



## DEFI MULTISPORTS 1 - RUGBY

### ETAPE 1 – FABRIQUER SON BALLON DE RUGBY

Prendre une serviette de douche, la plier jusqu'à obtenir une largeur de la taille de l'avant-bras. Enroulez ensuite votre serviette et placer un élastique de chaque côté.

### EXERCICE 1 : LANCER ET RATTRAPER

Objectif : apprendre à lancer et rattraper son ballon

Matériel : notre ballon de rugby

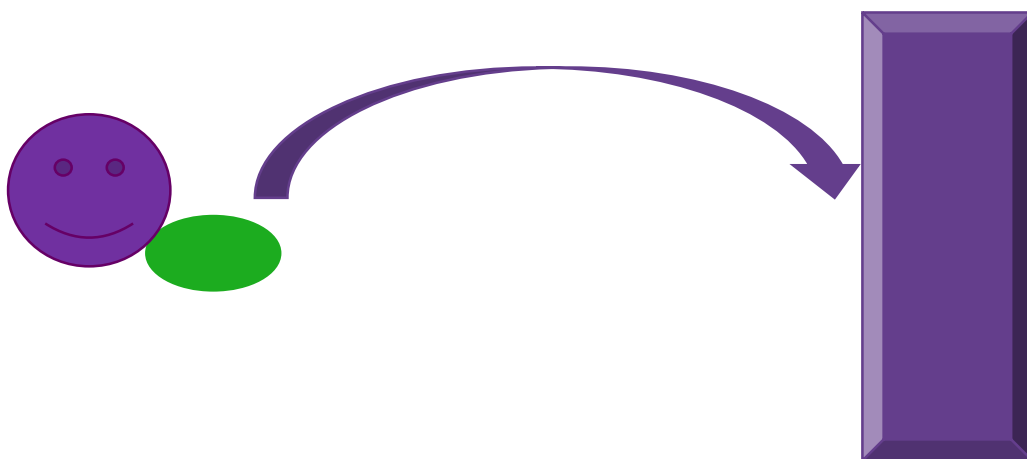
Mise en place : seul.e puis à deux

Consigne : dans un premier temps, lancer le ballon en l'air, et le rattraper avec les avant-bras en plaquant le ballon contre son torse. Dans un deuxième temps, appeler un partenaire et reproduire l'exercice en lançant le ballon à son partenaire.

### EXERCICE 2 : COMME UN AIR DE QUIDDITCH AU RUGBY

Objectif : Lancer le ballon dans une zone

Matériel : Une porte ou un cerceau, notre ballon de rugby



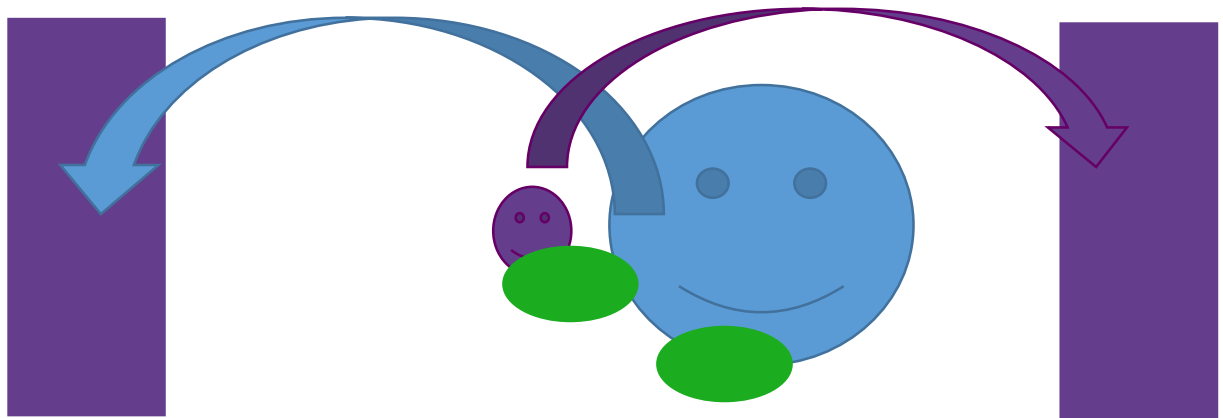
Mise en place : Placer le lanceur a une distance entre 3 et 6 mètre de la porte

Consigne : lancer son ballon à travers la cible pour marquer des points, essayé d'avoir des cibles de différentes tailles.

### **EXERCICE 3 : JE POUSSE PLUS FORT QUE TOI**

Objectif : Pousser son adversaire jusqu'à la ligne d'essai

Matériel : 2 Ballons fait maison, 2 zone d'essai, un partenaire



Mise en place : Mettre une zone de chaque côté de la pièce, les pratiquant se place face à face avec leur ballon

Consigne : Pousser son adversaire jusqu'à sa zone avec son ballon dans les mains.