# Rugby – La mêlée: Le talonnage

**L'exercice du talonnage augmente les chances de gain du ballon.**

Une fois en position, le talonneur ramène le ballon introduit à l'aide de son pied. Il travaille seul, au joug, sans ballon puis avec.

Il choisit indifféremment son pied gauche (3e pied) ou droit (4e pied). A savoir toutefois que le choix du troisième pied lui donne une longueur d'avance sur son adversaire.

**Matériel:** Joug

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**