

Rugby – La touche: Bloc statique

L'exercice s'effectue par bloc de trois, deux lifteurs et un sauteur, à l'arrêt.

Le lifteur avant, en posture de «combat» très basse, saisit le sauteur au-dessus des genoux. Le lifteur arrière, en posture de «combat» basse, supporte le sauteur dans le pli fessier, mains ouvertes, pouces à l'intérieur.

Au signal du sauteur («saut»), celui-ci s'élanche en l'air et ses partenaires accompagnent son élévation en le soulevant jusqu'à avoir les bras tendus. Le maintien de la posture de «combat» par les lifteurs est essentiel aux transferts des forces du bas du corps vers les bras. Le sauteur doit conserver un gainage de la ceinture abdominale irréprochable pour stabiliser son équilibre. Il est maintenu cinq secondes dans cette position.

Variantes

- Une fois en l'air, le sauteur réceptionne plusieurs balles à la suite et les renvoie sur le côté, une fois à gauche et une fois à droite.
- Changer les postes de lifteur et de sauteur au sein du même trio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO