

Rugby à l'école – Retour au calme: Spaghettis

Cet exercice effectué par groupe de trois ou quatre permet aux élèves de se détendre.

Les élèves, couchés sur le dos, doivent se ramollir tels des spaghettis trop cuits. Deux à trois camarades désignés vérifient en secouant leurs bras et leurs jambes.



Variante

Inverser les rôles lorsque le spaghetti a été contrôlé.

Conseil: Demander aux «spaghettis» de fermer les yeux.

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

- Travail en silence.

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby et enseignant d'éducation physique; Mario Bucciarelli, expert J+S Rugby et entraîneur en LNA