

## CP 4 RUGBY

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4:**

**-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><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'une concentration (jeu groupé) pour contourner (jeu déployé) et inversement.</li> <li>• Indices à prélever pour faire des choix efficaces en tant que porteur de balle, non porteur et défenseur.</li> </ul> </li> <li>• Les principes d'efficacité technique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• PB : attitude au duel permettant de jouer dans le dos du défenseur, passe latérale longue.</li> <li>• Aide au PB : liaison ferme à ses partenaires ou adversaire, mains tendues vers la balle pour recevoir à pleine vitesse.</li> <li>• DEF : position sur la pointe des pieds pour plus de réactivité lors du duel, plaquer, se relever et gratter.</li> </ul> </li> <li>• Le vocabulaire spécifique : Phases statiques (mêlées, touches, coup d'envoi), phases dynamiques (jeu de mouvement).</li> <li>• Les règles associées aux niveaux de jeu: règles sur phases de fixation (maul, ruck et zone plaqueur-plaqué).</li> <li>• Les routines de préparation à l'effort : préparation physique et mentale.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses points forts et faibles : liaison, attitude au duel, passe, remplacement, anticipation, communication.</li> <li>• Les critères d'efficacité : faire avancer son équipe en utilisant une forme de jeu appropriée</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et les points faibles de l'adversaire : remplacement, intervalle dans la défense, forme de jeu préférée.</li> <li>• Les points forts des partenaires pour élaborer une stratégie collective.</li> <li>• Les moments où le ballon est jouable ou injouable.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier les formes de jeu appropriées aux faiblesses de l'adversaire.</li> <li>• Exploiter les espaces libres et les surnombres en fixant puis en transmettant.</li> <li>• Glisser ensemble sur les côtés sans se laisser aspirer par le ballon, en faisant confiance à ses partenaires.</li> <li>• Reformuler une ligne défensive après plusieurs temps de jeu.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;"><i>Porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et exploiter un surnombre.</li> <li>• Jouer en avançant : fixer, percuter, libérer...</li> <li>• Passer à des joueurs en mouvement.</li> <li>• Chercher à prendre un intervalle pour franchir ou progresser.</li> <li>• Opérer les choix de relance appropriés au dispositif défensif.</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;"><i>Aide au porteur de balle :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre efficace dans le soutien debout et au sol (en vue de faire des transformations rapides du jeu).</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;"><i>Défenseur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moduler la vitesse de montée en fonction des partenaires et du rapport de force.</li> <li>• Enchaîner les tâches pour harceler, freiner, intercepter, bloquer, plaquer, arracher...</li> <li>• Ralentir la sortie de balle et/ou la récupérer par la poussée.</li> <li>• Se replacer sans être hors jeu malgré l'augmentation des temps de jeu.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir un projet collectif : se donner les moyens de le mettre en œuvre;</li> <li>• Repérer la pertinence (ou non) d'actions individuelles ou collectives.</li> <li>• Co-arbitrer avec des règles plus élaborées. Savoir se déplacer pour être plus efficace dans la lecture du jeu.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre altruiste dans le combat.</li> <li>• Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires et modifier en conséquence ses placements et remplacements.</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre et expliquer ses décisions, faire de la prévention.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> <li>• Participer activement à la mise en place des choix tactiques.</li> <li>• S'impliquer dans le temps de prélèvement d'informations et de concertation pour modifier le projet de jeu.</li> </ul>