

Rugby

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 32,0
- > Période de l'année : Enseignement sixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 5S6LES12

Présentation

Enseignement théorique et pratique dédié à la gestion de l'entraînement sportif pour la pratique du rugby sous toutes ses formes, et en particulier les rugbys à 15 et 7 masculins et féminins.

Objectifs

Objectifs de formation théorique : approfondissement des connaissances liées à la préparation physique individuelle et collective en jeu.

La préparation physique est envisagée de manière dissociée du jeu et individualisée ainsi qu'intégrée au jeu (collectif total) et aux situations de jeu de ligne.

Conception de séquences d'entraînement.

Objectifs de formation pratique : 1 – pratique personnelle : s'engager dans une pratique de performance au jeu par poste. 2 – compétence professionnelle : animation et gestion de situations d'entraînement pour des publics scolaires et des joueurs de club.

Évaluation

----- SESSION 1 -----

REGIME STANDARD

- Contrôle Continu

DST (50%) - 1h30 (hors tiers temps)

PRATIQUE (50%)

REGIME DEROGATOIRE (selon le calendrier des épreuves dérogatoires)

- Contrôle lors d'un TD

DST (50%) - 1h30 (hors tiers temps)

PRATIQUE (50%)

----- SESSION 2 -----

REGIME STANDARD / DEROGATOIRE

DST (50%) - 1h30 (hors tiers temps)

PRATIQUE (50%)

Compétences visées

Compétences théoriques : maîtrise des dimensions physiologiques de l'entraînement et de la préparation physique.

Compétences pratiques : gestion de situations d'entraînement visant à développer la performance en situation de compétition. Mise en application avec des groupes de pratiquants.

Bibliographie

Emmanuel Billi, 1000 exercices et jeux de rugby, Ed Vigot, 2000

Daniel Bouthier, Le rugby, Ed PUF, Que sais-je ? 2007

Serge Collinet, Jean Yves Nérin, De l'école aux associations, revue EPS 1992, 2003

Serge Collinet, [Rugby niveaux 1 et 2. Et Rugby niveaux 3 et 4, Manuel pour l'éducateur, l'entraîneur et l'enseignant](#), Ed Amphora, 2006

Pierre Conquet, Les fondamentaux du rugby moderne, 1994

René Deleplace, Rugby de mouvement, rugby total, revue EPS, 1979

Jean Devaluez, Le rugby : formation et enseignement au club et à l'école, 2002

Lionel Girardi, Rugby, Formation, entraînement, préparation, Amphora, 2002

Xavier Lacarce, Vers l'hypperrugby, 2009

Jean-Pierre Peys, Rugby total et entraînement, 1999

Jean-Jacques Sarthou, Le rugby en EPS, Ed L'harmattan, 2012

Pierre Villepreux, Formation au rugby de mouvement, 1993

Les règles du jeu : Rugby, 1845 et 1871, Jed Smith et Jean Lacouture

Ressources pédagogiques

cours en ligne

Contact(s)

> **Jean-jacques Sarthou**

Responsable pédagogique

jsarthou@parisnanterre.fr