

Rugby à l'école – Jeux de lutte: Triangle

Dans cet exercice, deux élèves essaient de récupérer le ballon tenu par un camarade, dans le respect des règles.

Par trois, positionnés en triangle, les élèves se passent le ballon. Au signal «Jeu!», les deux élèves sans ballon tentent de récupérer le ballon tenu par leur camarade. Comptabiliser les points pour chaque joueur qui conserve ou arrache le ballon.



Variante

Ajouter le signal «Marque!»: les élèves marquent derrière une ligne définie pour chacun d'eux.

Conseil: Etablir un classement et effectuer une refonte des groupes selon les résultats.

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: 5 x 5 mètres.
- Quatre élèves par terrain: trois joueurs et un arbitre.
- Durée: 30 secondes 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