

Echauffement

- L'échauffement est contextualisé (en fonction des caractéristiques des élèves, de la classe...) et peut bien sûr évoluer au cours du cycle.
- Il permet d'intégrer le vocabulaire spécifique au rugby.
- Il peut être à dominante diversifiée selon les caractéristiques et le niveau des élèves :
 - * Découverte de l'activité, des règles et des principes sécuritaires à travers l'échauffement.
 - * A dominante activation ludique générale basée sur la motricité. Courses, manipulation, luttes... Echauffement « type EPS ».
 - * Echauffement plus spécifique lié au thème de la leçon (phase de mouvement général, phase de fixation, conquête et lancement de jeu...)

