

Rugby: La grande traversée

Au cours de cet exercice, les élèves essaient de se frayer un chemin au milieu des défenseurs. Celui qui y arrive obtient un point.

L'équipe A se répartit librement dans le terrain. L'équipe B tente de traverser sans être mise à terre par les défenseurs. Le joueur qui réussit la traversée sans tomber marque un point. S'il est mis à terre, il est éliminé et sort du terrain. Départ seul ou à plusieurs.

Indication: Jouer la partie plusieurs fois en conservant les mêmes rôles avant de changer.



Variante

Se déplacer à genoux, à quatre pattes, etc.). Les défenseurs sont numérotés. Seuls ceux qui sont appelés peuvent stopper l'adversaire.

Source: Cahier pratique «mobile» 27/2007, Philippe Lüthi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO