

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel 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 : mau (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 (plaquage retourné, attitude du haut vers le bas dans les rucks), prometteuses (lecture dans la réaction et anticipation). 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique. • Au plan collectif : <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. • Au plan individuel : <ul style="list-style-type: none"> - Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. - Porteur de balle : <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 remplacer). Protéger son ballon (en particulier à l'impact) pour assurer la conservation. - Aide au porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Se répartir l'espace pour conserver la balle au point de blocage (répartition des rôles): 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. Éjecter pour accélérer le jeu dans une autre zone. Se placer dans la latéralité pour jouer en déployé. Être toujours en soutien du porteur. Tenir compte des autres et modifier ses placements et remplacements en fonction de ses partenaires. - Défenseur : <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. • Écouter 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.

Compétence attendue de niveau 4:

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel 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 : <ul style="list-style-type: none"> - Création d'une concentration (jeu groupé) pour contourner (jeu déployé) et inversement. - Indices à prélever pour faire des choix efficaces en tant que porteur de balle, non porteur et défenseur. • Les principes d'efficacité technique : <ul style="list-style-type: none"> - PB : attitude au duel permettant de jouer dans le dos du défenseur, passe latérale longue. - Aide au PB : liaison ferme à ses partenaires ou adversaire, mains tendues vers la balle pour recevoir à pleine vitesse. - DEF : position sur la pointe des pieds pour plus de réactivité lors du duel, plaquer, se relever et gratter. • Le vocabulaire spécifique : phases statiques (mêlées, touches, coup d'envoi), phases dynamiques (jeu de mouvement). • Les règles associées aux niveaux de jeu: règles sur phases de fixation (maul, ruck et zone plaqueur-plaqué). • Les routines de préparation à l'effort : préparation physique et mentale. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et faibles : liaison, attitude au duel, passe, remplacement, anticipation, communication. • Les critères d'efficacité : faire avancer son équipe en utilisant une forme de jeu appropriée <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire : remplacement, intervalle dans la défense, forme de jeu préférée. • Les points forts des partenaires pour élaborer une stratégie collective. • Les moments où le ballon est jouable ou injouable. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. • Au plan collectif : <ul style="list-style-type: none"> - Alterner les formes de jeu appropriées aux faiblesses de l'adversaire. - Exploiter les espaces libres et les surmombres en fixant puis en transmettant. - Glisser ensemble sur les côtés sans se laisser aspirer par le ballon, en faisant confiance à ses partenaires. - Reformuler une ligne défensive après plusieurs temps de jeu. • Au plan individuel : <ul style="list-style-type: none"> - Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu - Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Créer et exploiter un surmombre. Jouer en avançant : fixer, percuter, libérer... Passer à des joueurs en mouvement. Chercher à prendre un intervalle pour franchir ou progresser. Opérer les choix de relance appropriés au dispositif défensif. - Aide au porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Être efficace dans le soutien debout et au sol (en vue de faire des transformations rapides du jeu). - Défenseur : <ul style="list-style-type: none"> Moduler la vitesse de montée en fonction des partenaires et du rapport de force. Enchaîner les tâches pour harceler, freiner, intercepter, bloquer, plaquer, arracher... Ralentir la sortie de balle et/ou la récupérer par la poussée. Se replacer sans être hors jeu malgré l'augmentation des temps de jeu. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir un projet collectif : se donner les moyens de le mettre en œuvre; • Repérer la pertinence (ou non) d'actions individuelles ou collectives. • Co-arbitrer avec des règles plus élaborées. Savoir se déplacer pour être plus efficace dans la lecture du jeu. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être altruiste dans le combat. • Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif. • Respecter les choix de ses partenaires et modifier en conséquence ses placements et déplacements. • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre et expliquer ses décisions, faire de la prévention. • Écouter et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire. • Participer activement à la mise en place des choix tactiques. • S'impliquer dans le temps de prélèvement d'informations et de concertation pour modifier le projet de jeu.