

Le rugby quand on n'est pas un colosse

Antoine Bresson

22/12/2025

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Changer de regard sur le rugby et sur soi	15
1.1- Ce livre n'est pas pour les monstres de la salle de muscu	15
1.2- D'où vient l'idée que « le rugby, c'est pour les gros » ?	16
1.3- Le rugby, un jeu de rôles avant d'être un sport de muscles	17
1.4- Les profils dont je te parle dans ce livre	18
1.5- Les frustrations que tu connais trop bien	21
1.6- La justesse, la vision et la précision comme réponse	22
1.7- Ta légitimité ne dépend pas de ta carrure	23
1.8- Comprendre ton corps avant de vouloir le transformer	24
1.9- Ce que ce livre ne va pas faire pour toi	25
1.10- Ce que ce livre va t'apporter concrètement	26
1.11- Comment lire ce livre pour qu'il serve vraiment	27
Chapitre 2 : Comprendre le jeu plutôt que le subir	28
2.2- Les quatre grands principes du jeu moderne	28
2.3- Les espaces clés : où le match se gagne vraiment	28
2.4- Les défenses modernes : ce qu'elles cherchent, ce que tu dois voir	28
2.5- Ce que tout ça change pour un petit gabarit	28
2.6- Voir avant les autres : l'anticipation comme armure	28
2.7- Exploiter ta vivacité et ta lecture des espaces	28
2.8- Se construire un regard de joueur « intelligent »	29

Chapitre 3 : Se construire un corps efficace sans de-venir un colosse	29
3.2- Les vraies qualités physiques qui comptent pour toi	29
3.3- La force utile : arrêter de courir après la masse . . .	29
3.4- Réduire le risque de blessure en respectant ton gabarit	29
3.5- Adapter ton entraînement : âge, poste, niveau, temps dispo	29
3.6- Comment construire une semaine réaliste et utile	29
3.7- Les illusions dangereuses à éviter	29
3.8- Préserver le plaisir et la longévité	29
Chapitre 4 : Gagner du terrain avec ses appuis et son centre de gravité	30
4.2- Comprendre ton centre de gravité et tes appuis . . .	30
4.3- La posture utile avant le contact	30
4.4- Le placement du buste : être solide sans se fermer	30
4.5- Gérer ta vitesse d'entrée dans le duel	30
4.6- Le pas de côté simple : l'arme de base	30
4.7- Le crochet court : faire mal avec peu d'espace . . .	30
4.8- Le raffut intelligent pour un joueur léger	30
4.9- Le demi-tour contact : survivre et avancer dans le duel	30
4.10- Exister sans affronter la collision de face	31
4.11- Comment t'entraîner concrètement à tout ça	31
4.12- Ce que tu peux changer dès ton prochain match .	31
Chapitre 5 : La technique individuelle comme arme principale	31
5.2- La passe : ton arme numéro un	31
5.3- Rendre sa passe fiable : répétition intelligente et réduction des erreurs	31
5.4- Contrôle du ballon sous pression : rester propre quand ça chauffe	31
5.5- Le jeu au pied simple mais fiable	31
5.6- La prise d'intervalle : attaquer les espaces, pas les corps	31
5.7- Réduire les erreurs qui te mettent dans le rouge . .	32
5.8- Adapter chaque geste à ton gabarit	32
5.9- Comment intégrer ce travail technique dans ta réalité	32
5.10- Retenir l'essentiel : précis plutôt que spectaculaire	32
Chapitre 6 : Défendre sans se sacrifier ni se casser	32
6.2- La posture de départ : ton « mode défense »	32

6.3- Où regarder, quoi viser : le bassin comme point de repère	32
6.4- Approcher l'attaquant : ralentir, fermer, maîtriser	32
6.5- Le plaquage bas sécurisé : ta base	32
6.6- Les plaquages glissés : utiliser ta mobilité au lieu de forcer	33
6.7- Le plaquage à deux : partager la charge	33
6.8- Éviter le un contre un impossible : fermer l'angle et forcer le choix	33
6.9- Gérer la peur du contact : la comprendre, pas la nier	33
6.10- La communication défensive : ne pas se retrouver seul	33
6.11- Gérer la fatigue et rester propre en défense	33
6.12- Construire ta confiance de défenseur léger	33

Chapitre 7 : Attaquer les espaces plutôt que les corps 33

7.2- Comprendre ce que veut dire "jouer dans les trous"	33
7.3- Repérer les désalignements : voir la ligne avant de voir les joueurs	34
7.4- Lire les épaules des défenseurs : l'indication la plus fiable	34
7.5- Exploiter les intervalles faibles : entre deux gros, derrière une montée trop rapide	34
7.6- Le jeu sans ballon : te rendre dangereux même sans toucher la balle	34
7.7- Les courses de soutien : être là où on a besoin de toi	34
7.8- Les courses leurres : créer un trou pour un autre... et pour toi plus tard	34
7.9- Les courses de profondeur : attaquer le trou à 5 ou 10 mètres	34
7.10- Crochets de profondeur : esquiver, pas danser	34
7.11- Après le contact : enchaîner vite au lieu de s'écraser	35
7.12- Se replacer intelligemment : être toujours à une passe de l'action	35
7.13- Devenir un facilitateur de jeu : créer le liant, pas forcément la percée	35
7.14- Jouer les espaces, ce n'est pas fuir le contact, c'est choisir le bon combat	35

Chapitre 8 : Le sens du jeu : lecture, anticipation et prise de décision 35

8.2- Voir le jeu : où poser ton regard pour ne plus subir	35
8.3- Repérer les points faibles : fatigue, désorganisation, trous dans le rideau	35

8.4- Lire les signaux cachés : attitudes, paroles et placements adverses	35
8.5- Ne plus subir le système : l'habiter, l'ajuster, l'influencer	36
8.6- Décider simple et vite : transformer ta lecture en action	36
8.7- Profiter de ton profil « léger » pour penser plus et mieux	36
8.8- S'entraîner à lire le jeu : des habitudes simples à intégrer	36
8.9- Faire du sens du jeu ta carte maîtresse	36

Chapitre 9 : Adapter son poste et son style à son profil réel

	36
9.2- Ce qui compte vraiment pour choisir ton poste	36
9.3- Les avantages quand on n'est pas massif : où peut-on vraiment exister ?	36
9.4- Les arrières : ne pas se limiter au cliché “le petit à l'aile”	36
9.5- Réinventer ton poste selon ton profil	37
9.6- Sortir des postes imposés : comment en parler avec tes coachs	37
9.7- Quand il faut accepter de changer... et quand tu peux t'accrocher	37
9.8- Comment tester ton “vrai” poste dans la pratique	37

Chapitre 10 : Gérer l'intensité, la fatigue et les collisions sur la durée

	37
10.2- Choisir ses moments : où mettre ton vrai “100 %”	37
10.3- Accepter de ne pas être partout (et pourquoi c'est une force)	37
10.4- Les micro-pauses : récupérer sans quitter le match	37
10.5- Respirer comme un joueur, pas comme un spectateur	37
10.6- Les collisions : quand les accepter, quand les éviter	38
10.7- Se replacer utilement sans courir partout	38
10.8- Gérer la fatigue mentale : la tête fatigue avant les jambes	38
10.9- Jouer après le travail : adapter ses attentes et son rythme	38
10.10- Construire une façon de jouer qui respecte ton corps	38
10.11- Accepter ses limites physiques sans se résigner	38

