

CP 4 RUGBY

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : Les relations entre le placement, le rôle et les actions à envisager (avancer en conservant, enchaîner après contact, opposer le fort au faible, ne pas s'isoler, créer un déséquilibre dans une zone...). • Les principes d'efficacité technique : Le placement et la posture des joueurs sur les points de regroupement. • Le vocabulaire spécifique : Les différentes formes de jeu groupé : maul (ballon porté), ruck (balle au sol) et jeu axial en passe courte. • Les règles associées aux niveaux de jeu : hors-jeu, tenu, contact, marque. • Les routines de préparation à l'effort : Déverrouillage articulaire, préparation au contact. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et faibles : vitesse, puissance, morphologie, appuis, qualité défensive... • Les critères d'efficacité : conservation de la balle, nombre d'essai encaissé. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire. • Les règles liées au plaquage et au blocage (entrée axiale dans le regroupement). • Les zones corporelles où le contact est permis, interdit, dangereux. • Les repères caractérisant les décisions : pertinentes, dangereuses (placage retourné, attitude du haut vers le bas dans les rucks), prometteuses (lecture dans la préaction et anticipation). 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique. <p>Au plan collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créer à plusieurs un déséquilibre dans un lieu précis du système défensif (jeu groupé) et exploiter ce déséquilibre. • Communiquer (forme de jeu, remplacement) avant et pendant l'action pour se rassurer et optimiser la cohérence collective. <p>Au plan individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. <i>Porteur de balle</i> <ul style="list-style-type: none"> • Décider de façon pertinente pour exploiter le déséquilibre (jouer seul ou transmettre, fixer et donner, prendre l'espace libre, soutenir ou se replacer). • Protéger son ballon (en particulier à l'impact) pour assurer la conservation. <i>Aide au porteur de balle</i> • Se répartir l'espace pour conserver la balle au point de blocage (répartition des rôles): <ul style="list-style-type: none"> • Sur joueur bloqué debout : arracher la balle puis se lier à lui afin d'isoler la balle. • Sur joueur au sol : enjamber de bas en haut. • Ejecter pour accélérer le jeu dans une autre zone. • Se placer dans la latéralité pour jouer en déployé. • Etre toujours en soutien du porteur. • Tenir compte des autres et modifier ses placements et remplacements en fonction de ses partenaires. <i>Défenseur</i> <ul style="list-style-type: none"> • S'organiser pour défendre (bloquer très tôt la progression du ballon, distinguer les attaques ballon porté, ballon au sol, ballon au large). • Bloquer le porteur ou le plaquer. • Adopter une posture préparatoire au placage (se baisser, attraper à bras le corps) efficace et non dangereuse. • Récupérer le ballon en l'arrachant vers le bas. • Récupérer le ballon en repoussant l'adversaire dans le ruck. • Décentrer son regard du ballon (vers ses adversaires et partenaires). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier, sélectionner les informations pour prendre des décisions individuellement et collectivement. • Co-arbitrer en associant une gestuelle à la décision. • Repérer à l'observation une décision pertinente, dangereuse, prometteuse. • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les adversaires et les règles de jeu . • Maîtriser les émotions en particulier lors des contacts avec les adversaires. • S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense. • S'engager en respectant son intégrité physique. • Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs. • Ecouter les conseils d'un partenaire / observateur. • Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser. • Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...). <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui. • Assumer les différents rôles dans et en dehors du jeu. • Respecter les règles et les décisions de l'arbitre. • Rester fair-play et loyal dans et autour du jeu. • Partager la tâche d'arbitrage. • Accepter les erreurs de ses partenaires • Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match.