

# Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Chasse à l'homme

Cet exercice combine contact physique et échauffement articulaire et de renforcement.

Un quart des élèves sont chasseurs et doivent attraper leurs camarades en les serrant contre leur corps. L'élève saisi sort du terrain et effectue un exercice donné durant 30 secondes puis retourne en jeu. Les chasseurs essaient d'éliminer tous les élèves.



## Variante

Augmenter ou diminuer le nombre de chasseurs.

**Conseil:** Prévoir des exercices d'échauffement articulaire ou de renforcement.

## 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: largeur = 0,5 mètre par élève, longueur = 1 mètre par élève.
- Sautoir pour les chasseurs.
- Changement de chasseurs après deux minutes au maximum.

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**