

L'actu du jour

Le XV de France à rude épreuve

La Coupe du Monde de rugby débute dans 50 jours. Après deux semaines d'entraînement en altitude, les Bleus affrontaient hier et aujourd'hui un stage commando encadré par des militaires.



Resserrer les liens entre les joueurs du XV de France : tel est l'objectif du stage commando que suivent les rugbymen de l'équipe de France. Pendant deux jours, les joueurs sont placés dans des situations extrêmes.

Tyrolienne, accrobranche, parcours de stress, traversée nocturne d'un lac, et descente en rappel : autant d'épreuves pour tester leur aptitude à se surpasser et leur esprit d'équipe. Manière de se préparer aux conditions de stress qu'ils subiront en septembre prochain face à leurs adversaires en Coupe du monde.

Ces deux journées « commando » mettent un terme à deux semaines d'entraînement en montagne. La première dans les Alpes, la deuxième dans les Pyrénées. Pourquoi ? Parce qu'en altitude, l'oxygène est plus rare. Alors, pour se défendre, le corps humain fabrique automatiquement plus de globules rouges qui permettent de mieux supporter l'effort.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)