

METHODE MORPHY

*Le système d'entraînement optimal pour passer de
la Fédérale à la Nationale*

par Morphy

Objectif : Apprendre à adapter ton entraînement pour performer au rugby et jouer plus haut

L'IMPORTANCE DE LA METHODE

La plupart des joueurs amateurs s'entraînent de la même façon et progressent très peu voir régressent avec les années. Ils ont des résultats irréguliers, des coups de fatigue et des blessures qui reviennent chaque saison.

Ils font de la musculation au feeling, un peu de cardio, un peu de technique mais rien n'est réellement structuré pour progresser au rugby.

Au final, on retrouve des joueurs démotivés, qui stagnent au même endroit et qui se posent même la question d'arrêter le rugby alors que c'est leur passion.

La Méthode Morphy change tout, c'est un système d'entraînement pensé pour le rugbyman de fédérale qui veut réellement exploiter son potentiel et viser plus haut.

Surtout, la Méthode Morphy commence là où les autres programmes ne commencent jamais : par comprendre ta morphologie, tu es unique. Ta morphologie influence tout : ta vitesse, ton explo, ta force, ton cardio, ta capacité à prendre du muscle et tes risques de blessures.

Comprendre ton corps → adapter ton entraînement → performer : c'est le cœur de la Méthode Morphy.

Les étapes que nous allons aborder ensemble :

- Analyse morpho
- Equilibre musculaire
- Facteurs limitants
- Cycles
- Séances
- Evolution



ANALYSE MORPHO

L'analyse morphologique complète d'un joueur est quelque chose de complexe et normalement très technique.

Dans la Méthode Morphy, on va au plus simple et au plus efficace. On se concentre uniquement sur les éléments qui apportent un maximum d'informations pour un maximum de résultats, avec un bénéfice immédiat.

Le premier point à analyser, c'est la structure de tes mollets, car elle nous permet de savoir si tu as plutôt un profil tendineux ou musculaire.

Pour ça, il suffit de regarder où ton mollet commence réellement :

- Mollet court = corps musculaire court, tendon long → profil tendineux
- Mollet long = corps musculaire long, tendon court → profil musculaire



Profil tendineux



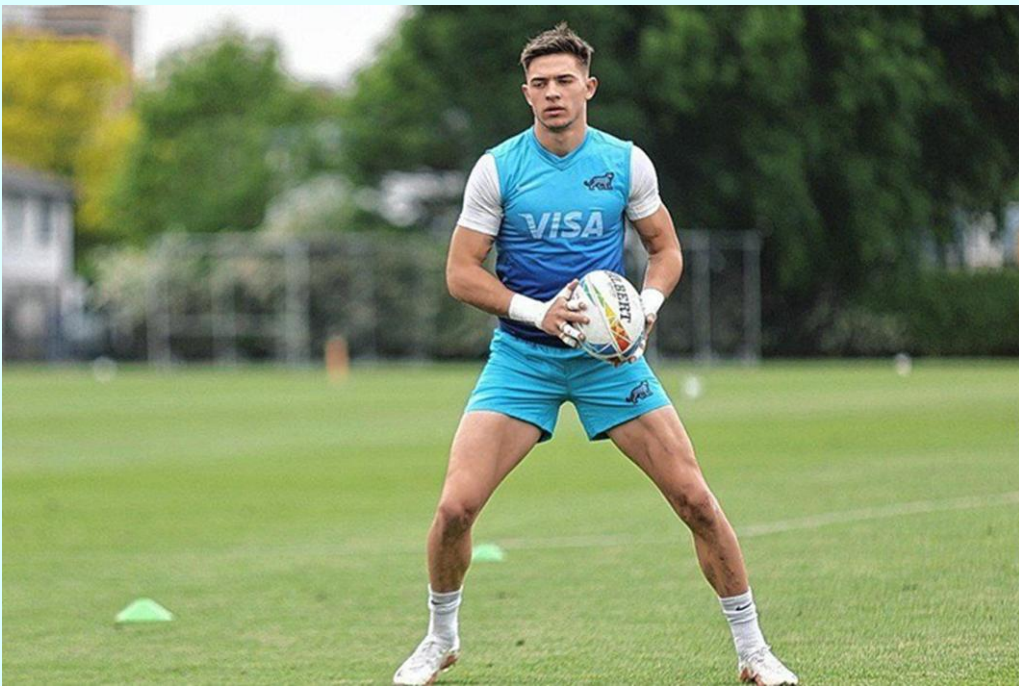
Profil musculaire

PROFIL TENDINEUX

Si tes mollets démarrent haut et qu'ils sont fins, tu es très probablement tendineux.

