Rugby

**Descriptif général du sport**

Sport de contact, de combat et d’évitement. Le rugby sollicite des qualités d’intelligence et de lucidité pour tendre vers le mouvement perpétuel offensif et décisif. Mouvement perpétuel qui naît du balancement de l’initiative personnelle et de l’adaptation collective.

**Niveau du cours**

Compétition, masculin.

**Objectifs/Contenu**

**1ère partie :**

Echauffements avec ballons, travail de technique individuelle.

**2ème partie :**

Technique collective avec ou sans opposition (jeu pénétrant, regroupement, jeu de ligne).

**3ème partie :**

Plan collectif total avec opposition (distribution défensive, construction offensive).

**Tenue/Matériel**

Maillot, short, chaussures à crampon et chaussures de jogging si terrain impraticable.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.