

## RUGBY

### PREVENIR :

Le lieu de pratique : Evaluer les conditions climatiques ne permettant pas le bon déroulement de la séance (terrain gelé, vent violent, pluie, neige, verglas, cailloux ou objets dangereux sur le terrain...).

La tenue : Elle doit être adaptée à la pratique sportive : éviter de porter des vêtements à capuche. Les bijoux et les lunettes devront être posés, les cheveux longs doivent être attachés. Les chaussures à crampons moulés sont autorisées ainsi que le protège-dent, le casque et le protège tibia.

Consignes aux élèves :

- Ne pas "mordre" (et oui cela arrive chaque année...).
- Ne pas tirer les cheveux.
- Ne pas faire de croc en jambe, ou des cuillères (déséquilibrer l'adversaire avec la main).
- Ne pas raffûter en dessus des épaules de l'adversaire (pas sur la tête), le raffut toujours main ouverte.
- Ne pas écrouler les mauls.
- Ne pas déblayer un ruck déjà formé en N1 et N2 (ou contre ruck) quand un partenaire protège le porteur de balle au sol.

Le placage : Placage toujours en dessous des épaules, le plaqueur doit serrer ses prises au maximum (être collé au maximum de l'adversaire), la tête est toujours placée sur le bas du dos de l'adversaire (et pas sur le ventre). Ne pas attraper le maillot de l'adversaire en dessus des épaules (surtout le col en étant en poursuite).

En situation de jeu : Ne pas donner le ballon entre 2 équipes (risque de choc frontal), mais à une équipe. Réduire les distances d'affrontement, ne pas séparer les 2 équipes de plus de 3m en Niveau1 et début Niveau2 (prise de vitesse des joueurs dans cet intervalle).

En cas de gabarits très différents, aménager les situations et/ou consignes à fin de garantir la sécurité de chacun.

### ATTITUDE A ADOPTER EN CAS D'ACCIDENT :

1. **ARRETER L'EXERCICE**, regrouper la classe et récupérer le matériel.
2. **PROTEGER** : éviter le sur-accident, examiner les lieux pour déceler les dangers latents et prendre les dispositions adéquates.

3. **ALERTER** :

4. **SECOURIR** :