

CIRCUIT SANTE SECURITE EDR (-9,-11,-13,-15)

POURQUOI CE TEST ?

Parce que le constat est avéré que la sédentarité de certains des jeunes présents dans nos écoles de rugby les met en danger du fait que leur capacité Aérobie ne leur permet pas de répondre à la durée des compétitions de leur catégorie validées par le corps médical.

Quand on est fatigué on est en danger et le joueur qui n'est pas dans les temps de sa catégorie, n'est pas dans les normes exigeables et est donc en danger.

Ce parcours ludique se différencie des autres par le fait qu'il doit servir de niveau d'évaluation à l'éducateur, ce qui lui permettra de mettre en place des exercices de développement de cette filière Aérobie.

EST-IL FACILE A METTRE EN PLACE ?

Oui il est relativement simple à mettre en place dans la mesure où on se l'est bien approprié, de plus le matériel utilisé est présent dans la majorité des clubs.

QUAND FAIRE CE TEST ?

Ce test est à réaliser 3 fois dans l'année de préférence en Octobre, Février, et fin Mai.

QUELQUES CONSEILS POUR EFFECTUER CE TEST

4 Personnes sont nécessaires: 1 au chronomètre, 1 au ramassage des jalons après raffuts, 1 réceptionneur passeur, 1 au ramassage du sac de placage

On peut très bien mettre des joueurs au ramassage des jalons et sac de placage.

Matériel: 4 Ballons, 14 Plots, 26 Cônes, 4 Jalons + Plots (Raffuts), 3 petites haies, 2 haies moyennes, 2 Portiques (pour passer dessous), 1 sac de placage (mettre un repère sur le sac à la hauteur du placage souhaité)

On peu rajouter un exercice de posture à la fin de la course des 10m qui fait suite au dribbling et demander de le tenir 3 secondes.

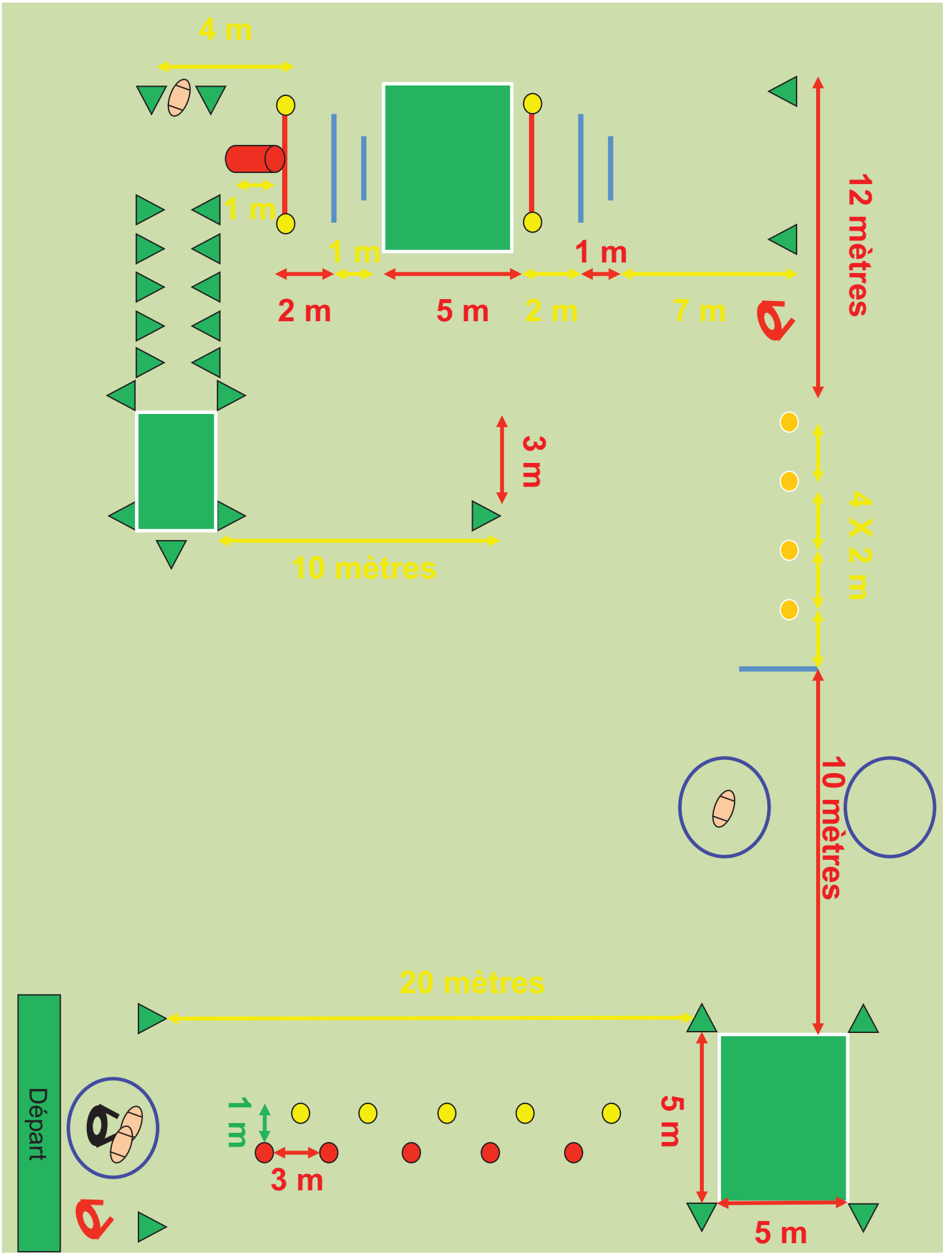
Exigibles : Port du ballon à 2 mains

Appuis forts, ne pas se croiser les pieds.

