

## EVALUATION THEORIQUE PLAQUAGE RUGBY



QUESTIONS	RÉPONSES	Note
Quelle est la limite haute pour saisir un joueur pour le plaquer ?	La taille	/1
Où dois-je placer ma tête lors du plaquage ?	Sur le flan / le côté du porteur du ballon, vers le dos du plaqué	/1
Comment accentuer le déséquilibre du porteur de balle ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je pousse sur mes jambes</li> <li>- J'ai le dos à l'horizontale</li> <li>- Je serre fort les bras et m'aide de la tête</li> </ul>	/1
Un plaquage doit-il être toujours effectué avec les deux bras ?	VRAI	/1
Pour le plaqueur, faut-il maintenir le serrage à 2 bras jusqu'au sol ?	VRAI	/1
Après le plaquage, que doit faire le plaqueur ?	Lâcher le plaqué puis sortir rapidement de la zone et se relever	/1
Comment le/la plaqué(e) se prépare-t-il au contact ?	Adopter une position du corps ferme, stable et basse	/1
Citer 2 plaquages dangereux ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaquage à retardement sur le joueur qui a déjà transmis la balle</li> <li>- Plaquage cathédrale (tête en bas)</li> <li>- Plaquage du porteur de balle encore en l'air</li> <li>- Plaquage au-dessus de la ligne des épaules</li> </ul>	/2
Citer 2 règles éthiques en RUGBY scolaire ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de l'adversaire</li> <li>- Respect de l'arbitre</li> <li>- Respect de l'intégrité physique des adversaires</li> <li>- Admettre la défaite</li> <li>- Ne pas avoir de propos blessants voir discriminatoires</li> </ul>	/2
<b>Total</b>		<b>/11</b>

## EVALUATION THEORIQUE PLAQUAGE RUGBY



QUESTIONS	RÉPONSES	No te
Quelle est la limite haute pour saisir un joueur pour le plaquer ?		/1
Où dois-je placer ma tête lors du plaquage ?		/1
Comment accentuer le déséquilibre du porteur de balle ?	-	/1
Un plaquage doit-il être toujours effectué avec les deux bras ?		/1
Pour le plaqueur, faut-il maintenir le serrage à 2 bras jusqu'au sol ?		/1
Après le plaquage, que doit faire le plaqueur ?		/1
Comment le/la plaqué(e) se prépare-t-il au contact ?		/1
Citer 2 plaquages dangereux ?		/2
Citer 2 règles éthiques en RUGBY scolaire ?		/2
<b>Total</b>		<b>/1 1</b>

**EVALUATION PRATIQUE PLAQUAGE RUGBY**

PLAQUEUR			PLAQUÉ(E)		
	Arrêté(e)	Lancé(e)		Arrêté(e)	Lancé(e)
Utiliser l'épaule /mettre la tête sur le côté			Position ferme, muscles contractés		
Avoir le dos droit, utiliser les jambes			Chute en « cascade »		
Plaquage sous la taille			Relache immédiatement le ballon		
Plaquage à deux bras					
Accompagner jusqu'au sol					
Relâcher et se relever rapidement					
Avoir une bonne vitesse d'exécution					

<b>Total</b>	<b>/20</b>
--------------	------------

**Nombre de points sur 30 (31) : \_\_\_\_\_**

**Note sur 15 : \_\_\_\_\_**