

Infos pratiques

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 32,0
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 5S5LES12

Présentation

Enseignement théorique et pratique dédié à la conception de situation d'enseignement et d'entraînement pour tout type de public pratiquant les différentes formes de rugby : rugby à 15, rugby à 7, flag-rugby et autres formes de jeu pratiquées en milieu scolaire et fédéral. L'approfondissement des connaissances didactiques du rugby sera associé aux éléments spécifiques de la préparation physique dans l'activité.

Objectifs

Objectifs de formation théorique : connaissance de la didactique de l'entraînement ; conception de situations d'entraînement associées à la préparation physique. Préparation physique générale et spécifique ; préparation physique intégrée. Comprendre les enjeux et les effets de la préparation physique chez la rugbywoman et le rugbyman à tous les niveaux de la compétition : amateur et professionnel.

Objectifs de formation pratique : 1 – pratique personnelle : formation générale aux différents postes du jeu. 2 – compétence professionnelle : conception, gestion et évaluation des situations d'entraînement pour tout type de public.

Évaluation

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

REGIME STANDARD

- Contrôle Continu
- DST (50%) - 1h30 (hors tiers temps)
- PRATIQUE (50%)

REGIME DEROGATOIRE

- Contrôle terminal (selon le calendrier des examens dérogatoires)
- 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 : connaissances des filières énergétiques engagées dans les efforts du rugbyman. Concevoir un plan d'entraînement pour un joueur ou une équipe.

Compétences pratiques : animer des situations d'entraînement et évaluer les effets de l'entraînement sur les pratiquants. Adapter ses interventions aux besoins des 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'hyperrugby, 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

CEL parisnanterre

Contact(s)

> Jean-jacques Sarthou

Responsable pédagogique
jsarthou@parisnanterre.fr