

# Rugby à l'école – Jeux de lutte: Tortue

**Un exercice idéal pour commencer la leçon: les élèves s'échauffent à deux et entraînent les mouvements de base du rugby.**

Par deux. Un élève à quatre pattes (tortue) doit résister à son adversaire en restant le plus longtemps possible sur ses pieds. L'assaillant tente de retourner la tortue sur le dos le plus rapidement possible. Celle-ci ne peut pas s'accrocher avec les mains au terrain ou au tapis.



## Variante

L'assaillant, debout derrière sa tortue, doit la retourner avant qu'elle n'atteigne une cible définie.

**Conseil:** Limiter les combats à 30 secondes pour les élèves du cycles 1 et 2, à 20 secondes pour ceux du cycle 3.

## Règles

- Droit d'avancer en portant le ballon à la main sans aucune contrainte technique (dribble, nombre de pas, etc.).
- Droit de défier et de s'opposer physiquement à son adversaire et d'aller au contact dans la limite de ses devoirs.
- Devoir de ne pas faire mal, de ne pas se laisser faire mal, de ne pas se faire mal.

## Organisation

- Les duos sont disposés en cercle. Après deux combats, les élèves à l'intérieur du cercle se déplacent d'une position vers la droite.
- Changer les rôles après chaque combat.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**