

Compte rendu de l'Activité du 22 septembre 2018

Evaluation joueur de devant, partie 1 : biométrie et tests individuels

Lieu : Complexe de Saint Gilles, agglomération de Sain Lô

Clubs présents : Rugby Club Valognes, Rugby Club Saint lô.

Nombre d'enfants : 32

La matinée s'est décomposée en 3 parties :

- Présentation du circuit avec les exercices à réaliser, entraînement sur le circuit de chaque enfant U14
- Passage des tests individuels pour chaque enfant
- Présentation et entraînement sur des exercices simples de routine, faciles à mettre en œuvre pour perfectionner les aptitudes et les postures à prendre pour des enfants qui rencontrent des difficultés.

Nous avons effectué la démonstration des ateliers afin que chaque enfant identifie la demande, ils sont tous passés dans les ateliers et se sont fait corriger sur les postures et mouvements !

Comme chaque année, nous constatons que les enfants manquent de gainage et de renfort musculaire, la mise en œuvre dans chaque club d'exercices « motricité » et « renfort musculaire » devrait être mise en place pour permettre aux jeunes d'être mieux préparés. Ils manquent juste d'entraînement car une fois réalisés et répétés, les exercices demandés sont correctement assimilés !

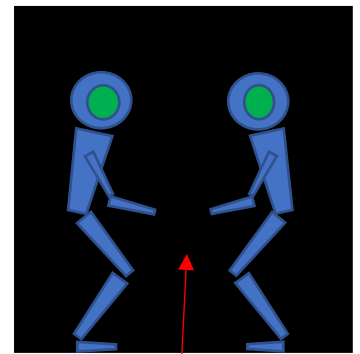
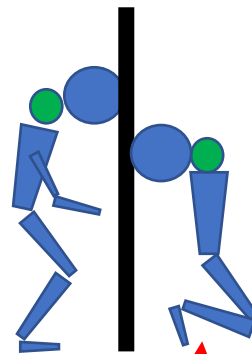
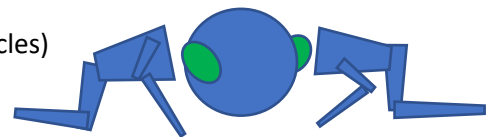
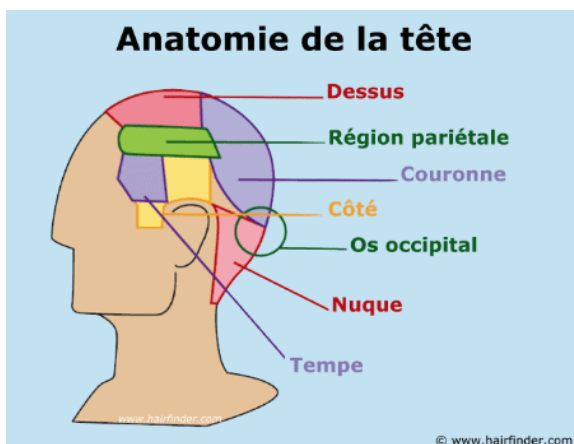
Les exercices de routine :

Atelier gainage nuque (renforcement)

L'exercice peut s'effectuer seul ou avec un partenaire.

A l'aide d'un swiz-ball, venir écraser celui-ci en appuyant la région pariétale gauche, puis celle de droite, le front et l'arrière de la tête au niveau de l'os occipital. Ce travail peut se faire en 1/1 à quatre pattes au sol en luttant pour repousser un swiz-ball

Fréquence de 5 pressions x 5 secondes sur chaque zone (faire 3 cycles)



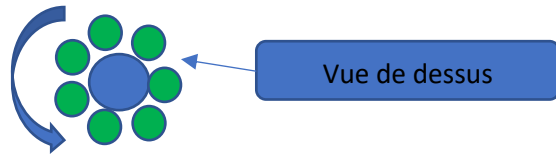
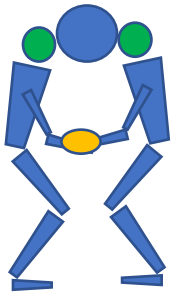
G

D

Frontal, zone os occipitale,

région pariétale

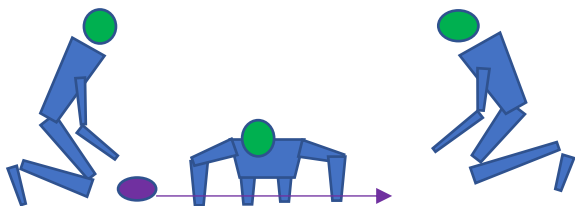
Les enfants se placent autour du swiz-ball et maintiennent une pression avec la tête (travail du gainage nuque) en dessous ils font circuler un ballon tout en se déplaçant en tournant ...



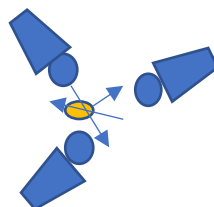
Atelier gainage tronc :

A partir de la position de pompe mains et buste posés au sol. Un partenaire à genoux de chaque côté, ils se transmettent un ballon en le faisant rouler sous le partenaire en position de pompe qui fait une pompe gainée pour laisser passer le ballon sous lui, les deux partenaires qui se transmettent le ballon ne communiquent pas et laisse réagir celui qui est au sol afin qu'il ne soit pas touché par le ballon. Avant de se transmettre le ballon, celui au sol repasse par la position initiale mains et buste au sol. Chaque montée est d'un bloc et explosive.

Effectuer 5 pompes et changer de partenaire



A partir de la position de pompe bras tendus, se mettre à 3 en cercle et faire circuler un ballon ! objectif faire passer le ballon entre les bras des autres et maintenir le gainage



Atelier de lutte :

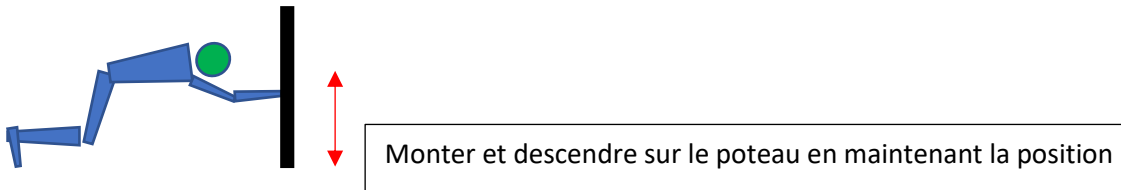
En 1/1, se placer sur ses appuis les bras autour d'un ballon, l'objectif n'est pas d'arracher le ballon mais de le conserver entre nous solidement bloquer dans nos bras...La lutte debout en bougeant le haut du corps permet une instabilité des appuis qui doivent être remis en permanence afin de travailler constamment sur le placement stable des jambes !

Les mouvements sont de la poussée, du tirage, du déplacement latéral vers le haut et vers le bas...

Atelier de posture :

A partir des commandements flexion, liez, placement ! venir se placer sur un mur ou une talanquère en position de mêlée bras tendus...

1. Garder la posture 5 "x 10 répétitions
2. Monter et descendre les mains en baissant les appuis tout en gardant le dos droit et la ligne d'épaule parallèle au sol (faire comprendre que ce sont les jambes qui descendent au fur et à mesure et que la position peut être gardée malgré la pression)



La prochaine échéance est prévue le 29 septembre 2018 de 10h à 12h pour les clubs de Granville, Avranches et Coutances

Jean-François Mouton, référent de la journée JDD