

Rugby à l'école – Jeux de lutte: Lutte à genoux

Au cours de cet exercice, les élèves essaient de faire tomber leur adversaire. Ce jeu se prête bien lors de l'échauffement.

Deux élèves, assis dos à dos, se retournent au signal sur les genoux et tentent de se renverser mutuellement pour appuyer les épaules adverses contre le sol. Le jeu ne s'arrête qu'au signal (maintien de l'adversaire au sol).



Variante

Après le signal et dès qu'ils se sont saisis, les élèves peuvent se lever.

Conseil: Limiter les combats à 30 secondes.

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.
- Sautoirs pour les chasseurs.

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