

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 : 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 (plaquage 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. • 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 : 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. - Aide au porteur de balle : 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 : 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.