# Fiche technique - les épaulières de rugby

1.Définition
2.Spécifications techniques épaulières de rugby
3.Quels types d'épaulières de rugby?
4.L'épaulière de rugby protège-t-elle vraiment ?
5.Grandes marques d'épaulières de rugby
6.Présentation video des épaulières de rugby
7.FAQ
8.Tableau comparatif

La recherche de la meilleure épaulière de rugby peut s'apparenter au départ d'un décathlon tellement l'offre est importante : tailles, zones à protéger, couleurs, spécifications techniques, normes, utilité...

Autant de questions que vous pouvez vous poser et auxquelles nous allons répondre dans ce guide avec un maximum de conseils et avis sur l'épaulière de rugby :

## Définition : qu'est-ce qu'une épaulière de rugby ?

L'épaulière de rugby, ou plastron,  est un équipement de protection individuel (EPI), qui se porte sous le maillot et qui vise à protéger différentes zones du haut du corps des coups car la force d'impact est atténuée par des protections en mousse.

La règle 12 de l'IRB précise que "Un joueur peut porter des épaulières rembourrées qui respectent les exigences stipulées dans les Spécifications techniques de performance pour les Rembourrages de World Rugby"

## Spécifications techniques épaulière de rugby

Le rembourrage du corps doit être conçu et construit de manière à ce que tous les mouvements de jeu normaux puissent être exécutés sans entrave ni inconfort.

Les produits utilisés pour la fabrication des épaulières doivent être conformes aux normes ISO 15487i et ISO 22958ii.

Les matériaux de rembourrage doivent être homogènes (c'est-à-dire que le rembourrage orienté vers le porteur doit avoir la même texture, dureté et densité que celui faisant face à l'adversaire).

Tous les bords doivent être lisses et arrondis. Il ne doit y avoir aucune saillie rigide à l'intérieur ou à l'extérieur du produit qui pourrait blesser l'utilisateur ou d'autres joueurs pendant une utilisation normale.

Le rembourrage des épaules doit avoir une épaisseur maximale de 10 mm et doit avoir une densité ne dépassant pas 45 kg / m3. Les zones situées en dehors ne doivent pas satisfaire à ces exigences en matière d'impact, mais doivent se conformer à la règle 12, section 4.

# Quels types d'épaulières de rugby

La grande différence entre les modèles réside dans les zones protégées: de l'épaulière simple qui n'a des renforts que sur les épaules à l'épaulière intégrale qui couvre le dos, les côtes et les reins, le sternum ou les bras, la gamme des plastrons est très large.

Epaulière simple

Epaulière intégrale

Epaulière pour enfant

Epaulière féminine

*Les différents types d'épaulières de rugby*

L'épaulière simple n'aura généralement des protections que sur les épaules.

L'épaulière intégrale protègera d'autres zones du haut du corps comme les biceps, le sternum, les flancs ou la colonne vertébrale.

L'épaulière pour enfant peut être simple ou intégrale.

L'épaulière pour les filles peut également être simple ou intégrale mais bénéficiera toujours en plus d'une protection supplémentaire au niveau de la poitrine.
La première question à se poser quand on achète une épaulière est quelle zone souhaitez-vous protéger ? Voulez-vous un épaulière à usage préventif ou au contraire un plastron pour protéger une zone fragilisée par une précédente blessure ?

Mis à part les zones de protection, la différence se fera sur la qualité du tissu: tissu extensible ou non, respirant, de compression....

# L'épaulière de rugby protège-t-elle vraiment ?

Une étude indépendante publiée dans le 'British Journal of Sports Medicine' a démontré que les épaulettes pour le rugby peuvent réduire les forces d'impact direct jusqu'à 70%. L'épaulière de rugby protège donc des chocs directs.

Mais attention, toutes les blessures à l'épaule ne sont pas le résultat d'une force directe, mais parfois d'une rotation et dans ces cas là, la mousse du plastron ne vous servira à rien.

Les épaulières de rugby doivent porter la mention 'IRB Approuved" ou "Approuvée Wolrd Rugby", c'est à dire qu'elles répondent aux spécifications techniques de la fédération internationale du rugby. Elles doivent également répondre à la norme européenne. Attention, les épaulières  de rugby vendues sur les sites étrangers sont rarement conformes puisqu'ils ne portent pas la mention CE. Ces deux normes - CE & World Rugby - doivent apparaitre à la fois sur le packaging du plastron et sur une étiquette cousue sur l'épaulière.

# Les grandes marques d'épaulières de rugby

Les grands équipementiers rugby proposent tous des plastrons de rugby respectant la règlementation World Rugby ainsi que la norme CE pour ceux vendus en Europe : Canterbury, Gilbert, ForceXV, RTEK, BLK, Macron...

Epaulières GILBERT

Epaulières MACRON

Epaulières CCC

Epaulières BLK

Epaulières RTEK

Epaulières FORCEXV

# Présentation vidéo des épaulières de rugby

# FAQ épaulières de rugby

– Peut-on laver une épaulière de rugby?

Oui mais il faut le faire à l'eau froide pour ne pas altérer les propriétés techniques de la mousse. Ensuite il ne faut pas le mettre en sèche-linge ni le faire sécher sur un radiateur.

– Comment bien choisir sa taille d'épaulière de rugby ?

Les tailles des plastrons fonctionnent comme les autres vêtements mais chaque marque ayant ses propres caractéristiques, reportez-vous aux correspondances de tailles des différentes marques.

– Quelle est la différence entre les modèles premier prix et les modèles haut de gamme ?

La différence se fait principalement sur le nombre de zones de protection. Une épaulière simple sera moins chère qu'un intégrale. Ensuite, la qualité du tissu sera l'autre grande composante du prix.

– Le port de l'épaulière est-elle obligatoire au rugby ?

Non, aucune obligation.

– Quelle différence entre une épaulière pour femme et pour homme ?

La seule différence vient dans la protection au niveau de la poitrine pour les modèles pour femme.

# Tableau comparatif des épaulières de rugby

| Image | Modèle | Référence | Marque | Catégorie | Zones protection | Les plus | Prix TTC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Epaulière Rugby FORCE | F11FORCEHN | ForceXV | adulte-enfant | 10 | Bon rapport qualité/prix …. surtout avec la promotion | 39,95 € |
| | Epaulière Rugby FORCE Lady | F11FORCEFJRN | ForceXV | Femme | 11 | Bon rapport qualité/prix …. surtout avec la promotion | 39,95 € |
| | Epaulière Rugby EGIDE | F11EGIDEHN | ForceXV | adulte-enfant | 10 | Un design militaire | 56,25 € |
| | Epaulière rugby ZIGGI | 19RTL008-9 | RTEK | adulte-enfant | 7 | Tissu en mesh et coupe ergonomique | 45,00 € |
| | Epaulière Rugby XP300 | 855228+ | Gilbert | adulte-enfant | 5 | | 70,00 € |
| | Epaulière Rugby XP500 | 855227+ | Gilbert | adulte-enfant | 7 | Tissu de compression | 80,00 € |
| | Epaulière Rugby XP1000 | 855236+ | Gilbert | adulte-enfant | 12 | Plastron intégral avec tissu de compression. | 90,00 € |
| | Epaulière Rugby Borts Padded | 935909 | MACRON | adulte | 8 | | 59,93 € |
| | Epaulière Rugby Triflex Lite | 8552210+ | Gilbert | Femme | 8 | Tissu étirable et mesh | 59,90 € |
| | Epaulière Rugby EGIDE | F11EGIDEF | ForceXV | Femme | 11 | Un design militaire | 56,25 € |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Lady | | | | | | |
| | Epaulière Rugby Atomic V3 | 855195+ | Gilbert | adulte-enfant | 3 | Bon rapport qualité / prix | 40,00 € |
| | Epaulière Rugby Trilite V2 | 855214+ | Gilbert | adulte | 6 | Epaulière sans manches | 64,00 € |
| | Epaulière rugby TEK 6 | 420610+ | BLK | adulte-enfant | 6 | | 30,00 € |
| | Epaulière Rugby Vapodri Raze Vest | 211019_089 | Canterbury | adulte | 2 | Epaulière CCC en promotion | 37,50 € |
| | Epaulière Rugby Vapodri Raze Vest | E211170_A11 | Canterbury | enfant | 2 | Epaulière CCC en promotion | 41,25 € |
| | Epaulière Rugby Atomic Zenon WRX | 855168+ | Gilbert | Femme | 2 | Epaulières femme sans protection poitrine…. la seule ! | 55,00 € |
| | Epaulière Rugby IZA | IZAFXV | ForceXV | Femme | 13 | Epaulière intégrale pour fille à moitié prix | 27,50 € |
| | Epaulière Rugby Shuk | SHUKFXV | ForceXV | adulte | 12 | | 41,25 € |
| | Epaulière Rugby pour Femme Lady Flower | LADYFLOWER | ForceXV | Femme | 13 | Epaulière intégrale pour femme à moitié prix | 37,50 € |
| | Epaulière rugby intégrale Tribal | F11TRIBALBL | ForceXV | adulte | 12 | | 20,00 € |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Epaulière Rugby Swag | SWAGFXV | ForceXV | adulte | 12 | | 55,00 € |
| | Epaulière Rugby Absolute Seven | F11ABSSEVENN | ForceXV | adulte | 7 | | 19,90 € |
| | Epaulière Rugby Kotara / | ERKFXV | ForceXV | adulte | 12 | | 35,00 € |
| | Epaulière Rugby Femme Splash | SPLASHFXV | ForceXV | Femme | 13 | | 39,95 € |
| | Epaulière Rugby Triflex Women XP3 | 8551560 | Gilbert | Femme | 3 | | 70,00 € |
| | Epaulière Rugby Atomic Zenon V2 | 85515 | Gilbert | adulte | 8 | | 59,99 € |
| | Epaulière Rugby Timaru | TIMAFXV | ForceXV | adulte | 10 | Une épaulière rugby à moins de 20 € ! | 19,90 € |
| | Epaulière Rugby Charger X1 | 8551930+ | Gilbert | adulte | 13 | | 48,75 € |

Quelques explications sur la méthodologie employée pour construire ce tableau comparatif des épaulières de rugby.
Les premières colonnes présentent le nom du modèle, la marque et sa référence.

Ensuite nous vous indiquons la catégorie, c'est à dire s'il s'agit de plastrons pour les féminines, les juniors ou les adultes homme.
Les prix indiqués dans la dernière colonne sont ceux pratiqués sur notre site.

Vous avez encore des questions ? Question épaulières de Rugby

NOTRE OFFRE DE EPAULIERE DE RUGBY