Ce profil possède :

- une meilleure élasticité
- un rebond naturel
- un temps de contact au sol plus court
- un avantage sur la vitesse



Généralement, les profils tendineux doivent accentuer la force en premier lieu. Ils peuvent travailler leurs mollets en hypertrophie, ils n'ont pas le risque de ralentir leur foulée.

PROFIL MUSCULAIRE

Si tes mollets descendent plus bas et qu'ils sont volumineux, tu es certainement musculaire.

Ce profil possède :

- plus de fibres musculaires
- plus de force
- un temps de contact au sol plus long
- un avantage sur l'explosivité



Généralement, les profils musculaires doivent accentuer la vitesse en priorité. Ils doivent également travailler leur qualité de pied, souvent un point noir.

PROFIL HYBRIDE

Il existe aussi des joueurs qui se retrouvent pile entre le profil tendineux et le profil musculaire. Dans ce cas-là, on parle de profil hybride.

Les profils hybride doivent généralement autant travailler la force que la vitesse, le renforcement des mollets que le travail du pied.

EQUILIBRE MUSCULAIRE

L'un des équilibres les plus importants à analyser chez un rugbyman, c'est la relation entre les ischios et les fessiers.

Ce sont les muscles les plus importants pour la vitesse, l'explosivité et la force horizontale (celle que l'on retrouve le plus au rugby), des qualités essentielles à développer.

En revanche, quand il y a un déséquilibre entre ces muscles, tu passes littéralement à côté de ton potentiel athlétique et le risque de blessure devient important.

C'est pourquoi, dans la Méthode Morphy, on analyse en priorité leur longueur et leur dominance.

MUSCLE COURT OU LONG

Pour savoir si tu as un fessier court ou un fessier long, tu peux te comparer aux 2 images ci-dessous. Tu dois regarder où se termine le pli de ton fessier pour répondre à cette question. A noter qu'un fessier long est généralement plus volumineux.

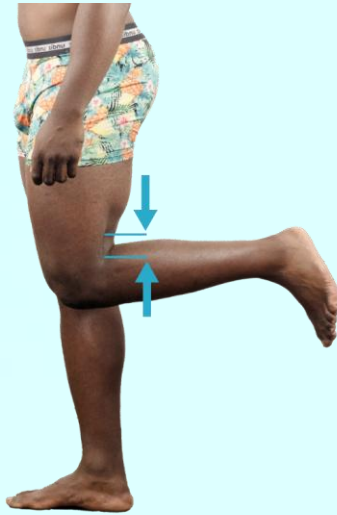


Fessier court



Fessier long

Pour connaître la longueur de tes ischios, il faut que tu fléchisses ton genou à 90°. Si tu vois beaucoup de tendon comme sur l'image de gauche ci-dessous, tu as les ischios courts.



Ischio court



Ischio long

COMBINAISON MUSCULAIRE

Si tu as le combo fessier long / ischio court, tes fessiers vont prendre le dessus. Tu peux facilement recruter tes fessiers sur tous les mouvements d'extension de hanche. A l'inverse tes ischios peuvent facilement être en retard et c'est presque facile de se déchirer. Les exercices qu'on te conseille de faire :

- Leg curl allongé
- Leg curl assis
- Nordic harmstring
- Nordic harmstring avec élastique



Si tu as le combo ischio long / fessier court, tes ischios vont prendre le dessus. Tu peux facilement recruter tes ischios sur tous les mouvements d'extension de hanche. A l'inverse tes fessiers peuvent facilement être en retard, c'est presque facile d'avoir une amnésie du fessier et ainsi avoir mal au dos. Les exercices qu'on te conseille de faire :

- Hip thrust
- Hip thrust 1 jambe
- Kickback fessier machine
- Kickback fessier poulie

Si tu te trouves entre les 2, avec des muscles plutôt moyens. Tu dois faire autant d'exercices d'ischios que de fessiers.

FACTEURS LIMITANTS

Pour devenir un meilleur joueur, il est important d'identifier ce qui te limite actuellement. Derrière, on peut ainsi mettre en place un plan pour corriger ces points faibles. Cela permet d'obtenir un maximum de résultats le plus vite possible.

Les facteurs limitants les plus fréquents chez les rugbymen sont :

- le gainage total
- le travail du pied
- l'équilibre de l'épaule

GAINAGE TOTAL

Si ton gainage n'est pas assez fort, ton bassin bouge. Et quand ton bassin bouge, tu perds automatiquement en explosivité et en vitesse. Tu vas aussi être beaucoup moins dur sur les impacts et donc beaucoup plus subir.

