**LES FONDAMENTAUX DE LA MÊLEE EN CATEGORIES A ET B**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TPS** | **ARBITRE** | **ACTION** | **POSTURE** | **ACTIVATION** | **REGLES** | **OBSERVABLES** | **CONSEQUENCES** |
| **T0** | siffle | Convergence des avants vers le point de remise en jeu  Concertation tactiques, récupération, communication, management, prise de paroles des leaders, encouragement, remobilisation |  |  |  | Arrêt du temps de jeu par l’arbitre, Genou à terre d’un joueur de 1ère ligne, simulation blessure  Joueurs libèrent la terre accrochée à leurs crampons  Le 9 s’empare du ballon  Rapprochement des avants pour la mise en place de la mêlée | Récupération après un temps fort de l’adversaire  Les espaces se crées autour de la mêlée |
| **T1**  30’’ | Marque avec son pied | Positionnement, ancrage au sol du talonneur à gauche de la marque, déroulé du protocole (codes, audibles, commandement) | Talonneur : Appuis bas décalés, appuis bas alignés, jambes semi fléchies | Code 1 : position du talon | Règle 20.1(d)  Sans RETARD  Coup de pied franc | Différentes postures du talonneur : appuis bas décalés ou alignés, buste et/ou jambes flechis |  |
|  | Liaisons des piliers sur le talonneur Ordre d’ancrage des piliers sur le talonneur dicté par le protocole | Ancrages et pré-posture de la 1ère ligne, Liaisons non croisées pilier gauche, pilier droit sur le talonneur par l’arrière poids du corps sur l’avant du pied Alignement des épaules sur la même ligne | Code 2 : Serrage liaisons Epaules alignées | épaules alignées | Liaisons croisées au short  Liaisons parallèles  Liaisons mécaniques  Liaisons musculaires  flexion partielle de la 1ère ligne | Epaules cachées  Epaules visibles |
|  | Au commandement du talonneur, Le bloc 1ère ligne constitué, les 2ème ligne se lient sans faire bouger (désquilibre) | Au japon, la 2ème ligne se place entre les piliers et talonneur avant la fermeture des liaisons, et bassin | Code 3 : soudure 1ère et 2ème ligne, Liaisons forte mais non bloquantes |  | Ventilation  Impact fort des  2ème ligne | Provoque le déséquilibre au niveau du bassin, et/ou des appuis d’un ou plusieurs joueurs de 1ère ligne. |
|  | Liaisons 3ème ligne sur piliers et 2ème ligne continuité dans la communication | Ancrage 3ème lignes = Stabilité des 8 joueurs |  | Pas en flexion, stabilité | Equilibre individuel et collectif |  |
| **T2**  3 à 5’’ | « FLEXION» | Tension (fermeture) maximale des liaisons piliers sur talon et 2ème ligne sur pilier stabilisation des appuis au sol | Jambes : fléchissement les genoux en avant de la pointe des pieds. poids du corps vers l’avant  Dos: plat épaules au-dessus du bassin Verrouillage tronc-bassin bras extérieur des piliers « en garde » (pré-liaison) | Code 4 : flexion genoux-tronc vers l’avant synchronisée annoncé par le talonneur Regard vis-à-vis | Règle 20.1(f)  Les épaules pas plus basses que le bassin  Coup de pied franc | Certaines équipes attendent que l’adversaire s’abaisse  Amplitude et angle de flexion permettant d’être plus bas que l’adversaire perte de stabilité = appuis sur l’adversaire | Avantages de se baisser en second  Maintien de l’équilibre en flexion |
| **T3**  3’’ | « LIEZ » | liaisons règlementaires et fortes des piliers avec le bras extérieur | Pilier droit: lié par-dessus le bras gauche de l’adv.  Pilier gauche: lié par-dessous le bras droit de l’adv. La liaison sert d’appui pour garder l’équilibre tout en réajustant les appuis hauts et bas  porter la mêlée vers l’avant | Regard fixé sur le point de contact | Règle 20.1(g)  Sur le côté Coude haut  Jeu n’est pas un ordre  Coup de pied franc  Stabilité  oreille-oreille | Des liaisons réglementaires : Des liaisons illicites  Sur le dos ou Tirage vers le bas Reprise d’appuis : appuis intérieurs, extérieurs ou les 2  Piliers qui redressent le buste à la liaison sur l’adversaire | Effondrement de la mêlée  Rupture de l’équilibre |
