

# Rugby à l'école – Jeux de lutte: Chasseur-plaqueur

Avec cet exercice de plaquage, les élèves acceptent de tomber sans se faire mal.

Un quart des élèves (chasseurs) doivent plaquer le plus grand nombre de camarades en un temps donné. Comptabiliser les points de chaque chasseur et changer les rôles.



## Variante

Fixer un mode de déplacement pour les chassés (marcher, courir avec les pieds collés, marcher à grands pas, etc.) afin de les ralentir.

**Conseil:** L'élève plaqué sort du terrain et effectue un exercice de renforcement (15-20 secondes), puis il revient en jeu.

## 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.  
Tenu: Le porteur du ballon tenu au sol doit immédiatement lâcher le ballon ou le passer, et s'en éloigner afin de laisser la possibilité aux autres joueurs de le jouer (pas de jeu au sol). Le porteur du ballon, bloqué par l'adversaire pendant trois secondes, est considéré comme fautif. Cette règle favorise la continuité du jeu et permet «la vie du ballon».

## Organisation

- Terrain carré: 0,5 mètre par élève.
- 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**