

Rugby à l'école – Retour au calme: Table de massage

Avec cet exercice, les élèves retrouvent leur calme, tout en faisant preuve de respect pour leur partenaire.

Par deux, A est couché sur le ventre et B lui masse délicatement le dos et les jambes.



Variantes

- A est couché, les yeux fermés, et ne connaît pas l'identité de son masseur.
- Changer de masseurs en cours d'exercice.

Conseil: Désigner le partenaire de chaque masseur (variantes).

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

- Travail en silence.
- Changer après deux à trois minutes.

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