Quand on parle de gainage total, on ne parle pas du gainage planche qui s'éloigne d'un sprint ou d'un impact au rugby. On parle de vrai gainage court et intense qui utilise tous les muscles du core.



Tests rapides :

Si tu sens ton bas du dos sur l'Ab roller, c'est que ton gainage n'est pas suffisant. Si tu ne peux pas tenir facilement un Hollow avec du poids, c'est également un point d'alerte.

TRAVAIL DU PIED

Au rugby, beaucoup de joueurs ne savent pas réellement courir. Leur pied subit et s'écrase au sol, leur cheville n'est pas assez réactive.

C'est problématique car un pied inefficace limite forcément la vitesse, alors que c'est une qualité essentielle pour tous les postes.

Il faut donc apprendre à bien utiliser son pied, à activer son tibial antérieur pour rebondir haut et vite.



Tests rapides :

Si tu as du mal à rebondir sur les Pogo jumps ou sur les Drop jumps avec saut, c'est que tu dois travailler ton pied en priorité.

EQUILIBRE DE L'ÉPAULE

Il est extrêmement classique de voir des joueurs avec des épaules déséquilibrées : peu mobiles et pas assez stables. Ce sont les conséquences de la pratique du rugby et de la muscu classique : 2 disciplines qui enraidissent facilement.

Une épaule qui manque d'équilibre perd en force, en stabilité et cela augmente le risque de blessures.



Tests rapides :

Si tu sens des petites gênes parfois en muscu au niveau des épaules ou que tu ne te sens pas extrêmement souple quand tu lèves les bras, c'est que tu as très certainement une épaule déséquilibrée.

CYCLES

Des questions que beaucoup de rugbymen se posent, ce sont : “Quel cycle faire ? Quand le faire ? Et comment le faire ?”

Pendant longtemps, on utilisait des cycles très stricts et très séparés : un bloc hypertrophie, un bloc force, puis un bloc vitesse.

Le problème, c'est que lorsque tu développes une qualité et que tu en laisses une autre de côté, le corps la perd très vite. Le corps humain est ingrat : ce que tu ne travailles pas, tu le perds. Son objectif principal, c'est d'économiser de l'énergie, pas d'être performant.

C'est pour ça que, dans le rugby moderne, à haut niveau, on utilise désormais des cycles hybrides. On travaille toutes les qualités (force, hypertrophie, explosivité, vitesse) mais on accentue une qualité selon la période.



DUREE D'UN CYCLE

Il existe une infinité de façons de créer des cycles.

Nous, on les construit en se basant sur le calendrier fédéral, qui fonctionne souvent par blocs de 3 matchs + 1 week-end de repos.

1 bloc = 1 mois = 1 cycle

C'est simple, clair et adapté au rythme d'un joueur amateur / semi pro.

LES CYCLES

Pour optimiser la progression, sans créer de fatigue excessive, on recommande l'enchaînement suivant jusqu'à la mi-saison :

- Hypertrophie
- Force
- Puissance Force
- Puissance Vitesse
- Vitesse



Puis on répète la même structure sur la deuxième partie de saison. Chaque cycle garde un travail sur toutes les qualités, mais met un focus sur celle qui est prioritaire. Comme ça tu progresses partout sans régresser.

FIN DE SAISON

En fin de saison, on a accumulé de la fatigue, il va falloir donc réduire le volume. On va faire moins de séries de force et d'hypertrophie mais on ne les supprime surtout pas.

Même 2 séries de force suffisent pour maintenir son niveau. C'est sûr que faire un 5x5 RPE 10 en squat à 2 semaines des phases finales est une mauvaise idée. En revanche un micro-dosing de force (2 séries lourdes, mais pas épuisantes), c'est idéal sur cette période.

La fin de saison est l'occasion pour augmenter l'explosivité car moins taxant nerveusement et musculairement.



SEANCES

En parallèle de tes entraînements de rugby, on te conseille de faire 3 séances en salle + 1 séance de sprint terrain si possible.

Faire 2 séances de salle tu progresses moins vite, 1 séance c'est insuffisant et 4 ça commence à faire beaucoup.

CHOIX DES SEANCES

En général tu as match le dimanche donc tu ne pourras pas être à 100% de tes capacités le lendemain. Le lundi doit être consacré à la récupération et à la mobilité.

