

# Rugby à l'école – Jeux de lutte: Nids des pingouins

Rapporter le plus de ballons possible et défendre le sien sont la finalité de cet exercice.

Chaque duo de pingouins dispose d'un œuf (ballon) dans son nid (cônes ou tapis). Au signal, le pingouin A cherche à voler les œufs des autres nids pendant que le pingouin B protège le leur. Qui aura le plus grand nombre d'œufs au terme du jeu?



## Variante

Les pingouins peuvent inverser les rôles à n'importe quel moment du jeu.

**Conseil:** Au départ, ne pas trop éloigner les nids les uns des autres (limiter la vitesse).

## 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.
- Arracher le ballon uniquement dans un nid.

## Organisation

- Distinguer les différents nids (cônes ou tapis).
- Sautoirs pour les joueurs A et B.

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