

# Rugby à l'école – Jeux de lutte: Forteresse

Cet exercice permet aux élèves d'apprendre à défendre collectivement leur ballon et à s'organiser pour le récupérer le plus rapidement possible.

Les joueurs A défendent une forteresse dans laquelle se trouve le diamant du roi (ballon). Au signal, les joueurs B tentent de récupérer le diamant et de le sortir du terrain le plus vite possible.

Les défenseurs peuvent recouvrir le ballon de leur corps, mais pas le soulever. Un défenseur qui sort de la forteresse est éliminé.



## Variante

Jouer avec plusieurs diamants.

**Conseil:** Fixer un temps de discussion avant le début du jeu (organisation).

## 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 des devoirs.
- Devoir de ne pas faire mal, de ne pas se laisser faire mal, de ne pas se faire mal.

## Organisation

- Terrain: 10 x 10 mètres (forteresse).
- 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