|  | réajustement, régulation des appuis sup et inf).  placement du 8 et verrouillage de l’édifice  2nd row knees up |  |  | Genoux fléchis Tempe vs Tempe  Oreille vs oreille | Tête contre tête | Gain de la tête  Avantage au gaucher |
|  | Serrage liaisons entre partenaires | Imbrication des têtes  Epaules au-dessus du bassin | Blocage respiratoire Apnée | Stabilité | Instabilité individuelle de 1ère ligne | Stoppe le processus |
| **T4**  3 à 5’’ | « JEU » | IMPACT  Engagement 1ère ligne tête sous la poitrine de l’adversaire direct | Gagner son espace | Maîtrise de l’équilibre | Règle 20.1(i)  S’engager sans charger  Règle 20.1(j) Mêlée stationnaire et parallèle aux lignes de but  Pas de poussée avant l’intro  Coup de pied franc | Droit: sort son épaule  Gauche: Sort son bassin impact fort = rapport de force défavorable impact faible = mêlée forte | Tête sous le talonneur adverse  Tête sous le droitier adverse |
|  | Ajustement des appuis bas | Le talonneur en position de talonner (bassin orienté)  Maintien de la posture redescente du centre de gravité contrôle de son adversaire | Maintien de la pression | Règle 20.2 (a) (b) (c)  Position normale CPF  Les épaules pas plus basses que les hanches CPF | reprise d’appuis en cas de déséquilibre favorable ou défavorable |  |
|  | Ajustement des appuis haut |  | Respiration : apnée | Liaisons fortes des bras |  |  |
| **T5** | Autorise l’intro | Intro par N°9  Le N°9 est dans l’axe de la mêlée  Contrôle de l’adversaire | Maintien du gainage et du verrouillage Le ballon est placé entre les genoux et les chevilles squeeze bindings -leg drive | Code 4 : talonnage + poussée | Règle 20.6 (a)(b)(c)(d)(e)  Règle 20.7 (a)(b)(c)(d)(e) | La vitesse d’intro en fonction du rapport de force  Le ballon est introduit de façon illicite | Stoppe le processus |
|  | Talonnage du ballon par le 2  synchro 9 – talon | 3ème ou 4ème pied pour le talonneur 3ème pieds = moins de torsion du bassin, nécessite plus de souplesse garder l’épaule droite en position basse pour éviter d’être lever | Reprise d’appui rapide pour pousser | Règle 20.8 (a)(b)(c)  le ballon ne peut être botté délibérément à l’extérieur  Tout joueur de 1ère ligne peut talonner le ballon | le ballon est introduit sans être talonné  Le talonneur reste en position de poussée, pas d’action de talonnage | Le ballon reste immobile au milieu de la mêlée  Le ballon est gagné à la poussée  Sortie rapide |
| 5’’ | Poussée collective portée vers l’avant de la mêlée  Lutte des 1ères lignes qui cherchent à gagner le combat, à rester un conducteur efficace de la force de poussé horizontal venant de l’arrière | poussée appui gauche fort Petits petit pas sans croiser les appuis  Descente des épaules  Sortie des épaules vers le haut  Descente du bassin | Respiration : expulsion | Poussée axiale  Maintien des liaisons  Règle 20.8 (g) Pas de contorsion, de fléchissement ou d’effondrement  Règle 20.9 (g) | La volonté de détruire, déséquilibrer la mêlée adverse, d’empêcher la bonne sortie du ballon, de récupérer le ballon, d’avoir une bonne rampe de lancement Appuis décalés, pas chassés de l’équipe opposante  3ème ligne aile qui glisse et pousse sur le pilier adverse  Gaucher sort sa tête  Droit pas chassés  2ème et 3ème pas chassés | Perte de balle  Mêlée qui tourne (déséquilibre collectif)  Mêlée qui s’effondre |
| **T6** | «jouez-le »  3’’à 5’’ | Le ballon est disponible en arrière de la mêlée |  |  | Règle 20.3 (a) (b) (c) Tous les joueurs de 1ère ligne doivent être liés du début à la fin de la mêlée |  |  |
|  | Sortie de balle  Désolidarisation des 3ème lignes par l’arrière  Désolidarisation des 2ème lignes par l’arrière  Désolidarisation des 1ère lignes par le haut | Se relèvent en équilibre |  |  |  |  |