

Rugby: Posture de combat

A l'instar des sports de combat, la sécurité au rugby est première et il n'est pas imaginable de soustraire les joueurs à une préparation minutieuse. C'est pourquoi cette série est précédée d'un travail de sécurité indispensable.



Il s'agit de situations de perception du schéma corporel, du maintien d'une position dite « posture de combat » que les joueurs auront l'opportunité de mettre en pratique dans le jeu, non seulement en phase de conquête, mais dans toutes les situations de contact avec l'adversaire, que ce soit lors d'un plaquage ou d'une percussio

Ces exercices sont par conséquent conseillés tôt dans l'apprentissage pour augmenter la confiance des pratiquants, mais également plus tard pour perfectionner les sensations kinesthésiques lors des affrontements, en phases statiques et dynamiques.

- [Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat 1×1](#)
- [Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: 1×2](#)
- [Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: Sac de plaquage](#)
- [Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: Swissball](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO