

Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: Sac de plaquage

Cet exercice oblige les exécutants à abaisser leur centre de gravité tout en conservant une position stable et efficace.

Un joueur en position de combat s'appuie sur un sac de plaquage et le pousse en conservant, du début à la fin, une posture exacte.

Critères d'efficacité: Le dos est plat, la tête relevée, le regard pointe vers l'avant. Les pieds sont à plat et leur écartement est un peu plus important que la largeur du bassin, l'angle des genoux est de 120° et celui du bassin de 90°.

Variante

Utiliser un pneu de voiture, plus bas et offrant plus de résistance au sol.

Matériel: Sac de plaquage

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO