

# Rugby à l'école – Jeux de lutte: Poule et renard

L'un essaie d'arracher le ballon, l'autre de le conserver: tel est le déroulement de cet exercice.

Par deux. Une poule protège son œuf (ballon) dans son nid (cônes ou tapis) avec son corps et ses ailes (bras repliés, mains sous les aisselles). Au signal, le renard essaie de le dérober. Si l'œuf roule hors du nid, il est perdu.



## Variantes

- La poule peut tenir son œuf à pleines mains.
- La poule ferme les yeux pendant tout le combat.

**Conseil:** Porter le sautoir en «sac à dos» pour faciliter la prise sous les aisselles (saisie du sautoir).

## 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

- Distinguer les différents nids (cônes ou tapis).
- Sautoirs pour les renards et les poules.
- Un ballon pour deux.

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