

Qu'est ce que l'objet culturel RUGBY ?

La légende:

En 1846 dans le collège d'un village du nom de Rugby lors d'une partie de football, un étudiant Anglais (William WEB LEWIS) prend le ballon à deux mains et part marquer en posant le ballon dans les cages.

Historique:

Le 7 septembre 1846, le directeur du collège de Rugby (Thomas Arnold), soucieux d'endiguer un problème d'absentéisme grandissant chez ses élèves utilise comme base, des jeux populaires proches de la « soule française », et rédige les premières règles du football que l'on joue à RUGBY pour l'intégrer à la formation des étudiants.

Possédant peu de moyens pour lancer cette activité, il utilisera comme Ballon une vessie de porc qu'il fera recouvrir de cuir par un agent d'entretien du collège... d'où la forme ovale du ballon de Rugby actuel.

Il s'agit du premier acte de rédaction des règles de ce sport . Dès lors, Son institutionnalisation est en marche..

Après une évolution assez complexe de l'importance de ce sport dans la société anglaise, due notamment à d'anciens élèves du collège; en 1871 fut créée la « Rugby-union » (exclusivement britannique). Elle sera l'ancêtre de la « Rugby-board » fondée en 1890.

Actuellement, c'est toujours la « Rugby-board » qui organise la pratique du Rugby au niveau international.

En France le football que l'on joue à Rugby arrive au Havre en 1872 grâce à des commerçants britanniques qui fondent le premier club : « Les english tailors ».

En 1877 le Football-rugby s'implante de la même façon à Paris et à bordeaux.

Ce sont à partir de ces trois points de départ que va commencer l'implantation du rugby en France.

Ce sport sera vite adopté dans les régions protestantes en opposition au football privilégié par les sociétés sportives catholiques. De plus les villageois de ces régions pratiquaient déjà « la soule »... d'où l'implantation actuelle du rugby dans la moitié Sud de la France.

Le terrain de Rugby



Les caractéristiques du jeu :

- 1) Ballon ovale (*référéntiel bondissant aléatoire!!!*).
 - 2) Jeu qui se joue à la main ou au pied.
 - 3) Zones de marque
 - horizontale à la main
 - verticale au pied
 - 4) Jeu qui autorise le contact
 - 5) Jeu qui permet de faire jouer de nombreux joueurs en même temps.
 - 15 joueurs par équipe
 - plus 2 remplaçants par équipes
 - 21 joueurs sur la feuille de math pour permettre les remplacements temporaires pour saignement et dont au moins 1 joueur de première ligne expérimenté dans les remplaçants.
 - 6) Jeu qui se caractérise par 3 types de situations de match
 - a) Le mouvement général
 - b) Les fixations
 - c) les phases statiques
- (Cf. R.DELEPLACE : Rugby de mouvement, rugby total , ed EPS,1978)

Les trois types de situation de match

A) Le mouvement général:

(C'est aussi ce que l'on appelle le jeu courant. Tout ce qui n'est pas du mouvement général peut être considéré comme des accidents du jeu.)

Le ballon et le joueurs sont en mouvement.

Le problème pour le joueur: savoir où se placer pour assurer la continuité du jeu.

B) Les fixations:

Le ballon est à l'arrêt exemples: mêlée ouverte
Les joueurs sont en déplacement maul

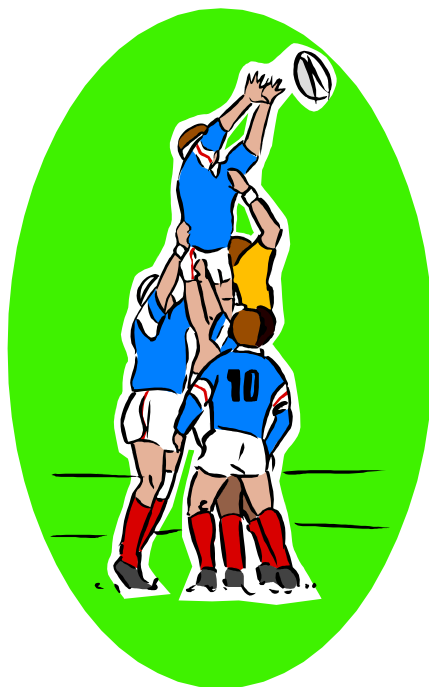
Le problème pour le joueur: assurer la conservation ou la reconquête du ballon et relancer le mouvement

C) Les phases statiques:

Le ballon et les joueurs sont à l'arrêt exemples: touches, pénalités, renvois

Le problème pour le joueur : conquête du ballon et lancement du mouvement.

La formation du joueur de rugby



I...Connaissance des règles fondamentales pour un jeu en toute sécurité conforme à la logique de l'activité.

II...Intention du joueur:

Gagner du terrain en préservant son intégrité physique.

III... ce qu'il doit arriver à faire pour atteindre cet objectif quel que soit son niveau:

- 1) Gérer les trois types de contacts
- 2) Assurer la conservation du ballon
- 3) Choisir des directions de courses en fonction du rapport de force
- 4) Empêcher la progression adverse

IV...Les indices à prendre en compte par le formateur:

Quelques repères importants pour déterminer le niveau d'un joueur et orienter sa formation.

Les 5 règles fondamentales,

dites aussi « règles constitutives du jeu »... Toucher à une de ces 5 règles revient à sortir de la spécificité du Rugby.

Ce sont aussi les règles de sécurité qui permettent d'assurer l'intégrité physique de chaque joueur...

Supprimer ou modifier une des règles qui suivent peut constituer un danger pour les pratiquants.

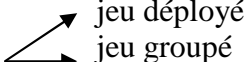
1) La nature du but à atteindre:

Aplatir le ballon dans une zone d'embut avec la partie haute du corps (à partir de la ceinture) ou bien arriver à faire passer le ballon entre les deux pagelles par un jeu au pied.

2) Les droits du joueur:

a) Le porteur de balle doit effectuer un quadruple choix:

*Jeu au pied

*Jeu à la main 

*Courir avec le ballon

b) Le défenseur a le droit de charge corporel sur le porteur de balle uniquement
Limites pas au dessus de la ligne des épaules
interdit d'utiliser ses membres inférieurs pour faire tomber le porteur de balle.
interdit de frapper, mordre, pincer ou tirer les cheveux.

3) Le tenu:

Est considéré comme étant au sol tout joueur qui n'est pas sur ses deux pieds. Il suffit d'avoir un genou au sol pour être considéré comme joueur au sol

Tout joueur tenu au sol doit lâcher le ballon

Tout joueur déjà au sol a interdiction de faire action de jeu

4) Le hors jeu:

a) il est interdit d'être placé devant le porteur de balle et de faire action de jeu.

b) Si 2 adversaires sont déjà en contact, au moment de la rencontre attaquant / défenseur, chaque joueur doit être dans son camp par rapport à la ligne qui passe par le ballon et qui est parallèle à la ligne d'embut.

(attention petite variante en fonction des phases de jeu maul, mêlée ouverte dite aussi mêlée spontanée, mêlée fermée, remise en touche... et si on est pris ou pas dans le regroupement.)

5) L'en avant:

Conséquence de la règle n°4, les échanges à la main ne peuvent s'effectuer que vers l'arrière.

LA SPECIFICITE FONDAMENTALE DU RUGBY DECOULE DE LA REGLE DU HORS JEU:

Dans ce sport, ce qui importe, c'est d'arriver à faire progresser la ligne d'affrontement (ligne parallèle à la ligne de touche et qui passe par le ballon) vers la cible adverse.

