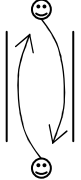
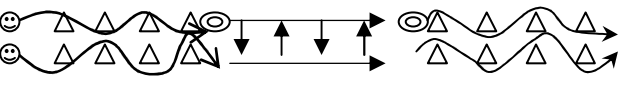
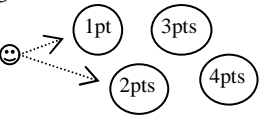
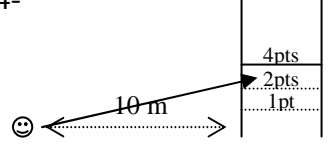
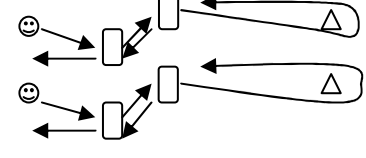
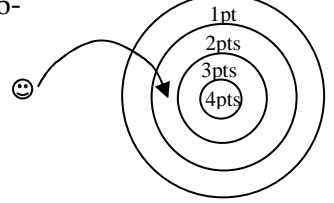


# Annexe 1 Feuille d'Exercices pour la journée Rugby Adapté

## du Jeudi 21 Octobre 2010 à EGLETONS

1- 	Par binôme ils doivent, à l'intérieur des 2 piqués, exécuter le plus de passe possible en 1 min (sous la forme d'un concours).
2- 	Le binôme exécute un slalom en parallèle. Un des participants ramasse le ballon dans le cerceau face à lui ; puis ils se font une série de 4 passes en avançant, repose le ballon dans le cerceau suivant ; enfin finissent par un autre slalom. Le binôme gagnant sera celui qui aura fait le parcours le plus rapidement possible.
3- 	Le binôme passe l'un après l'autre pour lancer, à la main, le ballon 5 fois chacun dans une zone qu'il choisisse. On additionne le score du binôme. Le binôme gagnant sera celui qui aura marqué le plus de points.
4- 	Le binôme va effectuer, un membre après l'autre, 5 tirs aux poteaux chacun, à 10 m de ceux-ci environ. Le nombre de points attribués variera selon la hauteur à laquelle passera le ballon. On totalisera le score de l'équipe. Le binôme vainqueur sera celui qui aura marqué le plus de points.
5- 	Le binôme passe en parallèle (2 parcours identiques en parallèle). Ils doivent enchaîner 2 plaquages sur les sacs, puis faire le tour du plot, et replaquer les 2 mêmes sacs au retour. Le parcours est chronométré, et le décompte du temps s'arrête au passage du dernier membre du binôme. L'équipe gagnante sera celle qui aura réalisé le parcours le plus rapidement possible.
6- 	Les membres du binôme passent chacun leur tour. Ils doivent effectuer 5 tirs au pied, avec le ballon dans les mains au départ, dans une cible au choix. On comptabilise les points correspondant à la zone où tombent les différentes tentatives. On totalise le score du binôme. Le binôme vainqueur sera celui qui aura établi le plus grand score.
7- Epervier Rugby	2 équipes se rencontrent : une en « attaque », l'autre en « défense ». But (défenseurs) : attraper les foulards des attaquants placés à leur ceinture pour les capturer et qu'ils deviennent à leur tour défenseurs.
8- Parcours Surprise	Parcours de motricité.