

# Entraînement polysportif – Dans l'eau: Rugby aquatique

Les règles de jeu de cet exercice sont définies par les équipes. Les participants ont la possibilité de les modifier jusqu'à la version optimale.

On suggère aux deux équipes une idée de jeu (rugby aquatique); à eux d'en élaborer les règles. Le jeu peut ensuite commencer. Au bout d'un petit moment, le jeu est interrompu, les règles du jeu optimisées, puis les joueurs rejouent et continuent d'adapter les règles jusqu'à la forme optimale. Le jeu devrait fonctionner sans arbitre.



**Matériel:** Selon l'idée de jeu.

Source: Cahier pratique «mobile» 5/99, Pascal Georg



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**