

Rugby à l'école – Jeux de lutte: Grande traversée

Dans cet exercice, les élèves ont pour mission de saisir et faire tomber leur adversaire sans que celui-ci se fasse mal.



Deux équipes (A et B). Les élèves A se déplacent librement. Au signal, ils se mettent à quatre pattes, saisissent l'adversaire à bras-le-corps et tentent de le faire tomber (plaquage).

Au même signal, l'équipe B, répartie sur un côté long et les pieds collés, tente de traverser le terrain (sauts interdits!) sans être mise à terre par les défenseurs. L'élève qui réussit la traversée sans tomber marque un point.

Variantes

- Les élèves A sont accroupis et se déplacent en saut de grenouille.
- Les élèves B se déplacent en frottant les pieds au sol/en marchant rapidement.
- Les élèves B se déplacent avec un ballon en main pour marquer derrière la ligne.

Conseils

- Jouer la partie plusieurs fois en conservant les mêmes rôles avant de changer.
- Insister auprès des joueurs A pour qu'ils poussent leurs adversaires lorsqu'ils les ont saisis (avec l'épaule, comme un plaquage) et non pas qu'ils les tirent (sécurité).

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: 10 x 20 mètres.
- 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