

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

**Durant cet exercice, les élèves s'organisent pour sortir leurs adversaires du terrain le plus rapidement possible.**

Deux groupes (cuisiniers et croûtons). Les croûtons baignent au fond de la marmite (en boule, couchés sur le sol ou sur les genoux). Au signal, les cuisiniers sortent tous les croûtons de la marmite le plus rapidement possible. Les croûtons ne se touchent pas.



## Variante

Remplacer les croûtons par des spaghettis qui peuvent s'enlacer dès le début du jeu.

**Conseil:** Fixer un temps de discussion avant le début du jeu (organisation).

## 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

- Terrain: 10 x 10 mètres (marmite).
- Sautoirs pour les équipes.

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**