

Rugby – Phases de conquête: Technique individuelle en mêlée et en touche

Une des particularités du rugby, sport collectif de combat, est sa lutte pour le ballon à chaque mise en jeu. Que ce soit lors du coup d'envoi ou d'un coup de renvoi, sur une touche ou lors d'une mêlée, la balle est remise en jeu de façon à ce que chaque équipe puisse s'en saisir.



Ces phases dites statiques sont appelées les phases de conquête. Les joueurs sont alors assignés à un poste spécifique et c'est en grande partie la technique collective et individuelle qui permettra de prendre le dessus sur l'adversaire et ainsi de s'assurer le gain du ballon.

Approche gestuelle détaillée

La série d'exercices présentée dans ce dossier permet une approche gestuelle détaillée, pour chaque poste des joueurs de devant, que ce soit d'abord en mêlée puis en touche. Les variantes complètent les possibilités de parfaire la qualité technique.

Ces propositions s'adressent à des joueurs qualifiés, qui ont atteint un certain niveau de pratique et à qui on impose dans les règles du jeu, une conquête systématique. Seuls les joueurs chevronnés (16 ans et plus), concernés par ce règlement de jeu, doivent se spécialiser dans tel ou tel poste. Il est inutile et même dangereux de vouloir aborder ce genre d'apprentissages avec des enfants et des jeunes insuffisamment préparés

Travail de sécurité préalable

A l'instar des sports de combat, la sécurité est première et il n'est pas imaginable de soustraire les joueurs à une préparation minutieuse. C'est pourquoi cette série est précédée d'un travail de sécurité indispensable. Il s'agit de situations de perception du schéma corporel, du maintien d'une position dite « posture de combat » que les joueurs auront l'opportunité de mettre en pratique dans le jeu, non seulement en phase de conquête, mais dans toutes les situations de contact avec l'adversaire, que ce soit lors d'un plaquage ou d'une percussion.

Ces exercices sont par conséquent conseillés tôt dans l'apprentissage pour augmenter la confiance des pratiquants, mais également plus tard pour perfectionner les sensations kinesthésiques lors des affrontements, en phases statiques et dynamiques.

→ [Postures de combat](#)

→ [Mêlée](#)

→ [Touche](#)

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO