

OPTION SPORTIVE RUGBY



*Ensemble, révélons
ta vraie nature !*



Puissance, techniques et tactiques



Contenu de la formation

- Préparer le jeune à acquérir les capacités spécifiques au Rugby (appuis dynamiques, technique de passe et attitude aux plaquages).
- Techniques individuelles, tactique et jeu collectif sont travaillés chaque séance, pour aider l'équipe à améliorer son niveau de jeu et à être compétitive.
- Participation aux compétitions UGSEL pendant les 3 années en tant que joueur et arbitre (Niveau départemental, régional et national).

Evaluation à l'examen

- L'option Rugby est évaluée en CCF (contrôle en cours de formation) en fin de terminale pour les élèves en Bac Professionnel et en contrôle continu pour les élèves en Bac Techno et Général.

Un **vrai +** dans **sa formation** de lycéen



Modalités de mise en œuvre

- Séances : 2 heures par semaine sur 3 ans + 1h30 facultative

Inscription

- Engagement pris lors de l'inscription dans l'établissement
- Engagement pris pour la durée de la formation.
- L'interruption de l'option ne peut se faire qu'à l'issue de la classe de seconde.

Classes concernées

- Formation enseignement général et professionnel, en fonction des places disponibles (hors collège).

Le matériel nécessaire :

- Protèges dents
- Tenue de rugby et protections
- Chaussures à crampons

1 certificat de Non Contre Indication à la pratique du Rugby en compétition

3 AXES DE DÉVELOPPEMENTS, NIVEAUX DE COMPÉTENCES, OBJECTIFS

1 Un objectif à court terme : Pratiquer


- Découverte et/ou approfondissement de l'activité.
- Améliorer la connaissance de soi.
- S'engager dans un objectif collectif.


2 Un objectif à moyen terme : Se spécialiser


- Spécialisation dans l'activité.
- Devenir autonome dans sa propre pratique (échauffement, récupération...).
- Se fixer des objectifs et mettre les moyens pour y arriver.


3 Un objectif à long terme : S'impliquer et gérer


- Être capable de s'impliquer et de pratiquer l'activité au-delà du lycée (club, écoles sup...).
- Être capable de prendre en charge une partie de l'entraînement et de coacher les plus jeunes.

 **Lycée BRIACÉ**
44430 Le Landreau

 **Lycée BRIACÉ**
44150 Ancenis- Saint-Géréon

 02 40 06 43 33

 lycee@briace.org

 www.briace.com

Retrouvez notre actualité sur les réseaux sociaux

 @lyceebriace  @lyceebriace  #lycéebriacé  groupebriacé