La très haute spécificité de ce sport tient donc dans cette phrase qui risque de faire bondir beaucoup de spécialistes sport-co:

« En rugby, il est possible d'être attaquant, constituer un danger potentiel pour les adversaires, sans pour autant être dans l'équipe qui possède le ballon! »

Comment gagner du terrain en préservant son intégrité physique?

1) Gérer les trois types de contacts:

a) Le contact joueur - ballon:

Porter le ballon en assurant la conservation du ballon lors d'un impact (utilisation du corps-obstacle pour éloigner le ballon de la ligne d'affrontement et donc de l'adversaire).

Porter le ballon à deux mains en évitant le contact ballon- poitrine pour rendre le ballon immédiatement disponible pour une passe.

b) Le contact joueur / sol:

Construire la présentation de l'épaule à l'arrivée au sol pour éviter les luxations de l'épaule et les doubles fractures cubitus – radius caractéristiques du débutant.

Construction de la tonicité de l'épaule alors que les repères terriens habituels sont fortement perturbés par la charge émotionnelle liée à toute chute... construire des automatismes;

La construction de ce type d'arrivée au sol sert aussi la conservation du ballon puisque un joueur ayant réglé les problèmes affectifs liés à la chute peut centrer son attention sur la transmission de balle y compris dans une situation de déséquilibre.

c) Le contact porteur de balle / adversaire:

Construire une zone d'impact proche de l'axe du corps
(diminution du bras de levier des forces en présence...éviter tout contact bras tendus)

Construire une tonicité de l'épaule en contact avec l'adversaire pour mieux résister à l'impact.

Abaissement du centre de gravité pour prendre l'avantage sur mon adversaire direct.

2) Assurer la conservation du ballon

a) Construire la transmission du ballon directe... la passe.

b) Construire la transmission du ballon indirecte par passage au sol.

c) Construire la transmission du ballon proche... l'arrachage.

3) Choisir des directions de courses en fonction du rapport de force:

EN ATTAQUE:

Choisir entre contourner la défense ou la transpercer.

De façon générale le porteur de balle doit courir dans l'axe du terrain pour:

- a) Gagner du terrain.
- b) Permettre à ses co-équipiers de conserver un espace libre devant eux, et ne pas amener son défenseur dans le couloir de jeu direct de son – ses partenaires... fixer la défense.

Seule exception: les courses croisées pour réorienter l'attaque et prendre la défense à contre-pied.

EN DEFENSE:
Inscrire son action au sein d'une organisation défensive en 3 rideaux

Rideau n°1:
Dense, (beaucoup de joueurs)
Missions: monter vite vers l'attaque.
Venir renforcer R2 ou R3 en cas de coup de pied.

Rideau n°2:
Densité moyenne (assez peu de joueurs)
Missions: venir combler les faiblesses de R1.
Organiser la défense sur petit coup de pied par-dessus le R1.

Rideau n°3:
Densité faible 3 joueurs
Missions: venir combler les faiblesses de R2 en ballon porté.
Organiser la défense sur coup de pied en assurant la couverture du terrain.

4) Empêcher la progression adverse

Construire les 3 types de placages pour pouvoir choisir le plus adapté à la situation

a) Le placage latéral

A choisir quand l'adversaire direct est trop éloigné du plaqueur.

b) Le placage arrière:

A choisir quand l'adversaire direct est soit plus puissant, soit plus baissé, soit plus lancé que le plaqueur.

Cela consiste à laisser passer le porteur de balle pour éviter le choc frontal et bloquer ses jambes pour le faire tomber.

c) Le placage de face:

A choisir quand l'adversaire direct est moins puissant, moins baissé, ou moins lancé que le plaqueur.

Pour choisir ce placage il faut être sûr de pouvoir se placer en situation de poussée favorable et donc faire reculer le porteur de balle lors de l'impact.

Remarque: il s'agit dans ce cas du meilleur placage possible puisqu'on touche là à une spécificité du rugby par rapport aux autres sports collectifs. Le plaqueur gagne du terrain donc il devient attaquant alors qu'il n'est pas maître du ballon.