Pour le jour des jambes en salle, tu n'as pas énormément de possibilités. Si tu les fais trop tard dans la semaine, tu vas avoir de la fatigue pour le match. Il faut les placer soit le mardi soit le mercredi, mais pas après



Tu ne peux pas te permettre de faire un vrai “leg day” comme en muscu classique. Le combo squat, presse, fentes, leg curl, leg extension serait bien trop fatigant. On est obligé de limiter le volume sur le bas du corps et d'utiliser une approche hybride.

Pour les jours plus proches des matchs, l'explosivité et le haut corps d'une certaine façon sont totalement adaptés.

PLANNING SUR LA SEMAINE

Nous te conseillons la répartition suivante :

- Lundi : récupération, mobilité
- Mardi : haut du corps
- Mercredi : bas du corps, gainage, épaule
- Jeudi : explo terrain
- Vendredi : explo salle, haut du corps

Tu peux t'entraîner en salle les jours d'entraînements, c'est une fatigue acceptable. En revanche, on te conseille de ne pas faire d'explo terrain le jour d'entraînement, un peu trop de volume si on n'a pas l'habitude.



PHILOSOPHIE

Nous te proposons des séances hybrides à l'intérieur d'un cycle hybride. On touche à toutes les qualités chaque semaine, mais sans créer de fatigue excessive.

Si tu as peu de temps, il vaut mieux faire 3 petites séances de 30 minutes qu'une seule grosse séance de 2 heures. C'est la répétition qui crée l'adaptation. C'est pour ça que dans la Méthode Morphy, les exercices reviennent plusieurs fois dans la semaine.



Tu retrouveras les séances de la méthode dans le fichier « Semaine type - Méthode Morphy ».

EVOLUTION

Tu peux avoir de supers exercices, de supers séances mais quand même ne pas progresser.

Ce qui fait passer un joueur au niveau supérieur, ce n'est pas la séance en elle-même, c'est la progression d'une séance à l'autre et la logique derrière.

La surcharge progressive est la règle d'or du développement physique. Elle doit être lente et mesurée. Tu ne vas pas prendre 20 kg de force par semaine mais sur 3 mois c'est tout à fait possible, en augmentant de 2,5 kilos par semaine.

SURCHARGE PROGRESSIVE

La surcharge progressive, ce n'est pas juste augmenter le poids.

Tu peux progresser de plusieurs manières différentes :

- Ajouter une répétition
- Aller plus vite sur l'exécution
- Modifier le tempo
- Améliorer la technique
- Et bien sûr ajouter du poids

Si tu améliores ne serait-ce qu'un seul de ces paramètres, tu progresses. En fonction de la qualité que tu souhaites développer, il y a différentes stratégies à utiliser.

EXERCICES DE FORCE

Pour les exercices de force, il faut une progression simple et efficace. Ajoute 2,5 kg par semaine sur le haut du corps et 5kg sur le bas du corps.

Si tu dois réduire une répétition pour passer la charge : ce n'est pas un problème avec cette stratégie.

Quand tu atteins ta limite, rebaisse en charge, remonte en répétitions puis tu repars sur un nouveau cycle avec ta nouvelle force.

Ce système te permet de progresser toute l'année.

Et surtout tu ne dois pas trop souvent changer tes exercices de force. Si tu changes tout le temps, ton système nerveux doit de nouveau s'habituer et tu perds du temps.



EXERCICES D'EXPLOSIVITE

Pour les exercices d'explosivité, la priorité est à la vitesse. Ici, la surcharge progressive ne se fait pas en kilos mais en vitesse.

Chaque semaine, tu dois essayer d'aller plus vite et avoir un temps de contact plus court.

Au fur et à mesure des cycles, la progression se fera par le choix de variantes d'exercices plus rapides ou à l'inverse plus lourdes.

Par exemple pour un saut sur box :

- Sa variante vitesse : saut délesté élastique
- Sa variante force : saut sur box avec haltères



EXERCICES D'HYPERTROPHIE

Pour les exercices d'hypertrophie, c'est là où il y a le plus de possibilités. L'hypertrophie ne se situe pas qu'entre 8 et 12 reps, tu peux tout à fait prendre du muscle avec 6 reps comme 20.

Nous te conseillons de progresser d'une répétition par semaine. Puis, passé un certain point, tu diminues les reps et tu augmentes le poids. Et tu repars ainsi.

La progression n'est jamais totalement linéaire mais tu dois voir une amélioration à chaque séance, même petite. C'est cette accumulation de micro-gains qui crée les vrais changements physiques.

