



Espace Technique

1^{er} article :

Positionnement du corps (Body position) pour rentrer dans l'activité rugby.

Le rugby est un sport de contact avec les conséquences que cela peut avoir sur la santé du sportif, il est donc important d'avoir les positionnements qui vont bien et qui permettent de ne pas se blesser ...

Le premier principe, en position de placage ou poussée est d'avoir le bassin en dessous des épaules.

Le deuxième principe, la percussion, doit se faire dans l'axe avec une action d'accélération à l'impact, cela permet l'anticipation du geste ...

Ce travail s'effectue aux entraînements par des exercices à deux ou à trois avec boucliers dans un premier temps puis avec affrontement sans **élan**...

Ces positionnements, on les retrouve, dans les mêlées fermées, les mauls, rucks les lifts en touche etc....

Bon travail et prenez soin de votre santé

