

## Rugby – La mêlée: Le travail du talonneur (n°2)

Cet exercice permet au talonneur de déclencher l'entrée en mêlée pour l'ensemble du groupe.

A l'aide de son pied droit, son frein, le talonneur permet à ses piliers de se positionner idéalement, avant l'impact, en maintenant leur poids du corps vers l'avant.

C'est ce déplacement d'appui avec le maintien de la posture de combat qui est travaillé lors de l'entrée; tout d'abord au joug et au rythme des commandements de l'arbitre, pour ensuite varier l'accélération et la précision du geste.

**Matériel:** Joug

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**