10.12- Ce que tu peux mettre en place dès le prochain match	38
Chapitre 11 : Mental, confiance et légitimité quand on n'impressionne pas physiquement	39
11.2- Les mécanismes qui t'enferment : ce qui se passe vraiment dans ta tête	39
11.3- Construire une confiance qui ne dépend pas de ton gabarit	39
11.4- Des objectifs adaptés à ton profil : arrêter de jouer au jeu des autres	39
11.5- Les micro-victoires : nourrir ta confiance pendant le match	39
11.6- Changer ton discours intérieur : parler comme tu parlerais à un coéquipier	39
11.7- Bâtir ton identité de joueur sur tes vraies qualités	39
11.8- Arrêter de te comparer à la mauvaise échelle	39
11.9- Oser prendre ta place dans le jeu, même quand tu doutes	40
11.10- Gérer les remarques, les blagues et les jugements	40
11.11- Ancrer cette nouvelle image de toi dans la durée	40
11.12- Retenir l'essentiel : ta légitimité vient de ce que tu apportes, pas de ta taille	40
Chapitre 12 : S'entraîner avec intelligence quand on n'est pas pro	40
12.2- Les grands principes d'un entraînement intelligent	40
12.3- Construire une semaine type selon ton profil	40
12.4- Quelles séances prioriser quand on n'a pas le temps	40
12.5- Comment utiliser les entraînements collectifs pour progresser vraiment	41
12.6- Routines courtes que tu peux garder des années	41
12.7- Adapter ton entraînement à ton profil réel	41
12.8- Gérer la fatigue, éviter le surentraînement et la culpabilité	41
12.9- Construire une progression durable, sans pression inutile	41
Chapitre 13 : Trouver sa place dans le collectif et se rendre indispensable	41
13.2- Comprendre ton profil et ce que tu peux vraiment apporter	41
13.3- La communication : l'arme principale des joueurs discrets	41

13.4- L'organisation défensive : devenir le "cerveau" quand tu n'es pas le plus costaud	41
13.5- Le soutien offensif : exister sans forcément porter la balle	42
13.6- Les tâches ingrates mais cruciales : là où tu peux faire la différence	42
13.7- Devenir le relais du coach sur le terrain	42
13.8- Parler avec ton coach : expliquer ton style et tes besoins	42
13.9- Construire des relations solides avec tes coéquipiers	42
13.10- Assumer ton rôle particulier dans la structure collective	42
13.11- Comment savoir si tu deviens vraiment "indis- pensable"	42
13.12- Mettre tout ça en pratique dès maintenant . . .	42

Chapitre 14 : Construire une trajectoire longue : du jeune au vétéran	43
14.2- L'adolescence : retard de croissance, doutes et repositionnements	43
14.3- Le début de l'âge adulte : études, travail, change- ments de clubs	43
14.4- La maturité : approfondir le sens du jeu et devenir un leader	43
14.5- Les années vétéran : adapter, alléger, transmettre	43
14.6- Accepter de se réinventer plusieurs fois	43

Introduction

La première fois qu'on te donne un maillot trop grand pour toi, tu comprends tout de suite comment ce sport fonctionne.

On ne te l'explique pas avec des mots. Tu le vois dans les regards, dans la façon dont on te positionne sur le terrain, dans les commentaires en bord de touche. Un peu comme si ton poids et ta taille avaient déjà décidé pour toi de ce que tu as le droit de faire ou pas avec un ballon de rugby.

Si tu lis ce livre, il y a de bonnes chances que tu aies déjà ressenti ça.

Peut-être qu'on t'a mis à l'aile "parce que t'es léger". Peut-être que tu joues demi de mêlée parce que tu n'as "pas le physique pour aller devant". Peut-être qu'on te répète que tu dois "prendre du poids" depuis des années, sauf que tu as déjà tout essayé sans jamais devenir le fameux "colosse" dont tout le monde parle.

Ou alors tu es plus âgé, ton corps a changé, tu ne domines plus les contacts comme avant et tu sens bien que continuer à jouer "comme si de rien n'était" n'est plus possible. Tu te fais plus mal, tu récupères moins vite, tu commences à douter de ta place sur le terrain.

Dans tous ces cas-là, le point commun, c'est le même : tu sens que ton profil ne colle pas exactement à l'image qu'on se fait du rugbyman dominant. Et tu te demandes comment exister pleinement dans ce sport sans changer complètement de corps.

C'est pour toi que j'ai écrit ce livre.

Pas pour te transformer en monstre physique, pas pour te vendre un rêve impossible, mais pour te donner de vraies solutions de jeu et d'entraînement adaptées à ton profil réel.

Ce livre n'est pas écrit pour les colosses... et ce n'est pas grave

Je vais être clair dès le début : si tu fais 1,95 m, 115 kilos, que tu raffutes tout le monde à l'entraînement et que tu passes ton temps à empiler les séances de muscu, tu n'es pas vraiment la personne à qui je pense en écrivant ces lignes.

Tu es le bienvenu si tu veux lire, bien sûr, mais ce livre ne va pas te dire comment faire 10 kilos de plus de muscle ou comment

plaquer encore plus fort.

Je m'adresse à tous ceux qui :

- se font souvent "attraper" sur des plaquages parce qu'ils n'arrivent pas à casser les contacts,
- ont l'impression de rebondir sur certains adversaires,
- entendent régulièrement qu'ils "manquent de puissance",
- adorent ce jeu mais sortent parfois du terrain avec la sensation d'avoir subi plus que d'avoir joué.

Je m'adresse aussi à ceux qui jouent depuis longtemps, qui ont un certain vécu, mais qui sentent que leur corps ne les suit plus comme avant. Les anciens troisièmes lignes qui commencent à réfléchir deux fois avant d'aller au contest. Les centres qui n'ont plus exactement la même accélération. Les piliers qui récupèrent moins vite d'un match à l'autre.

Dans ce livre, je ne vais pas essayer de te faire rentrer dans un moule. L'idée, c'est plutôt de partir de ce que tu es aujourd'hui, vraiment, physiquement, techniquement, mentalement, et de t'aider à construire un jeu cohérent autour de ça.

Parce que ce qui pose problème, ce n'est pas ton gabarit. Ce qui pose problème, c'est quand ton gabarit et ton style de jeu racontent deux histoires différentes.

Un sport pensé pour les forts... mais joué par tout le monde

Pendant longtemps, le rugby a été pensé, dans les discours, comme un sport "de contact d'abord, de technique ensuite". On valorise ce qui se voit tout de suite : le joueur qui avance sur le contact, qui fait reculer son vis-à-vis, qui "impose son physique".

Ce cliché-là est tenace. Il est dans les discussions de bistrot, dans certaines causeries de vestiaires, mais aussi dans l'inconscient de pas mal de joueurs.

Résultat : si tu ne colles pas à cette image, tu as vite l'impression d'être "en dessous".

Et comme tu veux être utile à ton équipe, tu essayes souvent de compenser en forçant là où tu es le moins armé : tu rentres plus fort dans les collisions, tu cherches à prouver que tu "n'as pas peur", tu t'épuises à faire des efforts qui te cassent plus qu'ils ne t'aident.

Le problème, ce n'est pas d'aimer le combat. Le problème, c'est quand ce combat est joué avec les mauvaises armes pour toi.

Ce que j'ai constaté sur le terrain, en coachant et en discutant avec des joueurs et joueuses de tous niveaux, c'est que beaucoup de profils "ordinaires" se trompent de bataille. Ils essayent de dominer physiquement là où ils pourraient contrôler le jeu autrement : par leurs appuis, par leurs choix, par leurs timings, par leur lecture du terrain.

On trouve d'ailleurs dans tous les clubs ces joueurs discrets qui ne "font pas de bruit" physiquement mais qui sont toujours bien placés, qui défendent juste, qui font vivre le ballon, qui subissent rarement des gros contacts frontaux parce qu'ils ont déjà gagné le duel avant même qu'il commence.

Ce livre part d'une conviction simple : ces profils-là ne sont pas des exceptions miraculeuses. Ils sont la preuve vivante qu'il existe une autre façon d'exister au rugby que par la seule puissance brute.

Et cette façon-là, elle s'apprend.

D'où je parle, et pourquoi je me permets d'écrire ce livre

Je ne suis pas préparateur physique en Top 14 ni ancien international avec un palmarès long comme le bras.

Je suis un joueur de gabarit moyen, un peu tête, qui a dû apprendre assez tôt que s'il jouait "comme les autres", il allait surtout se faire démonter.

Comme beaucoup, on m'a longtemps répété que je devais "prendre du poids", que je "manquais de caisse", que je devais "m'engager plus dans les duels". J'ai essayé de cocher toutes les cases qu'on attendait. Résultat : j'étais moins à l'aise, je me blessais plus souvent, et paradoxalement j'étais moins utile à mon équipe.

C'est quand j'ai commencé à m'intéresser vraiment à la structure du jeu, aux appuis, aux angles de course, aux choix de plaquage, aux zones du terrain, que tout a changé. Pas en une semaine. Pas avec une formule miracle. Mais petit à petit, en comprenant ce que je pouvais faire mieux que d'autres, même sans leur gabarit.

En parallèle, j'ai beaucoup observé. J'ai passé du temps à regarder les joueurs amateurs autour de moi, à discuter avec

des entraîneurs, à échanger avec des jeunes, des vétérans, des joueurs qui reprenaient après blessure, des joueuses qui devaient s'imposer dans des environnements parfois très marqués par la culture de la “puissance d’abord”.

Et ce qui revenait souvent dans ces discussions, c’était la même phrase :

“J’adore ce sport, mais avec mon gabarit, je ne sais pas trop ce que j’ai le droit de faire.”

Cette phrase m’a marqué. Parce qu’en réalité, ce n’est pas une question de “droit”. C’est une question de repères, de connaissances et d’outils.

Ce livre, c’est ma façon de rassembler ces outils. Pas en théorie abstraite, mais en situations concrètes de terrain, en idées que tu peux tester dès le prochain entraînement.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Je ne vais pas te promettre que tu vas “gagner tous tes duels” ou “ne plus jamais subir un plaquage”. Ce serait faux et dangereux.

Par contre, tu peux vraiment :

- réduire le nombre de collisions inutiles que tu prends,
- limiter les situations où tu es en retard,
- apprendre à peser sur un match sans avoir besoin de faire trois raffuts par action,
- prendre plus de plaisir parce que tu comprends mieux ce que tu fais sur le terrain.

Chapitre après chapitre, on va aborder trois grands axes, qui se croisent tout le temps :

D’abord, la façon dont tu regardes le jeu et ton propre rôle dedans. Tant que tu penses que ta mission est de “faire pareil que les autres mais avec moins de moyens”, tu vas être en difficulté. On va donc parler de ton rapport au rugby, de ce que tu attends de toi, de ta manière de te juger sur un match. C’est la base du chapitre 1 et une partie importante du chapitre 11 sur la confiance et la légitimité.

Ensuite, tout ce qui concerne le jeu lui-même : comment courir, comment te placer, comment utiliser ton centre de gravité, comment attaquer les espaces plutôt que les corps, comment défendre efficacement sans te sacrifier à chaque action. C’est

le cœur des chapitres techniques : appuis, centre de gravité, défense, attaque, sens du jeu, adaptation du poste.

Enfin, la façon de t'entraîner et de durer. Parce que quand on n'a pas un corps "blindé", il faut choisir ses batailles. On parlera organisation de l'entraînement quand tu n'es pas pro, gestion de la fatigue, récupération, adaptation à ton âge et à ton profil. C'est ce qui occupe les derniers chapitres, du 10 au 14.

Tu trouveras des explications, des principes, mais aussi des exemples concrets :

des situations que tu vis probablement déjà en match ou à l'entraînement, et des pistes très précises pour les gérer autrement.

L'idée n'est pas que tu appliques tout à la lettre. L'idée, c'est que tu pioches, que tu testes, que tu adaptes. Que tu construises ton propre "mode d'emploi" de joueur non-colosse efficace.

Ce que ce livre ne fera pas pour toi

Je préfère le dire clairement : ce livre ne remplacera jamais un bon entraîneur sur le terrain, ni un bon suivi médical ou physique. Il ne va pas te dire de plaquer n'importe comment ou de te mettre en danger "pour montrer que tu n'as pas peur".

Je ne vais pas non plus te expliquer comment devenir le joueur que tu vois à la télé.

D'abord parce que c'est souvent irréaliste. Ensuite parce que ce n'est pas le sujet.

Le sujet, c'est toi, dans ton club actuel, à ton âge actuel, avec ton emploi du temps actuel, ton boulot, tes études, ta famille, tes blessures passées, tes qualités, tes limites. Le sujet, c'est ta réalité, pas une version fantasmée de toi-même.

Ce livre ne va pas te juger si tu n'aimes pas particulièrement le combat pur. Il ne va pas te faire la morale si tu appréhendes certains contacts. Il ne va pas t'expliquer que "c'est dans la tête" et qu'il suffit "d'y aller plus fort".

À la place, on va regarder concrètement pourquoi tu es en difficulté dans certaines situations, ce que tu peux changer (ta course, ton angle, ton timing, ta communication) et ce que tu ne pourras pas changer (la taille de ton opposant, son poids, le terrain gras en plein hiver). Et à partir de là, on va construire.

Pourquoi la justesse peut vraiment compenser la force

Quand je parle de “justesse”, je ne parle pas d’être parfait. Je parle d’être adapté. Juste dans ton placement, dans ton timing, dans ton choix.

Par exemple, il y a une énorme différence entre :

- courir tout droit plein champ en espérant passer “au courage”,
- et lancer ta course un demi-mètre plus à l’extérieur, avec un angle qui oblige le défenseur à se recaler et à te présenter une épaule plutôt que tout son buste.

Il y a une énorme différence entre :

- rentrer dans un ruck parce que “c’est à ton tour de te sacrifier”,
- et choisir les rucks où tu peux vraiment être efficace, en laissant les autres quand tu sais que tu vas arriver trop tard ou trop bas en énergie.

Il y a une énorme différence entre :

- plaquer un joueur lancé de face en essayant de le stopper net,
- et le prendre un peu plus bas, un peu plus sur le côté, en jouant sur sa course plutôt que contre elle.

Cette justesse-là, elle ne dépend pas de ton gabarit, elle dépend de ta compréhension et de ta lucidité.

On a tendance à penser que ces choses-là seraient des “détails”. En réalité, ce sont elles qui font la différence entre :

- subir un match en encaissant des collisions,
- ou traverser un match en ayant l'impression d'avoir choisi la majorité de ce que tu as fait.

C'est cette bascule que je veux t'aider à faire.

Pour qui ce livre est-il pensé, très concrètement ?

Si tu es un jeune joueur ou une jeune joueuse qui arrive dans une catégorie où les différences de gabarit deviennent violentes, ce livre va t'aider à ne pas perdre confiance. Tu vas découvrir que tu n'es pas condamné à être le “petit” qui subit, et que beaucoup de choses sont à ta portée si tu construis ton jeu autrement.

Si tu es un adulte qui joue en amateur, avec un boulot la semaine, des enfants peut-être, et pas forcément le temps ni l'énergie de faire cinq séances de préparation physique, ce livre va te donner des repères concrets pour rester performant et utile sans t'épuiser inutilement.

Si tu es vétéran, que tu sens que ton corps te rappelle à l'ordre, tu vas trouver ici des façons d'adapter ton style pour continuer à prendre du plaisir, rendre service à ton équipe et durer sans te mettre en danger.

Si tu es entraîneur ou éducateur, et que tu as dans ton groupe des joueurs ou joueuses "moins physiques" que les autres, ce livre peut t'aider à les comprendre autrement, à les utiliser mieux et à leur proposer un cadre où ils ne sont pas seulement "ceux qui doivent prendre du poids".

Et si tu te reconnais dans plusieurs de ces profils à la fois, tant mieux. Tu auras d'autant plus de matière.

Comment lire ce livre pour en tirer vraiment quelque chose

Tu peux lire ce livre de la première à la dernière page, dans l'ordre des chapitres. Ils ont été pensés pour se répondre et se compléter.

Mais tu peux aussi aller directement là où tu as le plus besoin aujourd'hui.

Par exemple, si tu te sens déjà à peu près en confiance mais que tu galères en défense, commence par le chapitre 6. Si tu te poses un milliard de questions sur ton poste, file directement au chapitre 9. Si tu veux surtout trouver comment durer et mieux gérer la fatigue, va jeter un œil au chapitre 10 et au chapitre 14.

Ce que je te conseille, en revanche, c'est de garder en tête deux choses pendant ta lecture :

D'abord, rapporte toujours ce que tu lis à des situations précises que tu vis sur le terrain. Pense à ton dernier match, à tes dernières séances. Demande-toi : "À quel moment ça, je pourrais l'utiliser ? Qu'est-ce que ça changerait concrètement dans cette action-là ?" Plus tu seras concret, plus ce livre te servira.

Ensuite, accepte que tout ne se transformera pas en une semaine. Certains changements sont simples à mettre en place,

d'autres nécessitent du temps, des répétitions, parfois l'aide d'un coach ou d'un coéquipier pour te corriger. L'important, c'est de ne pas rester au niveau de la simple "bonne idée" dans ta tête. Il faut aller tester sur le terrain, même si c'est imparfait au début.

Un mot important avant de continuer

Le rugby est un sport exigeant. Il y a du risque, des contacts, des blessures possibles. Rien de ce que tu liras ici ne vaut plus que ton intégrité physique.

À aucun moment je ne t'encouragerai à "te sacrifier" sans réfléchir. À aucun moment je ne te dirai de te mettre devant un joueur lancé si tu sais que tu n'es pas en position de le faire correctement. Au contraire : une grande partie de ce livre consiste justement à te donner les moyens de te protéger mieux, de choisir mieux tes engagements, de durer plus longtemps.

Tu as le droit de vouloir jouer longtemps. Tu as le droit de préférer la lucidité à la démonstration de bravoure. Tu as le droit de chercher à être utile autrement que par la violence des impacts.

Ce livre est là pour t'aider à assumer ça et à le traduire en choix de jeu concrets.

Ce que j'aimerais que tu aies en tête en tournant la page

Si je devais résumer en une idée ce qui t'attend dans les chapitres qui suivent, ce serait celle-ci :

Tu n'as pas besoin d'être un colosse pour peser sur un match, mais tu as besoin d'être juste.

Juste dans ta façon de te regarder toi-même comme joueur.

Juste dans ta façon de lire le jeu.

Juste dans tes décisions, tes courses, tes plaquages, ton engagement.

Cette justesse, on va la travailler ensemble, pas à pas, en partant de la base : ton regard sur le rugby et sur toi, en allant jusqu'aux détails les plus concrets de ton jeu.

Tu peux tourner la page. On commence par là : changer de regard.

Chapitre 1 : Changer de regard sur le rugby et sur soi

1.1- Ce livre n'est pas pour les monstres de la salle de muscu

Si tu lis ces lignes, il y a des chances que tu ne fasses pas partie des gabarits qui impressionnent en descendant du bus.

Tu n'as peut-être jamais entendu un entraîneur dire en te voyant arriver :

« Ah oui, lui on le met direct devant. »

On t'a plutôt déjà demandé :

« Tu es sûr que tu joues au rugby, toi ? À quel poste ? »

Je vais être clair dès le début : ce livre n'est pas écrit pour les colosses.

Il est écrit pour toi, si tu t'es déjà senti « un peu petit », « pas assez large », « trop lent pour un trois-quarts, pas assez puissant pour un avant », « trop vieux pour suivre le rythme », ou tout simplement « moyen » physiquement.

Je m'adresse :

- au demi de mêlée de 60 kilos qui disparaît derrière ses avants à chaque mêlée ordonnée ;
- à l'ailier qui court vite, mais qui a peur de finir en position horizontale sur le premier plaquage ;
- au pilier trop léger, qui subit toutes les mêlées depuis qu'il est monté chez les seniors ;
- au centre qui n'a pas « la cuisse comme ta tête » et qui en a marre de se faire rentrer dedans ;
- au vétéran qui récupère deux jours après tout le monde et qui a l'impression de ralentir l'équipe ;
- à l'ado qui a un an de retard de croissance sur tout le monde et qui se demande s'il va un jour « rattraper » les autres ;
- au débutant tardif qui a découvert le rugby à 25 ou 30 ans et qui sent bien qu'il ne rattrapera jamais l'écart athlétique avec ceux qui jouent depuis les minimes.

Je pourrais continuer longtemps, mais tu vois sûrement de quel côté tu te situes.

Ce que j'ai envie de te dire dès maintenant, c'est que tu n'es pas un joueur de « seconde catégorie ».

Tu n'as pas tiré le mauvais numéro à la loterie du rugby.

Tu joues juste à un jeu qui, en apparence, glorifie surtout les corps massifs, explosifs, dominateurs physiquement. Et tu essaies d'y trouver ta place avec un profil qui ne colle pas à cette image-là.

Ce chapitre sert à ça : changer ce regard. Sur le rugby, et sur toi.

Je ne vais pas te promettre que le physique ne compte pas. Ce serait te mentir, et tu le verrais tout de suite.

En revanche, je vais te montrer pourquoi le rugby laisse beaucoup plus de place que ce que tu crois à d'autres qualités : la justesse des gestes, la vision, la précision, la lucidité, la capacité à bien lire les situations, à faire les bons choix, à être utile partout sur le terrain.

Et surtout, comment ces qualités-là peuvent compenser, et parfois même surpasser, un déficit de puissance brute.

1.2- D'où vient l'idée que « le rugby, c'est pour les gros » ?

On a tous en tête les images des matchs télé, des internationaux aux cuisses comme des troncs d'arbre, des doublures en salle de muscu, des compilations de plaquages violents qui tournent sur les réseaux.

Quand quelqu'un qui ne connaît pas le rugby imagine ce sport, il voit d'abord des contacts violents et des mecs énormes qui se rentrent dedans.

Toi aussi, tu as sans doute été marqué par ça. Tu as peut-être déjà pensé :

« Bon, OK, le rugby c'est ça. Donc moi, avec mon gabarit, je suis toléré, mais à la base ce n'est pas un sport pour moi. »

Ce sentiment est renforcé par plusieurs choses très concrètes.

D'abord, la façon dont on parle du rugby.

Combien de fois tu as entendu :

« On va les bouger devant »,

« C'est un sport de combat »,

« Faut des gars qui font mal »,

« On gagne le match au physique » ?

Ensuite, la façon dont certains entraînements sont construits. Des séances de physique copiées-collées du haut niveau, des ateliers de plaquage en mode bélier, des discussions centrées sur « qui va les exploser », « qui est le plus costaud »... Quand tu n'es pas dans ce profil-là, tu as vite l'impression d'être à côté.

Enfin, les commentaires dans les vestiaires ou au bord du terrain. Tu en as sûrement entendu des comme ça :

« Il est petit mais il se démerde »,

« Il manque dix kilos pour être vraiment bon »,

« Dommage, il a tout, mais pas le physique »,

ou à l'inverse :

« Lui, il ne sait pas jouer, mais avec le gabarit qu'il a, ça suffit.

»

Tout ça construit une sorte de règle implicite :

plus tu es gros et puissant, plus tu es légitime dans ce sport.

Sauf que cette règle est fausse. Elle est simplement incomplète.

Oui, le rugby est un sport de contact, où la puissance a une vraie importance. Mais ce n'est pas un concours de développé couché.

C'est un jeu. Un jeu collectif, avec des espaces, des choix, du timing, de la stratégie, des combinaisons de qualités différentes.

Le problème, c'est que cette dimension-là, on la met souvent au second plan, surtout en amateur, chez les jeunes ou en séries. On copie les codes du haut niveau sans tout comprendre, on met en avant le spectaculaire, le physique, le gros choc.

Et toi, qui n'es pas un colosse, tu peux vite finir dans un rôle que tu connais bien : celui du figurant.

Je veux qu'on sorte de ça.

Et pour ça, il faut comprendre ce qu'est vraiment le rugby quand on le regarde autrement que par le prisme du gabarit.

1.3- Le rugby, un jeu de rôles avant d'être un sport de muscles

Si tu regardes un match en te concentrant uniquement sur les chocs, tu passes à côté de la moitié du jeu.

Observe un peu autrement.

Regarde qui touche le plus de ballons, qui parle le plus, qui

se déplace avant tout le monde, qui arrive souvent au bon endroit sans avoir l'air de forcer, qui fait les passes qui cassent les lignes, qui défend en avançant sans forcément mettre des plaquages spectaculaires.

Tu verras toujours la même chose : il y a une grande diversité de profils sur le terrain.

Et surtout, il y a des joueurs qui existent par autre chose que leur puissance.

Le rugby fonctionne par rôles et par complémentarité.

Tu as besoin de joueurs qui avancent en force, bien sûr.

Mais tu as aussi besoin de joueurs qui créent des décalages, qui organisent le jeu, qui communiquent, qui courrent aux bons endroits, qui ferment les espaces, qui sécurisent les ballons au sol, qui rassurent la ligne en défense, qui gèrent les temps faibles.

Ces rôles-là, ils ne demandent pas forcément d'être un monstre physique. Ils demandent d'être juste.

Juste技iquement, dans les gestes de base.

Juste dans ta position sur le terrain, dans tes déplacements.

Juste dans tes choix, à l'instant où tu dois décider.

Un joueur de 1,70 m et 70 kg peut être décisif sur un match entier sans gagner un seul duel « à l'impact ». Il peut se rendre indispensable parce qu'il est toujours bien placé, qu'il ne perd pas le ballon, qu'il sait créer du temps et de l'espace pour les autres, qu'il défend intelligemment, qu'il parle au bon moment.

Le rugby, quand tu le prends au sérieux comme jeu, c'est d'abord ça : un sport où tu peux exister à fond avec un gabarit ordinaire, si tu prends le parti d'être très propre技iquement et très lucide dans ce que tu fais.

Ce livre est construit autour de cette idée : faire de la justesse ta principale arme.

1.4- Les profils dont je te parle dans ce livre

Avant d'aller plus loin, j'ai besoin que tu te situes.

Tu te reconnaîtras peut-être dans un seul profil, peut-être dans plusieurs.

Le joueur léger

Tu as du mal à passer au-dessus des 70 ou 75 kilos, même en mangeant sérieusement.

Au poids de corps, tu ne domineras jamais les avants adverses. Quand tu montes sur la balance du vestiaire, tu es souvent dans le bas du tableau.

En match, ça se traduit souvent par :

- des plaquages où tu as l'impression de rebondir si tu ne vises pas très bas ;
- des duels au contact où on te repousse si tu montes trop droit ;
- des mêlées ou des mauls où tu as l'impression de servir de cale plutôt que de moteur.

Tu peux être très rapide, agile, voire courageux, mais tu sais que dans certaines zones du terrain, à l'impact pur, tu partiras perdant si tu joues le jeu de la force contre la force.

Le débutant tardif

Tu as commencé le rugby plus tard que la plupart des autres. Peut-être à la fac, peut-être en senior.

Tu n'es pas « élevé » au rugby, tu n'as pas les années de gestuelle accumulées depuis les benjamins.

Tu connais les règles, tu comprends globalement le jeu, mais tu sens qu'il te manque des réflexes. Tu réfléchis encore là où d'autres font les choses automatiquement.

Physiquement, tu n'es pas forcément plus faible que les autres, mais tu as souvent l'impression d'être en retard, ou de ne pas utiliser ton corps de manière efficace dans ce sport précis.

Le vétéran qui n'explose plus comme avant

Tu as quelques saisons derrière toi.

Ton corps a un vécu. Tu récupères plus lentement qu'à 20 ans, tu as quelques douleurs qui s'installent, et surtout, tu sens que tu n'exploses plus sur 10 mètres comme avant.

Ton problème n'est pas forcément la force brute ; c'est plutôt l'explosivité, la capacité à répéter les efforts intenses.

Si tu t'entraînes comme les plus jeunes en forçant sur tout, tu finis cramé, blessé ou frustré.

Tu dois donc trouver d'autres leviers : mieux te placer, mieux choisir quand accélérer, mieux gérer ta dépense d'énergie sur un match entier.

L'adolescent en retard de croissance

Tu joues avec des gars de ton âge qui ont déjà le double de tes épaules, des poils partout et une voix grave, alors que toi tu as l'impression d'être toujours dans un corps de cadet.

À l'entraînement, tu te fais parfois déplacer comme un plot aux exercices de contact.

En match, ton problème n'est pas le courage, mais l'écart physique : tu peux jouer juste, mais quand le ballon arrive sur toi avec un centre lancé, tu sais que tu vas te faire traverser si tu t'y prends mal.

Ce retard de croissance n'est pas définitif, mais il peut te plomber une ou deux saisons si tu n'as que la force brute comme référence.

L'avantage, c'est que pendant ce temps, tu peux développer le reste : la technique, la qualité de course, le placement, la vision du jeu.

Le joueur « moyen » physiquement

Tu n'es pas particulièrement léger, ni spécialement costaud.

Tu n'as pas un défaut énorme, mais tu n'as pas non plus une qualité évidente qui saute aux yeux.

Tu es dans la majorité silencieuse du vestiaire : ceux qui font le job, sans qu'on parle beaucoup d'eux.

Ton risque, c'est de te croire condamné à rester un joueur « correct mais sans plus ».

En réalité, tu peux devenir très important dans ton équipe si tu prends au sérieux ce que ce livre propose : être très propre techniquement, très lucide dans tes prises de décision, très fiable dans les tâches qui ne se voient pas toujours.

Si tu t'es reconnu dans un ou plusieurs de ces profils, ce livre est pensé pour toi.

Ton corps n'est pas un problème à corriger, c'est un point de départ à comprendre et à optimiser.

1.5- Les frustrations que tu connais trop bien

Quand on n'est pas un colosse, on ne vit pas le rugby comme les autres.

Tu les connais peut-être, ces petites piqûres qui s'accumulent.

La première, c'est le sentiment d'infériorité physique.

Tu le ressens quand tu vois les gabarits adverses à l'échauffement.

Tu le ressens quand un coéquipier balance en rigolant :

« On va se faire ouvrir, regarde la taille des types en face. »

Tu peux être motivé, courageux, mais tu as au fond de toi ce doute :

« Est-ce que je vais faire le poids ? Littéralement. »

La deuxième, c'est la peur du contact.

On n'en parle pas assez franchement.

Tu peux adorer le rugby, aimer plaquer, mais avoir peur. Pas une peur qui paralyse tout le temps, mais des moments où tu te dis :

« Là, si je me rate, je prends cher. »

Cette peur est encore plus forte quand tu as déjà subi un gros KO, une blessure, ou simplement une série de contacts où tu es sorti perdant physiquement.

Elle ne fait pas de toi un lâche. Elle fait de toi quelqu'un de normal qui essaye de jouer à un sport violent avec un corps qui n'est pas spécialement armé pour encaisser n'importe quoi.

La troisième, c'est le manque de confiance.

Tu peux jouer depuis des années, tu peux être présent aux entraînements, mais tu te sens parfois en sursis.

Tu as l'impression qu'un coach pourrait te sortir à tout moment en te disant :

« Désolé, mais on a besoin de plus costaud à ton poste. »

Tu peux aussi te sentir obligé de « prouver » que tu n'as pas peur, que tu « mérites » ta place, et tu te mets parfois dans des situations où tu surjoues le courage... au risque de te casser.

La quatrième frustration, c'est l'invisibilité dans l'équipe.

On remercie les buteurs, les gros porteurs de balle, les plaqueurs spectaculaires.

On parle moins de celui qui se replace toujours vite, qui fait la passe juste avant le décalage, qui ferme la porte sur l'extérieur, qui récupère un ballon au sol sans que personne ne le voie.

Si tu n'es pas très imposant et que tu n'es pas non plus hy-

per spectaculaire, tu peux avoir l'impression de passer sous les radars. Tu fais le travail, mais tu restes « le petit », « le vieux », « le léger », « le correct ».

Tout ça use, à la longue.

Tu peux continuer à aimer le rugby, mais te sentir régulièrement à la marge.

L'objectif de ce chapitre, et de tout le livre, c'est de t'aider à sortir de cette position. Pas en te promettant de devenir un monstre physique, mais en te donnant des moyens concrets pour être vraiment important sur un terrain, avec ton profil actuel.

1.6- La justesse, la vision et la précision comme réponse

Quand tu ne peux pas gagner en poussant plus fort, tu dois gagner en faisant mieux.

« Mieux », dans le rugby, ce n'est pas du tout une façon vague de parler. C'est très concret.

Être plus juste, c'est :

- avoir des appuis stables, adaptés à ce que tu veux faire, plutôt que courir n'importe comment ;
- passer par le bon canal au contact, au bon niveau, avec le bon timing ;
- faire des passes adaptées à la situation, ni trop fortes ni trop molles, au bon endroit ;
- plaquer au bon endroit, avec la bonne vitesse, sans chercher à allumer plus gros que toi.

Avoir de la vision, c'est :

- savoir où sont les espaces avant de recevoir le ballon ;
- voir les déplacements des défenseurs, repérer qui fatigue, qui décroche ;
- anticiper une passe de plus, un soutien de plus.

Être précis, c'est :

- mettre ton corps quelques centimètres au bon endroit sur un ruck ;
- faire deux pas de plus ou de moins sur une montée défensive pour fermer vraiment l'intervalle ;
- orienter la collision avec ton épaule à toi, pas avec celle de l'adversaire.

Je ne te parle pas ici de « compenser » ton petit gabarit par de la magie.

Je te parle de prendre en main ce que tu peux vraiment maîtriser, à ton niveau, quel que soit ton club ou ton temps d'entraînement.

La force brute, tu peux toujours l'améliorer un peu, et on en parlera dans d'autres chapitres.

Mais ce qui fait souvent la vraie différence sur le terrain, entre deux joueurs de même catégorie, ce sont ces éléments-là : la qualité des gestes, la qualité des déplacements, la qualité des décisions.

Un joueur très puissant mais approximatif techniquement et brouillon dans ses choix sera très bon à 18 ans, puis moins marquant en senior, surtout en montant de niveau.

Un joueur moyen physiquement mais très propre dans tout ce qu'il fait, et qui comprend le jeu, sera de plus en plus utile à mesure que le niveau monte.

L'idée centrale de ce livre, c'est que tu peux bâtir ton jeu autour de ça.

Tu peux faire en sorte que, quand on parle de toi dans ton équipe, on dise :

« Il n'est pas immense, mais il est toujours juste »,
ou :

« Il n'est pas le plus rapide, mais il est tout le temps au bon endroit. »

Et ça, pour un entraîneur, pour un collectif, ça vaut très cher.

1.7- Ta légitimité ne dépend pas de ta carrure

Revenons sur cette idée de légitimité, parce que c'est souvent là que ça coince.

Tu peux avoir l'impression de ne pas avoir le « corps du rugby ».

Tu crois que la base, c'est le gabarit, et que tout le reste vient ensuite.

Je te propose de retourner cette logique.

La vraie base, pour être légitime sur un terrain, c'est ta capacité à rendre l'équipe meilleure quand tu joues.

Si, quand tu es sur le terrain :

- la défense est plus solide parce que tu fermes bien les intervalles ;
- le jeu est plus fluide parce que tu proposes des solutions simples et claires ;
- il y a moins de ballons perdus parce que tu sécurises bien les rucks et les réceptions ;
- les autres se sentent en confiance avec toi à côté ;

alors tu es pleinement légitime, quel que soit ton Tour de France sur la balance.

Tu peux faire 65 kilos et être plus important pour ton équipe qu'un gars de 100 kilos qui monte une fois sur deux à côté, qui perd deux ballons par match et qui défend sans réfléchir.

Le problème, c'est que ce type d'impact ne se voit pas toujours tout de suite.

On remarque plus facilement la grosse percussion que le bon replacement.

On retient plus un plaquage spectaculaire qu'une montée défensive collective propre.

Ton rôle, si tu n'es pas un colosse, c'est de t'appuyer sur ce que tu peux vraiment maîtriser pour être utile tout le temps.

