

## Rugby: Entrer dans la mêlée

La série d'exercices présentée dans ce deuxième volet permet une approche gestuelle détaillée de la mêlée, pour chaque poste des joueurs de devant. 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



→ [Mêlée](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**