**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 jeuConcertation 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 blessureJoueurs libèrent la terre accrochée à leurs cramponsLe 9 s’empare du ballonRapprochement des avants pour la mise en place de la mêlée  | Récupération après un temps fort de l’adversaireLes 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 RETARDCoup de pied franc | Différentes postures du talonneur : appuis bas décalés ou alignés, buste et/ou jambes flechis |  |
|  | Liaisons des piliers sur le talonneurOrdre 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’arrièrepoids du corps sur l’avant du piedAlignement des épaules sur la même ligne | Code 2 : Serrage liaisons Epaules alignées | épaules alignées | Liaisons croisées au shortLiaisons parallèlesLiaisons mécaniquesLiaisons musculairesflexion partielle de la 1ère ligne | Epaules cachéesEpaules 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 |  | VentilationImpact 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 lignecontinuité 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 pilierstabilisation 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 bassinVerrouillage tronc-bassinbras extérieur des piliers « en garde » (pré-liaison) | Code 4 : flexion genoux-tronc vers l’avant synchronisée annoncé par le talonneurRegard vis-à-vis | Règle 20.1(f)Les épaules pas plus basses que le bassinCoup de pied franc | Certaines équipes attendent que l’adversaire s’abaisseAmplitude et angle de flexion permettant d’être plus bas que l’adversaireperte de stabilité = appuis sur l’adversaire | Avantages de se baisser en secondMaintien 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 hautJeu n’est pas un ordreCoup de pied francStabilité oreille-oreille | Des liaisons réglementaires :Des liaisons illicitesSur le dos ou Tirage vers le basReprise d’appuis : appuis intérieurs, extérieurs ou les 2Piliers qui redressent le buste à la liaison sur l’adversaire | Effondrement de la mêléeRupture 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 TempeOreille vs oreille | Tête contre tête | Gain de la têteAvantage au gaucher |
|  | Serrage liaisons entre partenaires | Imbrication des têtesEpaules au-dessus du bassin | Blocage respiratoire Apnée | Stabilité  | Instabilité individuelle de 1ère ligne | Stoppe le processus |
| **T4**3 à 5’’ | « JEU » | IMPACTEngagement 1ère ligne tête sous la poitrine de l’adversaire direct | Gagner son espace | Maîtrise de l’équilibre | Règle 20.1(i) S’engager sans chargerRègle 20.1(j) Mêlée stationnaire et parallèle aux lignes de butPas de poussée avant l’introCoup de pied franc | Droit: sort son épauleGauche: Sort son bassinimpact fort = rapport de force défavorableimpact faible = mêlée forte | Tête sous le talonneur adverseTête sous le droitier adverse |
|  | Ajustement des appuis bas | Le talonneur en position de talonner (bassin orienté)Maintien de la postureredescente du centre de gravitécontrôle de son adversaire | Maintien de la pression | Règle 20.2 (a) (b) (c) Position normale CPFLes 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°9Le N°9 est dans l’axe de la mêlée Contrôle de l’adversaire | Maintien du gainage et du verrouillageLe ballon est placé entre les genoux et les chevillessqueeze 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 forceLe ballon est introduit de façon illicite | Stoppe le processus |
|  | Talonnage du ballon par le 2 synchro 9 – talon | 3ème ou 4ème pied pour le talonneur3ème pieds = moins de torsion du bassin, nécessite plus de souplessegarder 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’extérieurTout joueur de 1ère ligne peut talonner le ballon | le ballon est introduit sans être talonnéLe talonneur reste en position de poussée, pas d’action de talonnage | Le ballon reste immobile au milieu de la mêléeLe ballon est gagné à la pousséeSortie rapide |
| 5’’ | Poussée collective portée vers l’avant de la mêléeLutte 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 appuisDescente des épaulesSortie des épaules vers le hautDescente du bassin | Respiration : expulsion | Poussée axialeMaintien des liaisonsRègle 20.8 (g) Pas de contorsion, de fléchissement ou d’effondrementRègle 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 lancementAppuis décalés, pas chassés de l’équipe opposante3ème ligne aile qui glisse et pousse sur le pilier adverseGaucher sort sa têteDroit pas chassés2ème et 3ème pas chassés | Perte de balleMêlée 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’arrièreDésolidarisation des 2ème lignes par l’arrièreDésolidarisation des 1ère lignes par le haut | Se relèvent en équilibre |  |  |  |  |