Organiser collectivement la défense pour orienter l'attaque:

Ce ne sera possible que si chaque défenseur garde son intérieur de façon irréprochable en neutralisant par son positionnement son adversaire direct

Les différents niveaux en rugby et évolution des situations de références:

a) Les étapes de la formation d'un joueur :

1) Juxtaposition d'action:

S'organiser individuellement pour assurer le gain de terrain et la conservation collective du ballon apparition de la ligne d'affrontement.

(courses dans l'axe du terrain, corps obstacle y compris en passage au sol)

2) Début d'organisation collective:

la construction du jeu groupé. (Construction du losange de soutien et distribution des 3 rôles en soutien... choix à effectuer entre soutien au prés ou à hauteur et construction du premier rideau défensif sur la largeur du terrain).

3) Enchaînement de phases de jeu groupé:

mise en place du rôle de pivot.

(Utilisation des premiers espaces libres laissés par la défense: choix entre pénétrer ou faire pénétrer et début d'apparition du second rideau défensif).

4) Organisation collective ... alternance du jeu groupé pénétrant et du jeu déployé.....à ne mettre en place que si les repères du contact et du placage sont stabilisés!!!

(organisation du second rideau défensif)

5) Triple alternance du jeu: jeu pénétrant, jeu déployé et jeu au pied..... Mise en place des 3 rideaux défensifs et identification de la circulation des joueurs au sein de ces trois rideaux. (travail de la

défense sur le ballon en 2^{ème} et 3^{ème} rideau et occupation du terrain en profondeur)

b) Évolution des situations de références:

1) «la mêlée confuse et joyeuse »: évolution historique du jeu

C'est le désordre généré par cet affrontement qui est source de plaisir et de joie; c'est la bataille qui libère

Cette étape est souvent vécue comme celle du rite initiatique. Bien appréhendée, elle permettra à tous de rentrer facilement dans l'activité.

2) Jeu complet avec la totalité des règles fondamentales à effectif réduit (7/7)

Sur terrain à largeur réduite pour mieux se libérer de l'affectif. Qui va vers une augmentation très progressive de la largeur.

3) Jeu complet à (12 / 12) terrain (50m/22m) évoluant vers un terrain de (60m / 40m)

Qui permet de développer le jeu au pied et de travailler sur la triple alternative fondamentale en travaillant avec des postes bien définis

4) Jeu complet à 15 contre 15 sur terrain normal

Grille d'observation du joueur de rugby

	Porteur de balle			Non porteur de balle			Adversaire		
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Le joueur et le rapport de force	Conduite stéréotypée, préprogrammée et non adaptable	Recherche d'informations significatives, mais problème pour trouver le geste adapté	Conduite exploratoire	Jeu de poste	Jeu de poste où par moments on effectue le travail d'un autre	Jeu de rôles	Actions défensives individuelles sans remplacement	Actions défensives s'inscrivant dans un projet commun mais sans remplacement.	Actions défensives s'inscrivant dans un projet commun avec remplacement circulation des joueurs au sein des 3 rideaux défensifs
Le jeu au pied	Pour se dégager « oxygène » sans cible particulière	Jeu défensif efficace (trouver des touches)	Chandelles d'attaque	Monter en marchant en attendant l'adversaire	Monter de façon désorganisée sur le point de chute du ballon	Monter en ligne pour fermer le jeu et gagner du terrain	Sur contre, lever les bras pour agrandir l'obstacle Réception seul	Sur contre, sauter pour encore agrandir l'obstacle Réception seul et soutien en 2 ^{ème} temps	Contre : monter sur le pied du botteur pour lui fermer l'angle de tir Soutien instantané sur le réceptionneur
Le jeu déployé	Passe au premier partenaire accessible	Passe si le partenaire est en bonne posture (surnombre)	Passe au partenaire pouvant courir vers les buts (couloir de jeu direct)	Arrêté veut partir. Lancé, doit ralentir pour capturer le ballon.	Arrêté sert de pivot	Arrêté sert de pivot et peut capturer le ballon lancé.	Arrêter l'adversaire	L'arrêter et empêcher la transmission de balle	Idem + faire tomber et reculer le porteur de balle
Le jeu groupé	Ballon à deux mains devant soi	Ballon à 2 mains + corps obstacle	Idem mais reste en position de poussée face aux adversaires	a) Attendre que l'on nous fasse la passe. b) Début de formation de regroupement pour protéger la balle	Idem + on forme des regroupements qui avancent	Idem + aller chercher le ballon en passant lancé à côté du porteur de balle	Est polarisé par le ballon, reste en position debout.	Défendre homme contre homme (baissé pour passer sous le centre de gravité des adv)	Une défense qui avance... Pour un jeu groupé, on se lie pour pousser.
Trajets et orientations	Retourne pour contourner la défense	Course dans la largeur du terrain	Couloir de jeu direct	Suit pas à pas le porteur de balle	Anticipe pour faire coïncider sa course avec celle du porteur de balle	Anticipe pour faire coïncider les trajectoires en se dirigeant vers les buts adverses	Organisé par rapport au porteur de balle	Organisés par le poste occupé dans une organisation de défense en trois rideaux	Organisés par les rôles à occuper dans une organisation défensive en trois rideaux
Modulation de la vitesse	S'arrête au moment du contact	Vitesse constante	Accélère au contact	Suit PB à vitesse réduite et constante. Prise de balle à l'arrêt car trop à plat	Prise de balle en course	S'organise pour pouvoir accélérer sur la prise de balle en cas de passe	Peur et contacts au ralenti	Rapide de la capture jusqu'au contact	Rapide pour prendre du terrain sur le PB, puis ralenti à 5, 6 m pour assurer la capture et dernière accélération pour prendre l'avantage sur le contact
Postures	Ballon sous le bras Tombe facilement au placage car pas d'abaissement du centre de gravité	Ballon sous le bras opposé au contact Résiste au placage, baissé, dos à l'adversaire	Ballon tenu à 2 mains Résiste au placage car baissé sur ses appuis et face au PB en position de poussée	Cour en ne regardant que le ballon	Fait des appels de balles par sa course et par la position de ses mains (prêtes pour la capture du ballon)	Pré-action (se positionne pour soit faire un appel de balle, soit venir au soutien proche)	Debout et bras tendus au moment du contact	Baissé sur ses appuis au moment du contact. Zone de contact avec l'adversaire : un des trapèzes supérieurs (de l'oreille jusqu'à l'épaule)	Debout pour manœuvrer le PB et baissé au contact.
Repères temporels organisateurs de l'action (que regarde le joueur avant l'action ?)	Avant la capture : regarde son adversaire plutôt que le ballon à capturer. Après capture : assurer le transport du ballon et sa conservation	Au moment de la capture, ne regarde que le ballon à venir Après capture : le moment et la destination du lâché de balle (abstraction du défenseur)	...Après le lâcher de balle	« le porteur de balle est arrêté donc il a besoin d'aide. »	« le porteur de balle va être arrêté donc je vais l'aider soit en lui proposant une solution de passe soit en allant au près »	Il cour, je lui propose déjà une solution de passe a) au cas où il aurait un problème b) je créé de l'incertitude chez les défenseur qui ne savent par quelle option va prendre le porteur de balle (passe , botte ou course)	Le contact et la chute	Le moment de la capture (comment puis-je assurer ma prise ?)	Avant la capture pour manœuvrer le PB... et après le placage ; revenir sur mes appuis avant le plaqué pour me rendre disponible et créer le sur nombre...

Après cette présentation ... comment aborder l'activité en milieu scolaire???

I... LA STRATEGIE MISE EN PLACE PAR UN ELEVE QUI DECOUVRE L'ACTIVITE:

- a) **La représentation d'un élève « forcé » de pratiquer le rugby dans le cadre scolaire est souvent la suivante:**

« RUGBY = chocs ou plaquages; il faut être musclé pour résister. »

Ceci place l'enfant dans une situation angoissante:

« je vais pratiquer un sport de brutes, j'y suis obligé alors que je n'ai pas les moyens ou la capacité de résister. »

- b) **Les deux solutions envisageables par l'élève pour aborder cette activité:**

- je vais au contact avec prudence et avec peu de vitesse (risque de blessure face à quelqu'un de plus confiant)

- Comme pour la natation quand on ne sait pas nager...papa et maman ont peur pour leur enfant et l'élève est dispensé pour la durée du cycle.

REMARQUE:

**Même en club, cette angoisse existe lors des premiers entraînements.
La seule différence résidant dans le volontariat du pratiquant ... L'angoisse n'est pas assez forte pour être inhibitrice de l'action.**

**Déposé sous le numéro: WA36179
à Copyright France.com**

II ... COMMENT REGLER LE PROBLEME N°1: la peur du contact ?

*Prétendre répondre à cette question tient du mythe!!!
Ce problème n'est jamais totalement résolu !*

En effet, dans certaines situations de jeu, même au niveau international il peut arriver que la peur engendrée par une situation à laquelle le joueur ne s'est pas préparé soit suffisamment importante pour être inhibitrice de l'action...

Le joueur en oublie ses « savoirs plaquer ».

II...4 CONSEILS POUR GERER LA PEUR DU CONTACT:

1) Dès l'échauffement, annoncer qu'il y a des risques de blessure à tel ou tel endroit du corps, raison pour laquelle il est impératif de réaliser complètement l'échauffement sous peine de non participation.

(Il est donc normal que j'ai peur, les autres sont sûrement dans le même état que moi.)

Pour dominer une peur, la 1ère étape est d'identifier cette peur et de l'accepter comme normale.

2) A l'échauffement les contacts seront progressifs et cible des premiers contenus d'enseignement surtout lors de la première séance. (donner des armes aux élèves; Il y a quelque chose de simple que je peux faire pour résister... moi qui me croyais démuni.)

3) Grâce à l'exercice du cercle le joueur sait qu'il est possible d'entrer en contact avec autrui sans que ce soit dangereux... et de toute façon, l'arbitre est là avant tout pour assurer la sécurité des joueurs.

4) En situation d'opposition n'utiliser que des terrains à faibles largeurs pour limiter les vitesses de course des joueurs et donc l'intensité des impacts.

III...LES DIFFERENTES VARIABLES ET LEURS EFFETS:

variables	Effets
Largeur du terrain	Augmente les espaces libres et donc les vitesses de déplacements des joueurs, d'où des chocs plus importants.
Longueur du terrain	Augmente la dépense énergétique dans une situation. Plus le terrain est long, plus les actions devront s'enchaîner et plus le remplacement et le soutien seront problématiques.
Nombre de joueurs	Augmente l'incertitude pour le porteur de balle puisqu'il a plus d'informations à traiter, mais lui assure un certain soutien par augmentation des probabilités de présence de partenaires à proximité, d'où une amélioration sécuritaire chez le débutant..
Nombres de ballons	Problèmes de traitement d'information, et / ou de remplacement.

