STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS

PROJET SPORTIF ACADEMIE

STADE NIÇOIS RUGBY

2022 / 2023

STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS STADE NIÇOIS

MISSION

Accompagner les jeunes **filles et garçons** au cours de leur parcours de formation **vers le haut niveau rugby** au travers de la réussite de leur **triple projet** (scolaire, sportif et citoyen)

OBJECTIFS RUGBY :

Maitriser les compétences techniques, tactiques et stratégiques de base d'un joueur de rugby

Perfectionner les compétences au poste

Développer l'autonomie des jeunes (sur et en-dehors des terrains)

Mettre en place le projet Bleu et Stade Niçois

Développer les qualités physiques et mentales

CRITÈRES ENTRÈE ACADÉMIE

- Avoir des qualités morphologiques et physiologiques non développables par l'entrainement (**vite**, grand, fort, agressif ++)

Et/ou

- Être dominant dans sa catégorie : franchir, gagner ses contacts, gagner ses duels offensivement et/ou défensivement

Et/ou

- Être doté d'un super pouvoir rugby : lecture, pied, lancer, mêlée

Et

Avoir une entrainabilité élevée : joueur en progression et capacité à supporter une charge de travail élevée

Et

- Avoir un état d'esprit irréprochable sur et en dehors du terrain

Et

- Réussir dans sa scolarité quelle que soit la voie choisie / réussir son double projet

Et

- **Vouloir devenir un sportif de haut niveau / joueur de rugby professionnel**

ATTENTION PORTÉE SUR POSTES CLÉS :

- Pilier
- Talonneur
- 2ème ligne
- Demi de mêlée
- Ouvreur

- **Rédhibitoire :** trop souvent blessé, trop lent, pas motivé, désintéressé de la scolarité, peu ou pas autonome

ENCADREMENT

- **DIRIGEANTS :**
  - PRÉVÔT Patrice, Président : patrice.prevot@stadenicois.fr
  - MONI Hervé, Directeur Sportif : herve.moni@stadenicois.fr

- **INTERVENANTS RUGBY :**
  - CAZANAVE Guillaume, responsable académie : guillaume.cazanave@stadenicois.fr / 0646640198
  - VIGNA Antony, entraineur référent conquête : antony.vigna@stadenicois.fr

- **PREPARATEURS PHYSIQUES (PP) :**
  - BUGE Théo, PP académie, M15, M16, M18 : theo.buge@stadenicois.fr
  - TATO Luca, PP académie, M15, M16, M18 : luca.tato@stadenicois.fr
  - MIGUET Johannès, PP réhabilitation et réathlétisation : johannes.miguet@stadenicois.fr

- **MEDICAL :**
  - INSA et/ou spécialistes

SUIVI SCOLAIRE

- Suivi scolaire réalisé par Frédéric CODUYS, responsable de l'IDISS (interne à Don Bosco) et le responsable d'Académie.

L'IDISS, ou Institut de Développement des Intérêts Scolaires des Sportifs, a été fondé en Juillet 2001. Il s'agit d'une réponse singulière à la problématique des sportifs souhaitant vivre à la fois pleinement leur passion mais aussi vivre une scolarité complète et intégrale tout en libérant 3 après-midi par semaine.

La structure permet un accès privilégié au sein des filières post-bac de l'Université de Nice ainsi que la reconnaissance du statut de « haut niveau Universitaire ». Cela permet la prolongation de ce triple projet au-delà du baccalauréat.

Les élèves en difficulté scolairement peuvent être convoqués à des cours d'accompagnement en lieu et place des entrainements tout au long de l'année.

EN S'ENGAGEANT DANS CE DOUBLE PROJET, LE JEUNE DOIT REPONDRE AU DOUBLE NIVEAU D'EXIGENCE SCOLAIRE ET RUGBYSTIQUE !

SUIVI MEDICAL

INSA / CMIS :

Partenariat avec le CMIS (avenue Simone Veil à Nice) pour radiologie, échographie, médecin et kiné du sport.

- Process de prise de RDV après blessure :
  - Le joueur demande rdv à l'entraineur
  - L'entraineur transmet l'info au CMIS
  - Le CMIS propose un rdv dans les 48h, transmis au joueur (et aux parents)
  - Le joueur réalise les examens (si possible avec les parents) avec sa carte vitale et sa mutuelle
  - Le CMIS transmet les CR à l'entraineur et aux PP
  - Le joueur (avec les parents) programme les soins au CMIS ou avec son praticien en fonction de son emploi du temps (privilégier mardi, mercredi et jeudi après-midi). Pendant les soins, Johannès est en contact avec le kiné pour que le joueur s'entraine de façon adaptée (muscu haut et bas du corps, rugby sans contact…)
  - Le joueur réalise la dernière phase de son retour sur le terrain (réathlétisation) avec Johannès (les étapes du retour terrain sont validées par le corps médical)
- Réunion suivi médical hebdomadaire (lundi 12h) en présence en présence de Johannès Miguet, en charge de la réhab, Loïc Provencel, kiné ostéo intervenant avec M15, M16 et M18 et Naïla Hammouche, kiné référente de l'INSA.

