

DIPLÔME NATIONAL DE DOCTORAT

(Arrêté du 25 mai 2016)

Date de la soutenance : **15 décembre 2023**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **Monsieur GLAISE Paul**

Titre de la thèse : « *Produire et répéter les efforts de haute intensité en rugby à XV, relations avec la performance* »



Résumé

Cette thèse trouve son origine dans la volonté de contribuer à une meilleure compréhension des liens entre la performance en rugby à XV et la capacité à produire et répéter des efforts de haute intensité. Le rugby étant un sport complexe, cette question revêt un intérêt crucial pour les professionnels du rugby et les préparateurs physiques. Dans ce contexte, notre motivation a été d'approfondir ce domaine afin d'apporter des réponses applicables sur le terrain. Nos choix méthodologiques ont suivi la problématique centrale qui était d'identifier comment la capacité à produire et à répéter des efforts de haute intensité influe sur la performance en rugby à XV. Cette question a été le fil conducteur de nos réflexions et de nos recherches. Nous avons donc adopté une approche expérimentale structurée en trois axes. Dans le premier axe, nous avons examiné comment la capacité à produire des efforts de haute intensité influence la performance en match. Le deuxième axe visait à comprendre comment la capacité à répéter des efforts de haute intensité était cruciale pour la performance des joueurs de rugby. Le troisième axe s'est intéressé au développement de cette capacité et à l'impact des méthodes d'entraînement sur la performance en compétition. Ces axes ont été étayés par quatre projets expérimentaux qui ont fourni des informations clés sur la relation entre la production de force horizontale en sprint, la capacité à répéter des sprints, la capacité à répéter des efforts de haute intensité, et la performance en match. Ces travaux offrent des perspectives pratiques pour la préparation physique des joueurs de rugby à XV en mettant en lumière des relations entre différents facteurs de performance. Ces implications directes suggèrent des pistes pour le développement de programmes d'entraînement adaptés aux besoins spécifiques des joueurs en fonction de leur poste

concernant leurs capacités à produire et répéter les efforts de haute intensité. En ce sens, les résultats de cette thèse fournissent des informations pratiques qui peuvent contribuer à améliorer la performance en rugby à XV.