pour freiner et amortir une charge externe, lors de la prise de contact au sol, en course à pied par exemple. Il faut donc l'entraîner. Par ailleurs, le renforcement musculaire des ischio-jambiers, muscles protecteurs, aura à terme des effets bénéfiques sur le LCA. Ces exercices, comme tous ceux que vous pouvez concevoir afin de renforcer les ischio-jambiers, doivent répondre au double objectif de renforcement des muscles dans leurs fonctions tout en les rendant plus performants dans leur rôle de protecteur articulaire.

5

Développer la pliométrie multi-orientée

Il est fortement recommandé d'intégrer de la pliométrie basse, à intensité légère ou modérée car la pliométrie trop intense est souvent mal digérée par l'organisme et peut s'avérer dévastatrice pour les articulations, en particulier les sauts uni-podaux. Insister également sur la phase de réception-stabilité. Dans un premier temps, il est préférable de contrôler les vitesses d'exécution car la vitesse est un facteur de risque supplémentaire en excentrique (comme la contrainte dépend de l'accélération du poids - du corps le plus souvent-, plus la vitesse est élevée, plus la contrainte augmente lors du freinage). Dans un deuxième temps, intégrer des exercices enchaînés et augmenter le volume de sauts. Ce travail progressif de pliométrie, qui joue sur l'équilibre et la coordination, a pour but de développer une bonne technique d'atterrissage, donc d'améliorer la stabilisation dynamique du genou (et, en parallèle, les techniques d'impulsion). Le fait de proposer des exercices multi-orientés ajoute au travail de stabilisation le développement des capacités de transmission de forces de façon différentielle.

6

Apprendre à décélérer et s'arrêter via des parcours de vivacité avec changements de direction

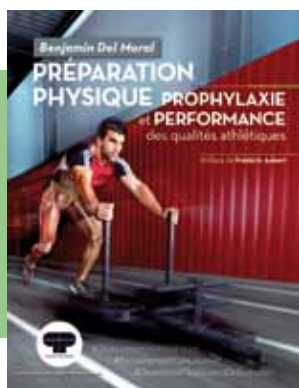
Le rugby est un sport avec des déplacements multidirectionnels, dans lequel il faut savoir accélérer, décélérer, tourner, s'arrêter et réaccélérer, ce qui sollicite grandement les genoux, donc le LCA. Freiner, se stopper, redémarrer répondent aux techniques d'appuis d'impulsions et de réceptions qui s'apprennent, à la faveur notamment de parcours de vivacité. Ces parcours permettent justement d'améliorer la technique de pilotage des appuis et stimulent les capacités de gestion de déséquilibre.

7

Développement énergétique intégrant des changements de direction

L'entraînement physique énergétique sous forme intermittente (de type 30-30 ou 10-20, par exemple) doit être proposé avec des changements de rythme et de direction, c'est-à-dire en imposant des déplacements multidirectionnels auxquels les articulations seront soumises durant l'activité sportive. Cet entraînement avec changement de direction doit s'inscrire comme un travail complémentaire à l'entraînement spécifique. C'est pourquoi il doit être bien calibré et planifié de façon à ne pas surcharger les articulations.

Ces 7 points (non exhaustifs) permettent d'orienter avec cohérence la préparation physique sous l'angle de la prévention des risques de blessures. Toutefois, ce travail n'aura de réels effets que si le staff d'entraîneurs et les joueurs adhèrent à cette approche et intègrent d'autres paramètres comme par exemple, le contrôle et la quantification des charges d'entraînements pour développer les qualités physiques, optimiser la récupération et ainsi favoriser la fraîcheur physique indispensable pour être performant dans notre sport tout en minimisant les risques de blessure.



POUR EN SAVOIR PLUS

■ ■ ■ préparation physique sous l'angle de la prévention des risques de blessures, nous vous invitons à lire le livre : **« Préparation physique : prophylaxie et performance des qualités athlétiques »** de Benjamin Del Moral, préparateur physique au Lou Rugby.

Travailler avec précision la conquête aérienne

SNAP BALL

7.900 € H.T.

Garantie 5 ans



www.scrumset.fr

Sécuriser le travail de la mêlée en opposition

SCRUM SET

11.500 € H.T.*



*Ce tarif ne comprend pas les coussins. Formes et densités sur mesure. Prix du modèle présenté 13.000 € H.T.

Contact:

Antoine Bourdin:

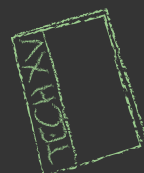
contact@scrumset.fr

06.75.02.25.31

LA TACTIQUE DU CLIC

PHASE 1

PREMIER RIDEAU
DE LECTURE

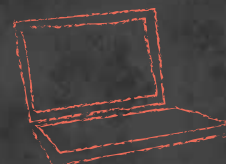


PHASE 2

CONCENTRATION
DES INFORMATIONS,
PRÉPARATION
DES STRATÉGIES...

PHASE 3

CONSULTATION
DU SITE INTERNET



www.techxv.org



JE M'ENGAGE

TECHXV
REGROUPEMENT
DES ENTRAÎNEURS
ET DES ÉDUCATEURS DE RUGBY