PROPHYLAXIE :

Mise en place de routines de Prévention/Mobilité par les PP suite tests FMS à faire en autonomie par les joueurs avant les entrainements : pieds plats, mobilité hanches/lombaires, mobilité cheville, mobilité épaule 4' (10')

+ renforcement rachis cervical intégré en musculation.

CHARGES ET OBJECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Formes rugby	Collectif total Collectif de ligne Jeu au poste Attitudes contact Manipulation	Collectif total Attitudes contact Manipulation	Collectif total Collectif de ligne Jeu au poste Attitudes contact Manipulation	Collectif de ligne Jeu au poste Attitudes contact Manipulation	Collectif total Collectif de ligne Attitudes contact Manipulation	**MATCH**	**OFF**
Contact	N1 – N2	N2 – N3	N3 – N5 (live)	N1	N1 – N2		
Intensité course	BI	HI	HI	BI	BI Courses Vmax		
Vitesse	Accélération / Pliométrie		Vmax		Accélération		
OBJECTIFS	Récupération et analytique	Thématique APER (FFR)	Reproduction d'efforts de match	Développement du joueur	Mise en place courte mais intensité de match		

BI (Basse intensité) = trottiner
HI (Haute Intensité) = vitesse max

PLANNINGS M18

	LUNDI 4/5	MARDI 6/7	MERCREDI 7/8	JEUDI 3/4	VENDREDI 3/4	SAMEDI
14H30		Muscu ACAD	DEVOIRS	Muscu ACAD		
15H			Entretiens			
15H30		Rugby Thématique FFR		Rugby Poste		
16 H				Rugby Super Pouvoir		
16 H 30						MATCH
17 H		DEVOIRS		DEVOIRS		
17 H 30			Mêlée / Réunion Leader			
18 H	Muscu / Video ACAD	Muscu CLUB / DEVOIRS	rugby G1 / Muscu G2			
18 H 30			Muscu G1 / rugby G2		Collectif total	
19 H	Collectif de ligne					
19 H 30	Collectif total		Collectif total			
20 H						
20 H 30						
21 H	DEVOIRS	DEVOIRS	DEVOIRS	DEVOIRS		

Semaine Haute Intensité

	LUNDI 4/5	MARDI 6/7	MERCREDI 7/8	JEUDI 3/4	VENDREDI	SAMEDI
14H30		Muscu ACAD	DEVOIRS	Muscu ACAD		
15H			Entretiens			
15H30		Rugby Thématique FFR		Rugby Poste		
16 H				Rugby Super Pouvoir		
16 H 30						
17 H		DEVOIRS		DEVOIRS		
17 H 30			Mêlée / Réunion Leader			
18 H	Muscu / Video ACAD	Muscu CLUB / DEVOIRS	rugby G1 / Muscu G2			
18 H 30			Muscu G1 / rugby G2			
19 H	Collectif de ligne					
19 H 30	Collectif total		Collectif total			
20 H						
20 H 30						
21 H	DEVOIRS	DEVOIRS	DEVOIRS	DEVOIRS	OFF	OFF

Semaine Décharge

Tps effectif 24’

MARDI XX/XX

JEU EN ROUGE

TRAME DE SEANCE

TEMPS 120' | N2 | RPE 6-7

Arnaud Schneider

	Muscu	60’
62’		2’
	Prévention – mobilité	8’
70’		
	Manipulation : passes longues	8’
	Attitudes au contact : contact (lutte – percussion – chesting – traverse)	10’
90’		2’
	Effectif réduit : - Situation lancement défavorable attaque	15’
112’		2’
	Effectif total* : Lancement défavorable à l’attaque	20’
133’	**LE GESTE TECHNIQUE**	4’

Haute Intensité Résistance

OBJECTIFS

Retrouver du Jeu en Vert ou inverser la pression (Pied)

