

LE PLACAGE

Plusieurs types de placages existent. Il convient d'apprendre aux joueurs une multitude de situations dans lesquelles il plaque. En effet, les circonstances du match font que les placages se réalisent souvent dans différentes positions que l'entraîneur peut difficilement reproduire à l'entraînement. Pourtant, il existe certains principes à respecter afin d'assurer l'efficacité du placage et de veiller au respect de l'intégrité physique du plaqueur.

Pour un placage de face (lors d'une fixation) qui est le premier des placages à apprendre, les principes sont de:

- **piétiner** (augmenter la fréquence des pas) à l'approche de l'adversaire
- **se décaler** légèrement sur un côté afin d'inciter le porteur de balle à choisir l'autre (ainsi le plaqueur connaît à l'avance l'épaule avec laquelle il va plaquer)
- **positionner le pied** du côté de l'épaule qui plaque **devant** (pieds décalés : la jambe devant permet alors de pousser de manière verticale, l'autre à l'arrière bloque l'avancée de l'adversaire lors de l'impact) = les pieds sont relativement proches
- **être légèrement penché** vers l'avant (afin de ne pas subir l'impact) = pointe des pieds
- débiter l'impact avec **l'épaule** (et pas le bras qui vient après)
- **pousser** avec la jambe avant vers le haut (réalisation du placage avec les jambes) tout en ayant le dos droit et le regard plutôt « lointain » afin de transmettre la force des jambes
- **enlacer** avec les deux bras et coller la tête très proche de l'adversaire (plus le plaqueur se rapproche du porteur de balle, plus il a de la force)
- **mettre** l'adversaire sur le dos



En effet, l'objectif final de tout plaqueur doit être de mettre l'adversaire sur le dos (le premier étant tout de même de l'arrêter) afin de ralentir la réalisation du tenu et tout en respectant la règle du jeu. Le travail de mise sur le dos s'effectue donc avant la chute au sol et non une fois tombé (sinon pénalité). Dès lors, l'entraîneur peut envisager un grand nombre de situations de lutte ou de judo afin d'intégrer cette notion fondamentale pour le haut niveau. Une fois le possesseur de la balle sur le dos, le plaqueur situé au dessus essaie de se retrouver avec les jambes écartées afin d'accentuer la pression sur le joueur plaqué et empêcher qu'il se relève rapidement. Le plaqueur pivote sur le plaqué tout en se relevant progressivement pour se retrouver en position de marqueur. Dans un placage à deux, le joueur qui a plaqué en bas se relève en premier et se replace de suite en position de 2nd marqueur ou avec la ligne.

Les Conseillers Techniques :
Patrice RODRIGUEZ
Florian CHAUTARD