

Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Sangsues

Un exercice pour améliorer la force: à un signal donné, chaque élève doit quitter le plus rapidement possible le terrain avec un ou plusieurs camarades accrochés à lui.

Deux équipes: les sangsues et les promeneurs. Tout le monde se déplace librement. Au premier signal, chaque sangsue s'accroche à un promeneur, à l'arrêt. Au second signal, les promeneurs tentent de gagner l'extérieur du terrain le plus vite possible.



Variantes

- Les sangsues résistent à la sortie.
- Plusieurs sangsues peuvent s'accrocher au même promeneur.

Conseils: Dans un premier temps, demander aux sangsues de simplement s'accrocher. Dans un deuxième temps, demander aux sangsues de résister à la sortie de leur promeneur en le tirant.

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

- Terrain: 10 x 10 mètres.
- Sautoirs pour les deux 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