

Rugby à l'école – Echauffement cardiovasculaire: Souris amoureuses

Cet exercice invite les élèves à accepter de prendre leurs camarades dans leurs bras, avec l'accord de ces derniers.

Quelques chats tentent de toucher les souris et inversent les rôles s'ils réussissent. Pour se protéger, les souris se serrent dans les bras par deux pendant cinq secondes au maximum.



Variantes

- Augmenter le nombre de chats.
- Les souris peuvent à nouveau se protéger avec le même élève seulement après s'être protégées avec trois autres souris.

Conseils: Encourager le contact à bras-le-corps. Instaurer un défi pour favoriser les contacts: qui sera le moins attrapé?

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