variables	Effets
Modes de remises en jeu	
Par l'enseignant	1) Permet de choisir qui va être confronté au problème de l'utilisation du ballon. 2) Création d'incertitude... donc travail d'adaptation ; serais-je porteur, soutien ou défenseur?
Par les attaquants	Permet une pré organisation offensive...et donc une adaptation défensive: favorise la lecture du jeu par les joueurs.
Par les défenseurs	Introduit de l'incertitude chez les attaquants et permet une pré organisation défensive... et donc une adaptation offensive favorisant la lecture du jeu par les joueurs
Joueurs lancés	Évite de confronter les joueurs aux problèmes de lancement des actions de jeu...favorise la continuité du jeu pour mieux ressentir la logique du «mouvement général ».
Distance séparant les deux équipes	Augmente le temps de prise de décision pour le porteur de balle mais augmente les vitesses de course et donc l'intensité des chocs.
Position des joueurs	Assis, à genoux, un genou au sol, 1 ou 2 mains sur l'épaule de l'adversaire... constituent des handicaps pour faciliter le jeu des adversaires. - Faire partir les joueurs dos à dos, ou dans le sens inverse du but à atteindre augmente le temps de prise de décision après la distribution du ballon tout en réduisant les vitesses de course
Éloignement des adversaires	Handicap pour les adversaires par augmentation du temps d'intervention, mais augmentation des vitesses de courses sans ballon donc augmentation de l'intensité des chocs.
Éloignement des partenaires	Handicap pour les attaquants par augmentation du temps d'intervention; retard du soutien. Mais augmentation des vitesses de courses sans ballon donc augmentation de l'intensité des chocs.
Mise en place de zones de jeu	Handicaps par limitation des possibilités d'intervention des joueurs.

IV...COMMENT ENTRER DANS L'ACTIVITE?

Proposition de leçon n°1

Objectif de cycle n°1:

prouver à tous qu'il est possible de se « rentrer dedans » (dans certaines conditions) sans qu'il y ait de casse.

A) L'échauffement:

1) Dès l'échauffement, annoncer qu'il y a des risques de blessure à tel ou tel endroit du corps, raison pour laquelle il est impératif de réaliser complètement l'échauffement sous peine de non participation.

(Il est donc normal que j'ai peur, les autres sont sûrement dans le même état que moi.)

Pour dominer une peur, la 1ère étape est d'identifier cette peur et de l'accepter comme normale.

2) Commencer par les course sur largeur de terrain 1 ballon par enfant...tout le monde sait courir en gardant un ballon même si celui-ci est plutôt bizarre; puis échauffement très analytique surtout pour des débutants... mise en confiance.

3) Idem mais terrain de 5m sur 20... les chocs sont inévitables mais à vitesse réduite!!!

4) 1 ballon pour 2, terrain très large, 20 de long par 40 de large, le porteur fait 3 foulées puis une roulade avec le ballon, se relève et donne au non porteur qui fait la même chose. Variable: tenir une fois le ballon sous le bras droit puis sous le bras gauche (à niveau plus élevé : idem mais PB tombe et soulève le ballon pour que NPB ait la possibilité de capturer le ballon sans qu'il tombe au sol...)

Objectifs du formateur:

- Parler des chocs qui vont inévitablement arriver au niveau des épaules.

- Avant l'action, donner tout de suite une solution pour protéger ses côtes assurer la tonicité et donc la résistance de l'épaule et construire une surface de contact non douloureuse contrairement à la pointe de l'épaule (articulation humérus, omoplate et clavicule) ou aux mains avec bras tenus privilégiées par le débutant.

B) Les situations d'apprentissage:

Choisir prioritairement des situations favorisant le développement des compétences à propos des trois types de contacts comme par exemple:

[«le cercle »](#)

[«la lutte générale »](#)

[«la course à l'essai »](#)

C) La situation de référence:

[« La mêlée confuse et joyeuse »](#) et son évolution.

Le but est aussi de faire revivre aux élèves l'évolution historique du jeu pour mieux en cerner la logique.

D) Étirements:

En plus des étirements habituels de fin de séance dont le but est la relaxation, le retour au calme, l'apaisement des tensions musculaires et le drainage sanguin; il ne faudra pas oublier l'étirement du dos.

A deux au sol à tour de rôle: soulager des écrasements subis par la colonne vertébrale lors de toutes les phases de poussées, ou de placages.