

SECTION SPORTIVE RUGBY



Le lycée Pré de Cordy, depuis la rentrée 2015, propose une SECTION SPORTIVE RUGBY comme offre de formation. Elle est ouverte à tous les élèves : garçons et filles.

La section sportive a pour but d'offrir aux élèves un temps de pratique sportive approfondie dans leur sport de prédilection en vue de leur donner les moyens de progresser et de se valoriser.

Cette section permet aux élèves de s'épanouir tout en contribuant à leur réussite scolaire. Un suivi scolaire est mis en place, ainsi que des temps de travail dans la semaine afin de s'assurer que les devoirs et autres travaux soient fait.

Il s'agit de donner aux élèves l'envie de s'investir en adoptant une attitude individuelle et collective positive et responsable, favorisant le respect mutuel et un comportement citoyen.

Les élèves peuvent aujourd'hui apprendre à s'engager en vue de créer une dynamique au sein du lycée et du club.

Ainsi ils gagneront en autonomie, responsabilité et engagement de soi.

Les élèves s'engagent pour une durée de 3 ans.

Les heures de section sont proposées le MARDI et JEUDI de 16H à 18H.

L'encadrement est assuré par M. HAMELIN Guillaume (entraîneur au club de Sarlat et joueur à Daglan), et Mme DELMONT Angélique (professeur d'EPS au Lycée Pré de Cordy).

Pour les inscriptions, veuillez [télécharger le document d'inscription](#) qui est en ligne sur le site [du lycée.](#)

[LES INSCRIPTIONS SONT A RENVOYER POUR LE MOIS DE MAI 2017](#)

LES CONNAISSANCES / CAPACITES / ATTITUDES A ACQUERIR AU COURS DES 3 ANNEES

CAPACITE A S'INSCRIRE DANS UN NIVEAU DE PRATIQUE SPORTIVE

1- Au plan collectif : savoir alterner les différentes phases de jeu, exploiter les espaces libres et les surnombres, mettre en place des stratégies et tactiques collectives pour performer en utilisant toute la technique connue.

2- Au niveau défensif : après plusieurs temps de jeu, être capable de se reformer en ligne.

S'organiser collectivement pour ne pas que l'attaque adverse perce la défense.

3- Au plan individuel en attaque: tenir et soutenir un effort optimal durant toute les phases du jeu.

Fixer, percuter, libérer. Connaître les différents postes et en fonction de ses compétences se déterminer sur l'un d'eux. Jouer en fonction de son rôle sur le terrain en connaissant les actions de ses partenaires. Être efficace dans le soutien debout et au sol.

4- Au plan individuel en défense : moduler sa vitesse en fonction des adversaires et du jeu.

Enchaîner différentes tâches pour ralentir voir stopper la progression adverse.

Se replacer efficacement pour poursuivre l'action.

CAPACITE A PRENDRE PART A DES RENCONTRES OU A LES ORGANISER

1- Concevoir un projet collectif

2- Participation aux compétitions UNSS

CAPACITE A PRENDRE PART DANS L'ACTIVITE DANS LE RESPECT DES REGLES ET D'AUTRUI

1- Savoir s'échauffer et récupérer efficacement en fonction des différentes séances sur la semaine. Être en mesure de connaître les différentes filières pour travailler selon un objectif précis.

2- Respecter son rôle au sein du groupe, les choix des partenaires ainsi que les adversaires.

CONNAISSANCES DU REGLEMENT DE L'ACTIVITE SPORTIVE PRATIQUEE

1- Connaissance du vocabulaire spécifique (ex : maul, ruck, zone plaqueur-plaqué...), en phase statique (mêlée, touches, coup d'envoi...)

2- Connaître les différents types d'entraînements possibles (ex : physique, spécifique), et à quelle période de l'année on les propose, comment ils évoluent.

3- Connaître les différentes phases de jeu du rugby.

APTITUDES A ARBITRER OU A JUGER

1- Identifier les différentes phases de jeu lors des rencontres (amicales ou matchs)

2- Conseiller, aider ses partenaires en toute circonstances afin de progresser.

3- Être à l'écoute des conseils, observations prodigués

Pour tous renseignements complémentaires,
contactez Mme DELMONT au Lycée Pré de Cordy