Rugby – La mêlée: Le travail des piliers (n°1 et 3)

Les piliers sont les joueurs sur lesquels s'appuie l'ensemble du groupe. Cet exercice développe leur stabilité dont dépend la réussite de la mêlée.

Pour que l'introduction puisse s'effectuer sans dommage, sans écroulement et ses conséquences potentiellement très graves, la bonne et parfois longue tenue de la posture de «combat» est ici primordiale.

Elle se travaille de manière progressive: tout d'abord au joug et au rythme des commandements de l'arbitre, pour ensuite varier sur la hauteur des épaules et les sensations kinesthésiques en résistance et en accélération.

Conseil méthodologique: De façon à exercer la longue tenue de la posture, prolonger l'entrée en mêlée de dix secondes, comptées à haute voix.

Matériel: Joug

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO