

BIEN CHOISIR SON BALLON DE RUGBY



De forme ovale et généralement très robuste, un **ballon de rugby** est constitué de quatre panneaux à texture variée. Ces derniers sont reliés entre eux par des coutures, facilitant ainsi une bonne prise en main des joueurs.

Pour s'entraîner au mieux à la pratique du rugby, que ce soit au niveau **professionnel ou amateur**, il convient de disposer d'un ballon qui répond aux normes recommandées par les instances compétentes.

AU SOMMAIRE :

- Bien choisir la taille de son ballon de rugby
- Nos conseils pour adapter le ballon à la surface de jeu
- La composition du ballon de rugby
- Bien gonfler et entretenir son ballon de rugby

Bien choisir la taille de son ballon de rugby

TAILLE	CIRCONFÉRENCE	POIDS	CATÉGORIE	ÂGE	GONFLAGE
3	65 à 68 cm / 50 à 55 cm	300 à 350 g	Ecoles	5 à 9 ans	0,50 à 0,55 bars
4	69 à 72 cm / 56 à 58 cm	300 à 400 g	Jeunes	10 à 14 ans	0,55 à 0,6 bars
5	76 à 79 cm / 60 à 65 cm	375 à 425 g	Séniors	+ de 15 ans	0,65 à 0,70 bars

Nos conseils pour adapter le ballon à la surface de jeu

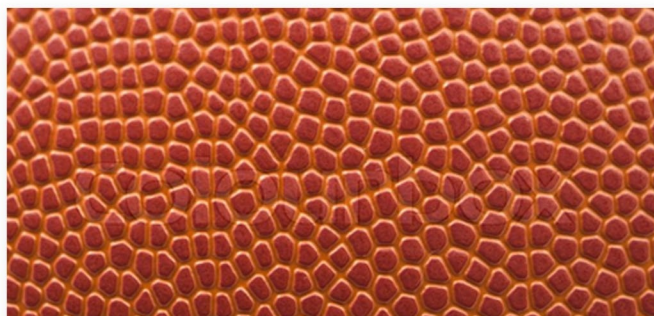


Si vous cherchez un ballon vous permettant de pratiquer ce sport partout, alors il faut privilégier les modèles en synthétique. Très résistants, ils peuvent être utilisés sur toutes les surfaces de jeu.

Ce type de ballon est aussi adapté pour vos entraînements ou les rencontres en compétition.

Si vous pratiquez le rugby à la plage, il est préférable de choisir un **ballon de beach rugby** en caoutchouc. Ce modèle présente une excellente étanchéité et il est davantage adapté à la pratique du rugby sur le sable.

La composition du ballon de rugby



Un ballon de rugby est constitué d'une vessie à l'intérieur et de quatre panneaux synthétiques **cousus à la main** et parfois **cousus à la machine**, avec un revêtement extérieur à picots pour un meilleur grip.

En outre, le type de revêtement extérieur à picots va varier selon les types de ballons.

Le choix d'un bon ballon de rugby nécessite une parfaite connaissance des besoins de vos joueurs. Ils trouveront ainsi les moyens nécessaires pour améliorer leur niveau de jeu rapidement.

Bien gonfler et entretenir son ballon de rugby



Gonfler un ballon à la bonne pression permet d'avoir un bon rebond ainsi qu'un toucher de balle ni trop mou ni trop dur. La pression de gonflage doit impérativement être respectée car en cas de surgonflage, le ballon risque de subir une déformation irréversible, voir d'éclater !

Pour connaître la pression recommandée pour votre ballon de rugby, il faudra regarder au niveau de la valve. Vous devrez ensuite le gonfler avec une [pompe adaptée \(avec ou sans manomètre\)](#) ou un [compresseur à ballon](#). Enfin, pour anticiper toutes les situations, n'oubliez pas une [bombe répare ballons](#) pour prolonger la durée de vie de votre ballon.

Pour éviter de casser ou abîmer la valve du ballon, ne pas oublier d'humidifier vos aiguilles.