|  |  |
| --- | --- |
| **Exercice :** Ateliers sur le travail de postures | **Durée :** 15 minutes |
| **Objectif :** Maitriser les postures liés au contact (mêlée, placages, points de fixations …) | **Matériel :**Plots, chasubles, ballons etc… |
| **Lancement :****A1 : Course** en position mêlée (seul > seul avec un plot sur le dos > chenille (à deux l’un derrière l’autre) > chenille avec plots > tunnel (6 ou 8, faire un tunnel et avancer en passant dessous successivement). 4’**A2 : 1 vs 1**, prendre la chasuble avant l’autre > Tirer la chasuble et déséquilibrer l’adversaire > Enlever le plot de l’adversaire > Déséquilibrer l’adversaire. ; 4’**A3 : « On réagit… » :** sur un terrain, opposition de 2 équipes. L’entraineur peut demander « postures » (dos placé debout), « position mêlée » (4 pattes), « 1 vs 1 » (1 joueur face à un joueur et poussée) ou « mêlée » (3vs3), et introduit un ballon pour l’équipe qui a la meilleure posture. Jeu normal et retour au lancement à chaque arrêt de jeu. |
| **Schéma :** **A1 : A2 : A3 :**  |
| **Comportements attendus :** * Dos placé (non cambré ou rond) > Bassin en antéversion (fesses en arrière) > omoplates contractées (épaules en arrière)
* Regard loin (attention à pas trop relever la tête > dos cambré)
* Genoux près du sol (tibia parallèle au sol)
* Genou sous ou en arrière du bassin (lorsque la situation le demande > peu de mouvements phase statiques …)
* Avancer à petit pas.
 |
| **Évolution :** Le plot placé sur le dos permet de voir la stabilité du dos lors d’un déplacement.Le tunnel et le tirage de chasuble permettent de travailler le gainage. |

http://formation.ffr.fr/article/situations-dentrainement-aux-postures-de-poussee