

# Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Déménageurs

**Au cours de cet exercice, les élèves déplacent des engins hors des limites du terrain. Ils renforcent ainsi leur musculature.**

Deux équipes (déménageurs et meubles). Tout le monde trottine. Au signal, les déménageurs saisissent les meubles (élèves en position debout, ancrés sur les jambes) et essaient de les pousser au plus vite hors du périmètre, sans les faire tomber.

Les meubles résistent à la poussée des déménageurs sans se déplacer ni se laisser tomber. Un meuble sorti ne peut pas revenir en jeu.



## Variante

Les meubles sont à quatre pattes.

**Conseils:** Veiller au respect de la règle «pas de prises au-dessus des épaules, saisir avant de pousser». Veiller à ce que les déménageurs se positionnent avec le dos droit.

## 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 chasseurs.

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**