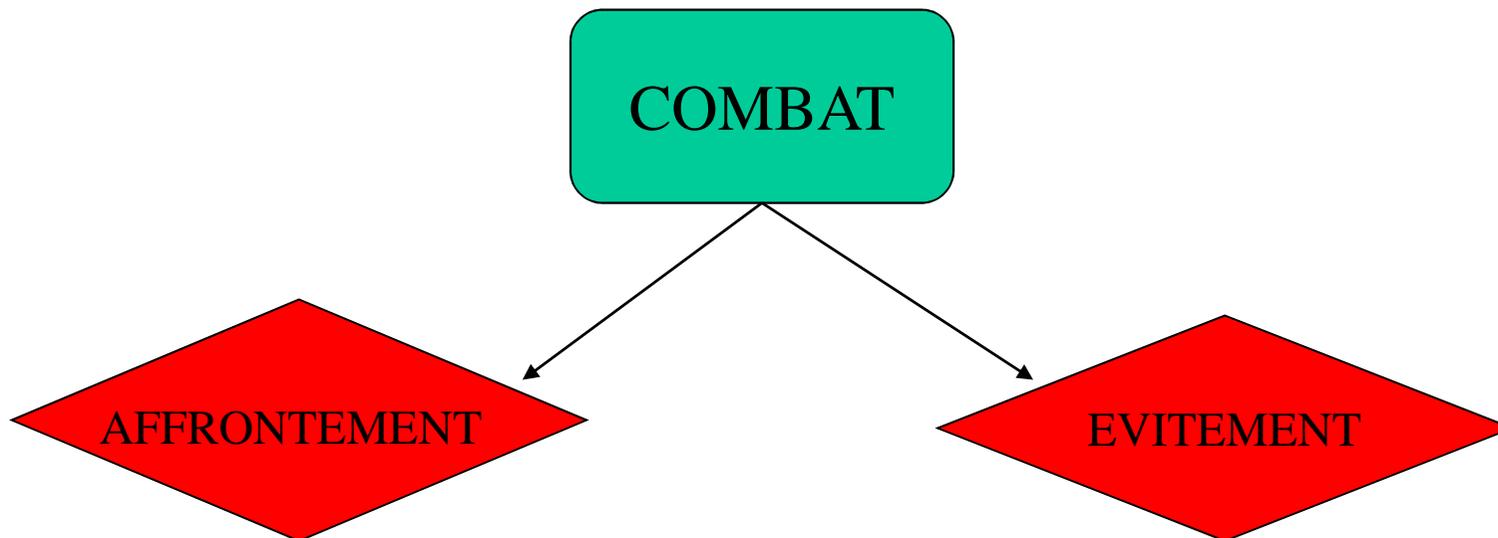


Définition:

Le rugby est un sport « de combat collectif ».



En effet, l'aspect combat comprend 2 notions: l'affrontement (percussion) et l'évitement (prise des espaces libres).

Les règles fondamentales

- **La marque:** c'est exercer une pression de haut en bas sur le ballon derrière ou sur la ligne de marque: → un essai.
- **Les droits et devoirs du joueurs:** « *je peux saisir le ballon, courir en le portant, le passer, mettre au sol un adversaire qui a le ballon ; je suis responsable de l'intégrité physique des autres joueurs (partenaires et adversaires) ».*
- **Le tenu:** tout joueur mis au sol doit lâcher **immédiatement** le ballon.
- **Le hors-jeu:** les joueurs doivent toujours se positionner entre le ballon et leur camp. Un joueur situé en avant d'un partenaire jouant le ballon, ne peut faire action de jeu. Il est en position de hors jeu. Le ballon ne peut être passé à un joueur hors jeu → l'en- avant.

Principes fondamentaux

À chaque règle est associé un principe:

La marque	—————→	AVANCER
Les droits et devoirs	—————→	PRESSER
Le tenu	—————→	CONTINUER
Le hors-jeu	—————→	SOUTENIR

- **Avancer:** tant que je ne suis pas bloqué, je dois avancer avec le ballon pour aller marquer.
- **Presser:**
en attaque: déséquilibrer la défense adverse (courir, passer).
en défense: chercher à bloquer le PB le plus tôt possible, pour gagner du terrain.
- **Continuer:** le ballon doit toujours être vivant. Lorsque je suis plaqué, je dois lâcher le ballon et m'en éloigner.
- **Soutenir:** je dois toujours me trouver derrière le porteur de balle pour lui venir en aide.

Règles de sécurité

- Concernant le placage:
 - à la ceinture
 - placement de la tête sur le côté
 - accompagner au sol
 - utiliser les deux bras
- Interdictions:
 - projection, croc en jambe, cravate (prise au cou), plonger dans les jambes... tout ce qui peut nuire à l'intégrité physique d'un joueur.