JEU EN ROUGE

Base annoncée
(manipulateur si possible)
+ et –
Dos
-2 (axe) puis traverse

ATT CONTACT

Contact / poutre / chesting / traverse / cramponne
Electrique au sol

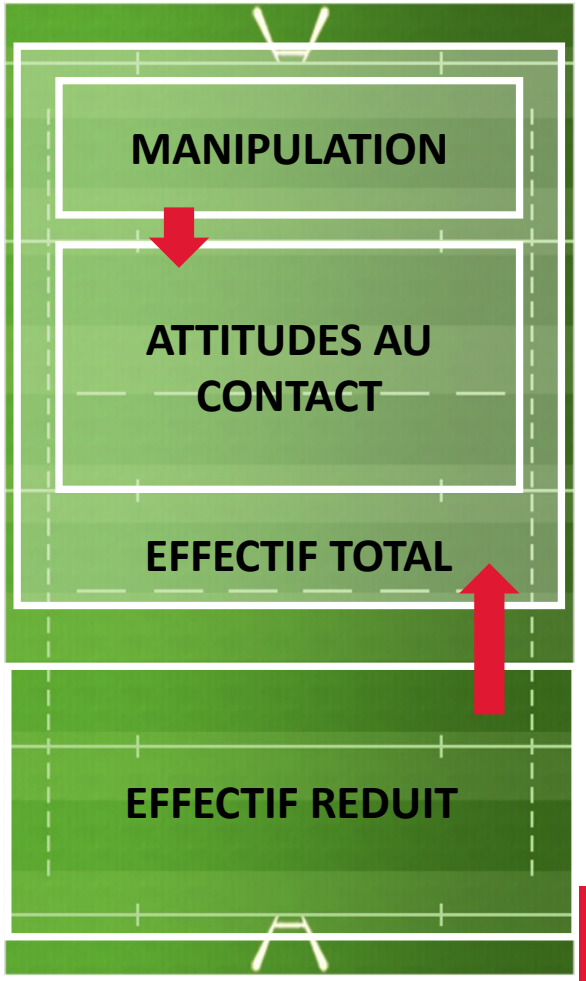
Lecture situation / communication / vitesse

GROUPES

GROUPE avants :
Nom, nom, nom…

GROUPE arrières :
Nom, nom, nom…

ORGANISATION TERRAIN



JEUDI XX/XX

POSTE / AUTONOMIE

TRAME DE SEANCE

TEMPS 120'	N1	RPE 2-3

	Muscu	60’
	2’	
70’	Prévention – mobilité	8’
	Manipulation : habileté / motricité fine	8’
	Attitudes au contact : duel / franchissement	8’
88’	2’	
	Jeu au poste : - Mêlée - JAP + RA	24’
114’	2’	
	Autonomie / SP	15’
129’		

Basse Intensité
Précision

OBJECTIFS

Jouer un duel et franchir

Posture, impact, reprise d’appuis, poussée collective

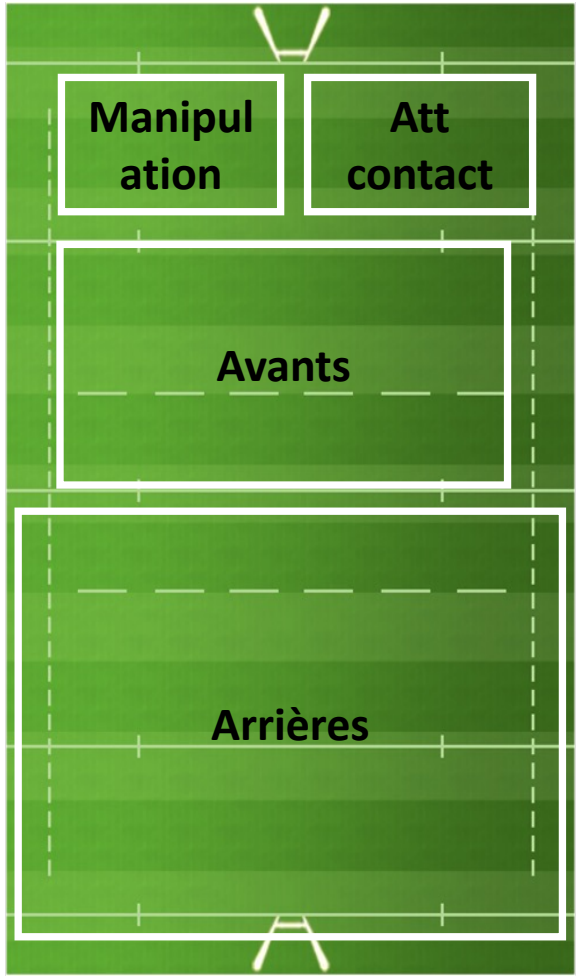
Utiliser la bonne forme de JAP

Réceptionner et enchainer une tâche

Développer mon Super Pouvoir

GROUPES

GROUPE avants :
Nom, nom, nom…

GROUPE arrières :
Nom, nom, nom…

ORGANISATION TERRAIN