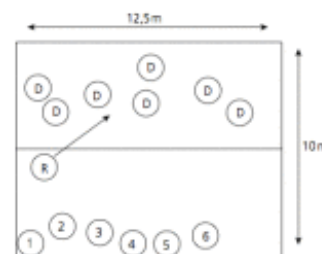


Touch rugby

Kabaddi

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec les caractéristiques du touch rugby: toucher, feinter et éviter sont des fondamentaux qui peuvent être entraînés sans ballon.

Deux équipes de sept joueurs occupent chacune la moitié d'un terrain de 12,5 mètres de long sur 10 mètres de large. Elles ont pour objectif d'éliminer les membres de l'équipe adverse. Chaque équipe envoie à tour de rôle un de ses joueurs (raider, R) dans le camp opposé pour faire tomber les adversaires (D).



Le raider doit retenir sa respiration et chanter sans interruption «kabaddi, kabaddi, kabaddi» tant qu'il n'a pas regagné sa moitié de terrain. De leur côté, les adversaires mettent tout en oeuvre pour l'en empêcher. Si le raider parvient à rejoindre les siens sans avoir dû reprendre son souffle, la mission est réussie et son équipe obtient le nombre de points équivalent au nombre de joueurs mis à terre.

Dans le cas contraire, les points reviennent à l'équipe assaillie. Le jeu kabaddi est particulièrement répandu au Pakistan. Nous l'avons adapté en intégrant des éléments du touch rugby:

- Le raider offre un point à son équipe s'il parvient à toucher un adversaire avec les deux mains et à rejoindre son camp sans avoir repris son souffle. C'est ensuite l'autre équipe qui envoie un de ses joueurs dans le camp opposé.
- L'équipe adverse reçoit un point si elle parvient à toucher le raider après que celui-ci a lui-même touché un adversaire avec les deux mains ou si celui-ci doit reprendre son souffle. Elle peut ensuite envoyer un de ses joueurs dans le camp opposé.

Variantes

- Le touch peut être effectué avec une seule main.
- Si les raiders comptabilisent peu de points: deux joueurs de l'équipe qui défend doivent toucher le raider pour marquer un point.
- Les joueurs touchés quittent le terrain: le jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier joueur d'une équipe soit éliminé.
- Le raider doit toucher l'adversaire avec un ballon de touch rugby et déposer le ballon dans son propre camp sans avoir été touché.

Source: Cahier pratique «mobile» 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Catégories

- Type de contenu: Exercices, Salle, Plein air
- Sports: Touch rugby
- Tranche d'âge: 8-10 ans, 11-15 ans, 16-20 ans, 21-65 ans
- Degré scolaire: Degré primaire, Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Débutant

- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer
- Modèle de performance: Potentiel de cond. physique, Réagir, Canaliser la psyché, Capacité de coordination, Vitesse, Tactique/Stratégie, Capacité tactico-mentale, Différencier
- Habiletés motrices (manuels d'éducation physique): Jouer
- Formes de base du mouvement: Lancer, attraper