

Fiche SITUATION N°5 : Echauffement combat, attitude au contact

Thème: Echauffement spécifique : Se préparer au contact puis travail d'attitude au contact du porteur de balle.

Objectif: Echauffement spécifique des élèves, acquisition d'une routine d'échauffement

Acquisitions attendues: Les savoirs sécuritaires rugby : Connaître et reproduire des pratiques d'échauffement adaptées à l'activité.

COMPETENCES ATTENDUES N1, N2, N3, N4 !

CMS visées: · s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, s'approprier des principes de santé.

Connaissances du pratiquant : Exercices spécifiques d'échauffement

Capacités : Réaliser une préparation à l'effort spécifique aux phases de « combat ».

Attitudes : Concentré face à l'importance de l'échauffement, attentif aux postures, capable de coopérer dans les exercices.



BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation	Critères de réussite.
Echauffement spécifique : Nuque, cervicales	Routine menée par l'enseignant puis vers l'autonomie des élèves.	Vidéo S5A Echauffement Nuque (oui, non, peut-être...) Vidéo S5B Renforcement Nuque individuellement ou par deux (résister à la pression)	Placement du dos Ecartement des pieds, largeur du bassin.	Qualité du mouvement. Respect de la posture (fléchi, dos Droit)
Renforcement musculaire, proprioception	Par 2, un espace par binôme.	Vidéo S5C gainage « combat » : résister à l'ouverture des bras Vidéo S5D gainage combat bis : Mise en tension des ceintures, ancrage dans le sol, se rééquilibrer.	Placement du dos, Coude collé au corps. Changer de côté.	Etre équilibré. Résister par la mise en tension des Ceintures
Renforcement, contact avec le sol	Par 2, un espace par binôme.	Vidéo S5E : Touche mains Vidéo S5F : Saisie épaules pour amener au sol	Attention à ne pas être tête contre tête. Alignement des segments. Séquence de 10 à 15secondes.	Toucher sans se faire toucher. Saisir sans être saisi.
Placement position combat + travail d'appui (action-réaction)	Par 2, un espace par binôme.	Vidéo S5G : touche cuisse	Têtes décalées Variable : La touche peut se faire au niveau des hanches, intérieur des cuisses, mollets voire chevilles.	Toucher sans se faire toucher Etre bas et réactifs sur les appuis.
Travail de la poussée (placement du dos)	Par 3	Vidéo S5H : Placement du dos : attitude de poussée.	Dos droit ! Poussée raisonnée. Rôle des partenaires qui corrigent la posture de l'élève qui pousse.	Placement du dos et de la tête. Petits pas pour progresser.