INTERSAISON

2010

L'intersaison se déroule chaque année de juin jusqu'à la reprise officielle des entraînements **sur la base** du **volontarisme**. C'est l'une des **périodes** les plus i**mportantes** dans la **préparation physique** du **joueur de rugby**. Chaque joueur doit pouvoir **récupérer physiquement** et **psychologiquement**. Une intersaison mal planifiée peut retarder l'apparition de **l'état de forme** du joueur et **limiter la performance individuelle** et **collective** pendant l'ensemble de la saison.

Les **objectifs** de la préparation physique sont :

- favoriser la récupération physique et psychologique
- développer la masse musculaire tout en maintenant l'aptitude aérobie
- développer la puissance aérobie et la force maximale
- développer la force anaérobie et la force endurante

Les séances se dérouleront au **stade de Varambon** et au **complexe rue du Stade** suivant les séances.

Pour **participer aux séances** il est nécessaire de **ramener** au plus vite une **photo d'identité** pour obtenir une **carte d'accès gratuite** à la salle de musculation

La phase 1 dite récupération physique et psychologique se compose d'activités physiques de type aérobie (VTT, randonnée, piscine…) qui pour ceux qui le souhaitent peuvent être organisées de manière collective.

La phase 2 dite développement de la masse musculaire + vitesse débutera le **lundi 21 juin** avec **3 séances** par **semaine** pour les plus **motivés**.

Pout tout autre renseignement, n'hésitez pas à vous adresser à l'association des « Gaulois ».