

Rugby à l'école – Jeux de lutte: Sumo

Acceptation et respect de l'adversaire sont les valeurs de cet exercice durant lequel les élèves doivent se saisir à bras-le-corps.

Par deux, face à face à une distance de deux mètres. Les élèves sont debout, les mains posées au sol. Au signal, ils saisissent leur adversaire à bras-le-corps et tentent de le repousser sur sa ligne de départ.



Variante

Le vainqueur du premier combat joue la revanche les yeux fermés.

Conseils: Insister sur la prise à bras-le-corps. Indiquer le début du premier combat et permettre un ou plusieurs combats supplémentaires avec un départ donné par les élèves.

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

- Tapis roulant: Les duos sont alignés, les uns à côté des autres. Après un combat, chaque élève se déplace d'une position sur la gauche. Avec un effectif impair, un élève reste au repos en bout de ligne. Avec un effectif pair, un élève désigné (en bout de ligne) reste à sa place pendant tous les changements.

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