# Rugby – La mêlée: Le troisième ligne aile (n°6 et 7)

**Cet exercice permet au troisième ligne aile de compléter la mêlée en calant le pilier dans son poste de stabilisateur.**

Au même titre que la **deuxième ligne**, le troisième ligne transmet sa poussée par une posture de «combat» parfaite, le bassin à hauteur d'épaules.

Il s'agit de travailler cette complémentarité entre eux trois, tel un triangle convergeant toute sa force sur la pointe.

---

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**