Et ma responsabilité, avec ce livre, c'est de te donner des outils pour le faire conscientement, pas au hasard.

Ce qui va changer ta perception de toi-même, ce n'est pas un discours « tu es formidable comme tu es ».

C'est le moment où tu te rendras compte, en match, que tu pèses vraiment sur le jeu, que tu fais gagner des ballons, des mètres, des temps de jeu, sans avoir besoin d'exploser qui que ce soit.

1.8- Comprendre ton corps avant de vouloir le transformer

Tu entendras parfois :

« Il faut que tu prennes dix kilos de muscle »,

« Faut que tu changes de poste »,

« Faut que tu deviennes plus explosif ».

Parfois, ce n'est pas complètement faux. Tu peux gagner à prendre un peu de masse, à travailler ta vitesse, à adapter ton poste.

Mais avant de te lancer dans un chantier physique, il y a une étape que beaucoup sautent : comprendre avec quel corps tu

joues vraiment.

Pas celui que tu rêves d'avoir, ni celui que tu avais il y a dix ans. Celui que tu as aujourd'hui.

Concrètement, ça veut dire regarder :

- ta taille, ta longueur de jambes, la façon dont tu cours ;
- ta largeur d'épaules, ton centre de gravité ;
- ta capacité à changer de direction ;
- ta capacité à répéter les courses ;
- ton historique de blessures.

Avec ce profil réel, tu peux te poser des questions utiles :

- Où mon corps est-il naturellement à l'aise ? Dans les espaces ? Dans les couloirs ? Au ras ? Dans la circulation au milieu des gros ?
- Quels types de contacts je gère bien ? Les plaquages bas ? Les appuis pour freiner un adversaire ? Les un contre un dans les zones larges ?
- Quel type d'effort me fatigue le plus vite ? Les courses longues ? Les répétitions de sprints ? Les chocs répétés ?

Plutôt que de vouloir te transformer en quelqu'un d'autre, tu vas apprendre à optimiser ce que tu es.

Tu ne seras peut-être jamais un pilier de 120 kilos. Très bien. Mais tu peux devenir un joueur très fiable en défense, capable de couvrir une large zone et de sécuriser énormément de ballons.

On reviendra en détail, dans les chapitres suivants, sur la façon de construire un corps efficace sans chercher à devenir une caricature de colosse. Pour l'instant, je veux juste t'ancrez cette idée : tu vas partir de toi, pas d'un fantasme.

1.9- Ce que ce livre ne va pas faire pour toi

Je préfère être clair aussi sur les limites.

Ce livre ne va pas te transformer en professionnel, ni te donner des recettes miracles pour jouer en Top 14 si tu es en 3e série à 35 ans.

Il ne va pas te dispenser du travail physique, de la musculation, du gainage, du cardio.

Tu ne pourras pas te contenter d'être « intelligent » sur le ter-

rain en étant complètement à la ramasse physiquement. Le rugby reste un sport exigeant.

Il ne va pas non plus t'éviter tous les contacts durs. Même en jouant juste, tu prendras des chocs. L'idée n'est pas de faire du rugby sans collision, mais de les aborder différemment, avec plus de maîtrise.

Enfin, il ne va pas remplacer un bon entraîneur, ni une discussion franche avec ton staff ou tes coéquipiers.

Ce que je te propose, c'est de mieux comprendre ton jeu pour mieux te positionner dans ce cadre-là.

En revanche, ce livre peut vraiment changer ta façon de te percevoir comme joueur, et ta façon d'aborder les entraînements et les matchs.

Il peut te aider à devenir beaucoup plus efficace sans changer de corps, simplement en changeant ta manière de l'utiliser et de lire le jeu.

1.10- Ce que ce livre va t'apporter concrètement

À la fin de ce livre, si tu t'impliques un minimum, tu auras plusieurs choses très concrètes entre les mains.

Tu auras une vision plus claire du jeu, au-delà des clichés sur la puissance.

Tu sauras repérer les moments où un joueur « ordinaire » peut faire une vraie différence, que ce soit par son placement, sa disponibilité, sa qualité de passe, son soutien, ou sa défense intelligente.

Tu auras des repères pour utiliser ton corps de façon plus efficace.

Pas pour devenir ce que tu n'es pas, mais pour tirer le maximum de ce que tu es : meilleure posture, meilleurs appuis, meilleure utilisation de ton centre de gravité, meilleure organisation de ton physique pour le rugby.

Tu auras des outils mentaux pour retrouver de la confiance, te sentir légitime et arrêter de te comparer en permanence à celui qui met 20 kilos de plus que toi au développé couché.

Tu auras aussi des idées précises pour adapter ton poste ou ton style de jeu à ton profil réel, plutôt que d'essayer de jouer comme le joueur que tu admires à la télé et qui fait 20 centimètres et 30 kilos de plus que toi.

Et surtout, tu auras une manière différente de te regarder.
Tu ne seras plus « le petit », « le léger », « le trop vieux », « le tardif ».
Tu seras un joueur de rugby qui sait ce qu'il apporte, qui sait comment compenser ses limites, et qui assume son profil au lieu d'en avoir honte.

1.11- Comment lire ce livre pour qu'il serve vraiment

Je te propose de lire ce livre comme tu regarderais une vidéo d'analyse de match de ton équipe.

Pas comme un roman à enchaîner d'une traite, même si tu peux, mais comme un outil pour t'observer toi-même.

Quand tu liras un passage sur les appuis, sur la défense, sur la gestion des collisions, demande-toi toujours :

« À quel moment, dans mes derniers matchs, je me suis retrouvé dans cette situation-là ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement ? »

Tu n'as pas besoin de tout appliquer d'un coup. Au contraire, si tu essaies, tu vas te perdre.

Prends une idée, une seule, et essaie de la tester à l'entraînement ou en match.

Par exemple :

« Cette semaine, je me concentre juste sur mon replacement après chaque passe »,

ou :

« Ce week-end, je me concentre sur des plaquages bas, propres, au lieu d'essayer de plaquer haut pour faire mal. »

Petit à petit, ces ajustements vont s'additionner.

Et c'est là que tu commenceras à sentir une vraie différence, pas dans les discours, mais dans les sensations de jeu.

Je ne te demande pas de me croire sur parole.

Je te demande juste d'entrer dans ce livre avec l'idée suivante : tu n'es pas condamné par ton gabarit, tu es responsable de ce que tu construis avec.

Les chapitres qui suivent vont entrer dans le concret : comprendre le jeu pour ne plus le subir, construire un corps efficace, défendre sans se casser, attaquer les espaces plutôt que

les corps, adapter ton poste, gérer la fatigue, te rendre indispensable.

Mais tout ça ne servira à quelque chose que si tu commences par faire ce changement dans ta tête :

tu as ta place sur un terrain de rugby, à condition d'accepter ton profil, de le connaître, et de travailler intelligemment avec.

Ce premier chapitre est là pour ouvrir cette porte.

Les suivants vont t'aider à la franchir.

