

1^{ère} étape : Dans les vestiaires.

[QR code à scanner voix + personnage] Salut ! Je m'appelle Baptiste ! Comme tu dois le savoir j'ai légèrement perdu la mémoire et doit me remettre à l'entraînement afin de prétendre à une sélection.

On m'a recommandé de reprendre doucement la course. Selon l'entraîneur la mise en activité me permettra surement de retrouver un peu la mémoire mais surtout de développer ma capacité aérobie.

Voici un petit dossier [posé sur le banc] qu'on m'a communiqué pour m'y mettre sans faire n'importe quoi. (Le dossier comprend des documents à propos du joueur et des documents d'entraînement : ex : séance d'entraînement en fonction de la VMA)

J'ai également retrouvé mon sac dans la réserve mais je ne me rappelle plus du code du cadenas. Si tu peux me filer un coup de main. Il me semble que les chiffres ont un lien avec l'effort et ma fiche personnelle que tu trouveras dans le dossier.

CODE CADENAS : 1921 (ouvre le sac de baptiste)

Les 2 premiers chiffres sont à trouver sur la porte des vestiaires il y a une affiche récapitulant l'ensemble des athlètes => Y figure la VMA de Baptiste.

Les 2 derniers chiffres sont son âge : soit l'un des nombre manquant sur sa fiche joueur. Ce nombre se trouve également sur la porte.

Dans le sac nous retrouvons : une tenue de sport + Une boîte fermée à clé et une tablette qui nécessite un code de déverrouillage + une gourde et le nécessaire de douche.

Contenu du dossier sur le banc :

1- Fiche Joueur



Nom : Héguy

Poids : 97kg

Prénom : Baptiste

Taille : 196cm

Age :

IMC :

Club : Aviron Bayonnais

Caractéristiques sportives

VMA :

Poste : 3e Ligne

Nombre de sélections : 12

TJM: 62min



2- Article de journal



Après Ugo Boniface, hier, c'est au tour de notre troisième ligne aile Baptiste Héguy de revenir sur le début du VI Nations des U20.

Peux-tu nous raconter comment se sont passés vos deux premiers matchs ?




Contre l'Irlande, je suis rentré à la mi-temps. Ça s'est plutôt bien passé, malgré le petit passage à vide qu'a eu l'équipe et qui nous a fait peur. Dans l'ensemble, on a été bon. Au niveau du jeu, ça va assez vite et ça change du niveau espoir. Face à l'Écosse, j'ai été titulaire et j'ai joué 80 minutes. Il n'y a pas eu photo en première période. On a super bien joué et l'Écosse n'a rien pu faire. Personnellement, j'ai trouvé que ça avait pas mal couru. Les entraîneurs étaient contents de moi, mais il y a toujours un petit point noir. Offensivement, je ne touche pas assez de ballons. C'est l'axe à améliorer. Mais la victoire était belle !

3- Fiche Combinaison tactique

Combinaison de jeu : La croisée



Légende :

-  Courses des utilisateurs pendant l'action de jeu.
-  Passes.
-  Courses des opposants pendant l'action de jeu.

Nous limitons la croisée au 10/12/13. Avec le même lancement, il est possible par exemple de créer au moins une autre sortie avec le 15. On aura en outre plus de joueur pour la continuité du jeu dans la défense.

Intervalles à franchir

4- Fiche d'entraînement.

Entraînement du 28/03/2018

Baptiste : Voici le contenu de ton premier entraînement.

Il te faut absolument pour le réaliser retrouver comment calculer ta FCmax.

Echauffement	Corps de séance	Récupération
<ul style="list-style-type: none">- 6min Footing à 60% FCmax- 3min course à 80%- 5 exercices au choix de renforcement musculaire : 3*(5*30'') 1' de repos entre chaque série.- Etirements activo-dynamiques.	<ul style="list-style-type: none">- Série entraînement placage à l'arrêt sur boudin.- Série entraînement placage porteur de balle à v=60% Fcmax. Objectif : assurer la continuité après le placage : J3 doit venir en soutien rapidement.- Jeu en 5c5 terrain réduit. Objectif : assurer la continuité. Pénétrer par le jeu collectif en utilisant un maul.	<ul style="list-style-type: none">- Footing récupération à 50% Fcmax.- Etirements.

QR code d'aide : A scanner si bloqués à l'étape 1 !

