

## Coupe du monde de Rugby

### *Entre les matchs, les joueurs s'entraînent sur Power Plate*

Le coup d'envoi est lancé ! Depuis le 18 septembre 2015 les équipes de Rugby des quatre coins du globe s'affrontent pour prétendre au titre tant convoité de Champion du Monde. Le Rugby est très intense au niveau physique, spécialement lors d'une compétition de cette envergure ! Il faut être puissant, rapide et récupérer rapidement entre les matchs. **C'est pourquoi les joueurs des équipes d'Afrique du Sud, Pays de Galles, Japon et Argentine s'entraînent sur Power Plate. Grâce à sa technologie de vibrations, elle présente un grand intérêt pour la préparation des sportifs.**



*L'équipe du Japon durant une séance de Power Plate.*

Après vingt-quatre ans sans victoire pendant la Coupe du monde de rugby, le Japon a réalisé l'exploit de vaincre l'Afrique du Sud, double championne du monde, sur un score de 34-32.

### Des bénéfices dans les 3 phases de l'entraînement d'un sportif : l'échauffement, la performance et la récupération

La Power Plate est un allié de taille durant ces trois phases cruciales grâce à trois techniques fondamentales : la tonification, les étirements et les massages.

#### **Avec la Power Plate, l'échauffement est plus court mais encore plus efficace.**

Cette phase d'entraînement est essentielle pour disputer un match de Rugby. Elle permet de préparer le corps à recevoir un effort intense dans les minutes suivantes.

Grâce au principe d'accélération la phase est plus courte et le travail est effectué en profondeur au niveau des tendons et des muscles. Les joueurs bénéficient d'une libération articulaire rapide et d'un gain de souplesse immédiat. La mise en éveil des tendons permet de réagir à tout dérapage, afin d'éviter les claquages ou élongations qui peuvent subvenir durant cette compétition très intense.

L'échauffement sur Power Plate est court et son effet est aidé par l'accélération. Ainsi la consommation d'énergie est très réduite et le sportif garde un maximum d'énergie pour la performance à suivre.

**La performance : des effets positifs sur la force, l'explosivité, la vitesse et les réflexes, des qualités indispensables pour les joueurs de Rugby.**

Lors de l'entraînement sur Power Plate, plus de fibres musculaires sont sollicitées en même temps que pendant les autres entraînements sportifs. Cette sollicitation musculaire permet un important gain de force du sportif. La stimulation tendineuse agit sur l'explosivité du mouvement, qui va permettre un jaillissement rapide du mouvement : pour lancer loin, sauter haut... Beaucoup de sportif pratiquent la Power Plate afin d'optimiser leurs réflexes et leur vitesse. Les plus beaux exploits sportifs sont souvent de beaux réflexes inattendus ou des gains de vitesse à des moments cruciaux de la compétition.

**Une phase de récupération rapide et agréable : c'est idéal pour les compétitions !**

Comme l'échauffement, cette phase est parfois négligée. Or, si les toxines ne sont pas drainées et les muscles non remis à l'état de relâchement, les douleurs et courbatures ne permettront pas d'enchaîner les matchs comme l'exige une compétition comme la Coupe du Monde de Rugby.

Les massages sont très courts et agréables grâce à la fréquence de vibration de 40hz et leur efficacité est telle qu'aucune main ne peut égaler l'effet procuré. Associés aux étirements (1mn suffit par chaîne musculaire), soit 10 minutes maximum, cette phase post-sportive va être vécue comme une réelle récompense pour le sportif.

**Un entrainement sur Power Plate est donc efficace sur 3 plans : Rapidité - Efficacité – Confort. Une fois que le sportif à goûté à ces 3 notions, il ne peut plus s'en passer pour se préparer !**

**Fortes de tous ces bénéfices, les équipes d'Afrique du Sud, du Pays de Galles, du Japon et d'Argentine s'entraînent régulièrement sur Power Plate. Les joueurs ont emmené la machine avec eux pour les accompagner dans cette coupe du Monde 2015.**



**Où Pratiquer ?** Le réseau Power Plate, c'est aujourd'hui environ 70 centres agréés répartis à travers la France parmi lesquels on compte des maisons de retraite et de nombreux Kinésithérapeutes. Les coachs sont diplômés et formés aux dernières technologies Power Plate. Téléchargez votre séance découverte offerte sur le site [power-plate.fr](http://power-plate.fr).

*Los Pumas et la Power Plate*