Chapitre 2 : Comprendre le jeu plutôt que le subir

2.2- Les quatre grands principes du jeu moderne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Les espaces clés : où le match se gagne vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Les défenses modernes : ce qu'elles cherchent, ce que tu dois voir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Ce que tout ça change pour un petit gabarit

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Voir avant les autres : l'anticipation comme armure

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Exploiter ta vivacité et ta lecture des espaces

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Se construire un regard de joueur « intelligent »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Se construire un corps efficace sans devenir un colosse

3.2- Les vraies qualités physiques qui comptent pour toi

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- La force utile : arrêter de courir après la masse

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Réduire le risque de blessure en respectant ton gabarit

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Adapter ton entraînement : âge, poste, niveau, temps dispo

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Comment construire une semaine réaliste et utile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Les illusions dangereuses à éviter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Préserver le plaisir et la longévité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Gagner du terrain avec ses appuis et son centre de gravité

4.2- Comprendre ton centre de gravité et tes appuis

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- La posture utile avant le contact

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Le placement du buste : être solide sans se fermer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Gérer ta vitesse d'entrée dans le duel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Le pas de côté simple : l'arme de base

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Le crochet court : faire mal avec peu d'espace

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Le raffut intelligent pour un joueur léger

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Le demi-tour contact : survivre et avancer dans le duel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Exister sans affronter la collision de face

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.11- Comment t'entraîner concrètement à tout ça

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.12- Ce que tu peux changer dès ton prochain match

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : La technique individuelle comme arme principale

5.2- La passe : ton arme numéro un

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Rendre sa passe fiable : répétition intelligente et réduction des erreurs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Contrôle du ballon sous pression : rester propre quand ça chauffe

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Le jeu au pied simple mais fiable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- La prise d'intervalle : attaquer les espaces, pas les corps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Réduire les erreurs qui te mettent dans le rouge

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Adapter chaque geste à ton gabarit

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Comment intégrer ce travail technique dans ta réalité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Retenir l'essentiel : précis plutôt que spectaculaire

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Défendre sans se sacrifier ni se casser

6.2- La posture de départ : ton « mode défense »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Où regarder, quoi viser : le bassin comme point de repère

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Approcher l'attaquant : ralentir, fermer, maîtriser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Le plaquage bas sécurisé : ta base

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Les plaquages glissés : utiliser ta mobilité au lieu de forcer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Le plaquage à deux : partager la charge

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Éviter le un contre un impossible : fermer l'angle et forcer le choix

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Gérer la peur du contact : la comprendre, pas la nier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.10- La communication défensive : ne pas se retrouver seul

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.11- Gérer la fatigue et rester propre en défense

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.12- Construire ta confiance de défenseur léger

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Attaquer les espaces plutôt que les corps

7.2- Comprendre ce que veut dire “jouer dans les trous”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Repérer les désalignements : voir la ligne avant de voir les joueurs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Lire les épaules des défenseurs : l'indication la plus fiable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Exploiter les intervalles faibles : entre deux gros, derrière une montée trop rapide

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Le jeu sans ballon : te rendre dangereux même sans toucher la balle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Les courses de soutien : être là où on a besoin de toi

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Les courses leurres : créer un trou pour un autre... et pour toi plus tard

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Les courses de profondeur : attaquer le trou à 5 ou 10 mètres

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10- Crochets de profondeur : esquiver, pas danser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.11- Après le contact : enchaîner vite au lieu de s'écraser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.12- Se replacer intelligemment : être toujours à une passe de l'action

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.13- Devenir un facilitateur de jeu : créer le liant, pas forcément la percée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.14- Jouer les espaces, ce n'est pas fuir le contact, c'est choisir le bon combat

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Le sens du jeu : lecture, anticipation et prise de décision

8.2- Voir le jeu : où poser ton regard pour ne plus subir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Repérer les points faibles : fatigue, désorganisation, trous dans le rideau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Lire les signaux cachés : attitudes, paroles et placements adverses

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Ne plus subir le système : l'habiter, l'ajuster, l'influencer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Décider simple et vite : transformer ta lecture en action

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Profiter de ton profil « léger » pour penser plus et mieux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- S'entraîner à lire le jeu : des habitudes simples à intégrer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Faire du sens du jeu ta carte maîtresse

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Adapter son poste et son style à son profil réel

9.2- Ce qui compte vraiment pour choisir ton poste

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Les avantages quand on n'est pas massif : où peut-on vraiment exister ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Les arrières : ne pas se limiter au cliché “le petit à l'aile”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Réinventer ton poste selon ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Sortir des postes imposés : comment en parler avec tes coachs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Quand il faut accepter de changer... et quand tu peux t'accrocher

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8- Comment tester ton “vrai” poste dans la pratique

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Gérer l'intensité, la fatigue et les collisions sur la durée

10.2- Choisir ses moments : où mettre ton vrai “100 %”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Accepter de ne pas être partout (et pourquoi c'est une force)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Les micro-pauses : récupérer sans quitter le match

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Respirer comme un joueur, pas comme un spectateur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Les collisions : quand les accepter, quand les éviter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Se replacer utilement sans courir partout

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Gérer la fatigue mentale : la tête fatigue avant les jambes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Jouer après le travail : adapter ses attentes et son rythme

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Construire une façon de jouer qui respecte ton corps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Accepter ses limites physiques sans se résigner

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.12- Ce que tu peux mettre en place dès le prochain match

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Mental, confiance et légitimité quand on n'impressionne pas physiquement

11.2- Les mécanismes qui t'enferment : ce qui se passe vraiment dans ta tête

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Construire une confiance qui ne dépend pas de ton gabarit

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Des objectifs adaptés à ton profil : arrêter de jouer au jeu des autres

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Les micro-victoires : nourrir ta confiance pendant le match

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Changer ton discours intérieur : parler comme tu parlerais à un coéquipier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Bâtir ton identité de joueur sur tes vraies qualités

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Arrêter de te comparer à la mauvaise échelle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Oser prendre ta place dans le jeu, même quand tu doutes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Gérer les remarques, les blagues et les jugements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Ancrer cette nouvelle image de toi dans la durée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.12- Retenir l'essentiel : ta légitimité vient de ce que tu apportes, pas de ta taille

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : S'entraîner avec intelligence quand on n'est pas pro

12.2- Les grands principes d'un entraînement intelligent

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Construire une semaine type selon ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Quelles séances prioriser quand on n'a pas le temps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Comment utiliser les entraînements collectifs pour progresser vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Routines courtes que tu peux garder des années

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Adapter ton entraînement à ton profil réel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Gérer la fatigue, éviter le surentraînement et la culpabilité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Construire une progression durable, sans pression inutile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Trouver sa place dans le collectif et se rendre indispensable

13.2- Comprendre ton profil et ce que tu peux vraiment apporter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- La communication : l'arme principale des joueurs discrets

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- L'organisation défensive : devenir le "cerveau" quand tu n'es pas le plus costaud

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Le soutien offensif : exister sans forcément porter la balle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Les tâches ingrates mais cruciales : là où tu peux faire la différence

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Devenir le relais du coach sur le terrain

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Parler avec ton coach : expliquer ton style et tes besoins

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Construire des relations solides avec tes coéquipiers

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Assumer ton rôle particulier dans la structure collective

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- Comment savoir si tu deviens vraiment "indispensable"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.12- Mettre tout ça en pratique dès maintenant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Construire une trajectoire longue : du jeune au vétéran

14.2- L'adolescence : retard de croissance, doutes et repositionnements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Le début de l'âge adulte : études, travail, changements de clubs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- La maturité : approfondir le sens du jeu et devenir un leader

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Les années vétéran : adapter, alléger, transmettre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Accepter de se réinventer plusieurs fois

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.