

OBJECTIFS ET PLAN DE FORMATION

De la section sportive RUGBY à 7

Capacité d'accueil : 40 élèves (20 filles, 20 garçons) de lycée (2^o, 1^o et Terminales)

Les objectifs scolaires :

Permettre à chaque élève, inscrit à la section sportive Rugby à 7, sa pleine réussite scolaire
et développer plus particulièrement ses compétences linguistiques...

Guider chaque élève dans son projet d'orientation et professionnel.

Intégrer les élèves de la section sportive Rugby à la vie de la cité scolaire :

S'approprier d'autres cultures ,s'intégrer à : L'internat, l'association sportive, le conseil de vie lycéenne.....

Les objectifs sportifs :

Développer et valoriser les compétences sportives et aptitudes des jeunes.

Adopter des comportements de sécurité pour soi-même et pour autrui sur un terrain.

Intégrer différentes cultures pour développer une culture d'équipe d'établissement.

Contribuer au développement du Rugby à 7 probablement très bientôt olympique

Participation et progression au championnat UNSS.

Le plan de formation sportive :

Le plan de formation est de 4 heures hebdomadaires et 3 heures d'association sportive

et se divise selon 5 axes :

- La **Préparation Physique** et Mentale
- La **Technique Individuelle**
- Les **Repères Collectifs**
- L'**Analyse Vidéo**
- L'**association sportive**

Préparation Physique : individualisation de la préparation pour les qualités physiques suivantes : endurance, force, vitesse, coordination, appuis.

Developper les habiletés mentales

Technique Individuelle : socle commun de compétences techniques (offensives et défensives)
Approche individuelle et collective.

Repères Collectifs : Comprendre et connaitre le jeu.
Circulation, organisation et réorganisation offensive et défensive.

Conquêtes (touches, mêlées), lancements de jeu.

Analyse Vidéo : Analyse des matchs et support d'entraînement.
Visualiser
pour mieux comprendre et verbaliser les points positifs et négatifs, et donc choisir les axes de travail précis aux entraînements.

Inscription et participation obligatoire à l'association sportive affiliée à l'UNSS (le mercredi après-midi, entraînements, matchs et arbitrage).