

Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Chasse à bras-le-corps

Dans cet exercice de poursuite, les élèves apprennent à se prendre dans les bras et à être attrapés par tout le monde.

La moitié des joueurs sont chasseurs et doivent attraper les autres élèves en les serrant contre eux. A chaque réussite, les élèves inversent les rôles.



Variantes

- Diminuer la surface de jeu pour favoriser les rencontres.
- Augmenter la surface de jeu pour compliquer la tâche des chasseurs.

Conseil: Insister sur le respect du devoir de ne pas faire mal pour les chasseurs et les chassés.

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 carré: 0,5 mètre par élève.
- 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