



99, impasse des Tricotines – 30 000 Nîmes  
e-mail : provence-123-melee@orange.fr

## FORMATION DES JOUEURS DE DEVANT

pour l'exercice spécifique de

# LA MELEE

deux axes prioritaires

## **SECURITE & PERFORMANCE**

### Les prédicats de base :

Il ne saurait y avoir de performance sans travail.

Il ne saurait y avoir de travail sans envie (revalorisation du poste).

Il ne saurait y avoir de noble performance sans sécurité  
pour le joueur, pour ses partenaires mais aussi pour ses adversaires

### Les "populations" concernées :

Des plus jeunes aux joueurs confirmés



99, impasse des Tricotines – 30 000 Nîmes  
e-mail : provence-123-melee@orange.fr

LES THEMES ABORDES :

**PREPARATION et ENTRETIEN MUSCULAIRE**

GAINAGE

TRAVAIL SPECIFIQUE RACHIS CERVICAL

TRAVAIL DU BASSIN (zone de transferts)

STABILISATION (jambes en flexion)

SOUPLESSE ARTICULAIRE

PROPRIOCEPTION

DISSOCIATION “HAUT” ~ “BAS”

**METHODOLOGIE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

POSTURES et PLACEMENTS

Equilibre / Déséquilibre

LIAISONS / METHODE<sup>°</sup>

IMPACT

PREACTION / ACTION / REACTION

<sup>°</sup> Proposition méthode globale et collective adaptée  
Amélioration méthode existante



99, impasse des Tricotines – 30 000 Nîmes  
e-mail : provence-123-melée@orange.fr

Actions menées

**COMITE DE PROVENCE :**

*Saisons 2007-2008 / 2008-2009 / 2009-2010*

Formation / Préparation / Validation des <15 ans  
pour passage à 15 avec mêlées poussées

Interventions SELECTIONS de PROVENCE  
<17, <19, >19

Stages ‘HAUT NIVEAU’ à Sainte Tulle  
<13, <15, <17, <19

Interventions JOURNEES DE SECURITE  
Formation / Validation des éducateurs et entraîneurs

Interventions auprès des clubs (minimes, cadets, juniors, seniors)



99, impasse des Tricontines – 30 000 Nîmes  
e-mail : provence-123-melee@orange.fr

## **LES INTERVENANTS :**

### **Pierre-Edouard DETREZ**

International

Entraîneur

Membre de l'ACADEMIE NATIONALE DES PREMIERES LIGNES

### **Hervé CHABOWSKI**

International

Entraîneur

Membre de l'ACADEMIE NATIONALE DES PREMIERES LIGNES

### **Dominique LUIGI**

Ancien joueur de première division

Entraîneur Equipe de France des Pompiers

Membre de l'ACADEMIE REGIONALE DES PREMIERES LIGNES