Plonger sans faire d'en avant

Bonus Malus : A réguler

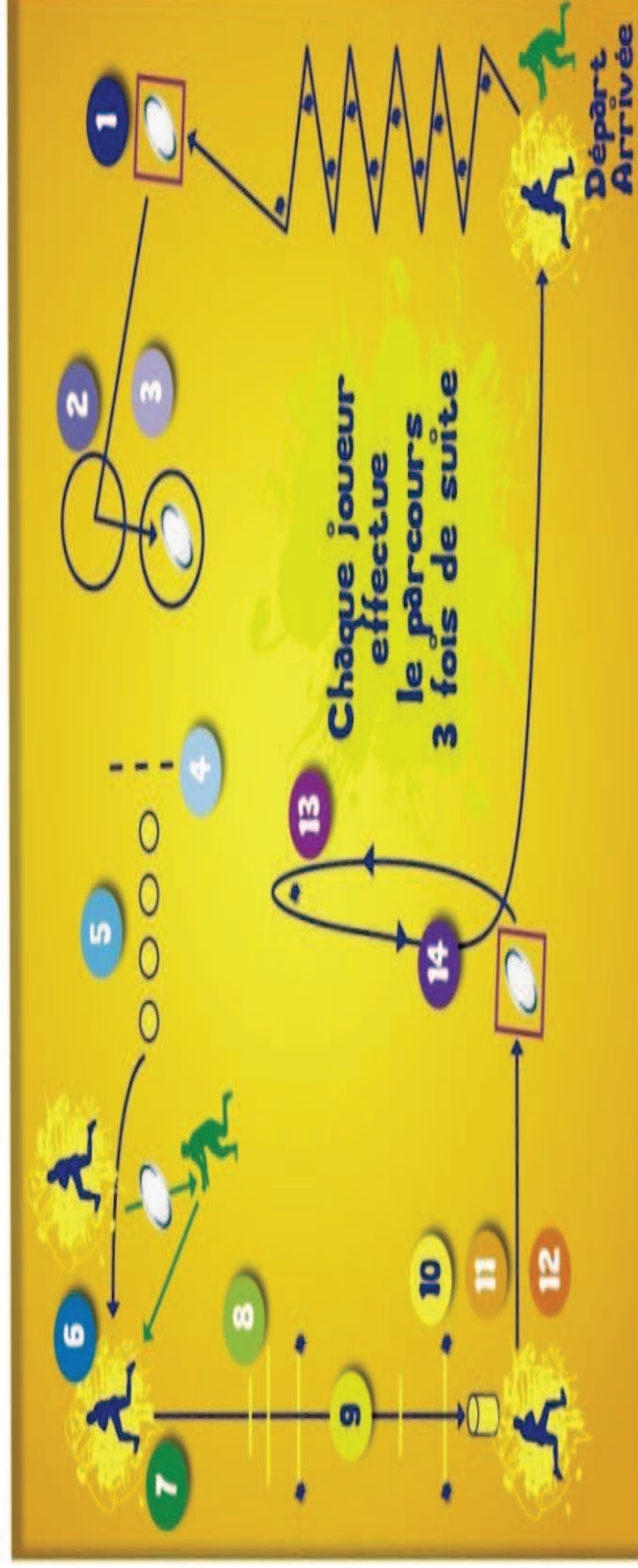
Cet exercice étant très couteux en énergie puisque réalisé 3 fois doit être précédé d'un bon **échauffement**.



Entraînement Cardiovasculaire

✓ Evaluation de l'endurance cardiovasculaire

du joueur (M7) – M9 – M11 – M13



Départ : passe à droite puis ramasse un ballon

- 1 Marque en plongeant et repart avec le ballon
- 2 Pose le ballon
- 3 Prend le ballon
- 4 Saut avec ballon
- 5 Slalom en raffutant

- 6 Passe à gauche
- 7 Reçoit le ballon
- 8 Passe au-dessus et en-dessous
- 9 Marque en plongeant
- 10 Passe au-dessus et en dessous sans le ballon
- 11 Plaque
- 12 Dribble puis aplatit
- 13 Effectue le circuit sans ballon
- 14 Ramasse le ballon et aplatit



Entraînement Cardiovasculaire

✓ Evaluation de l'endurance cardiovasculaire du joueur (M7) – M9 – M11 – M13

✓ Barèmes provisoires

	A améliorer	Bien	Très Bien
M9	Perf. \geq 4' 00	4' 00 > Perf. \geq 3' 30	Perf < 3' 30
M11	Perf. \geq 3' 40	3' 40 > Perf. \geq 3' 10	Perf < 3' 10
M13	Perf. \geq 3' 20	3' 20 > Perf. \geq 2' 50	Perf < 2' 50