



TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 120 / Mardi 23 Avril 2019

ALERTE DES OBSERVATEURS - CONTROLE DES LICENCES (2)

La Commission rappelle à nouveau qu'il est obligatoire.

Quand des arbitres s'y opposent catégoriquement, ils méprisent leurs devoirs élémentaires, les plus simples à appliquer.

ALERTE DES OBSERVATEURS - LA BALANCE DES SANCTIONS

Plusieurs observateurs signalent des sanctions déséquilibrées entre les deux équipes. Par exemple, un joueur est averti ou exclu temporairement à la première faute significative de son camp, alors que ses adversaires ont déjà bénéficié de plusieurs rappels à l'ordre dans des situations similaires.

Or l'équité des décisions fonde le crédit d'un arbitrage.

Une ligne disciplinaire générale doit s'appliquer de la même façon aux deux équipes.

Cette ligne ou seuil de tolérance est fixée en début de match ; par la suite elle est tenue.

A incorrection comparable, même carton.

CONNAISSANCE DU JEU - LA DISPUTE D'APRES FAUTE

La vive réaction de partenaires de la victime, puis un attroupeement, sont des conséquences prévisibles d'une faute importante.

En cas de menaces, ou d'insultes, une conclusion disciplinaire possible est la suivante : carton rouge pour propos injurieux, carton blanc ou jaune pour la faute initiale, souvent notifiés dans cet ordre.

Cette balance des sanctions penche en faveur de l'équipe pourtant à l'origine de l'incident, coupable d'une faute commise sans tenir compte des conséquences possibles pour le joueur adverse.

Les préconisations sont : être vigilant, intervenir rapidement, sanctionner en fonction des infractions en priorisant la faute antisportive ou grossière et en commençant par celle-ci.

CONNAISSANCE DE SOI - LES CRAMPES

Les crampes passagères des mollets ou des cuisses sont soulagées par des étirements musculaires, qui permettent de débloquer l'intrication des fibres musculaires.

Pour étirer le mollet, on saisit ses orteils, allongé sur le dos, et on les tire en direction du tibia.

Pour être efficace, un étirement doit être maintenu 20 s, lent (montée en tension progressive), sans à-coups, répété au moins trois fois, varié dans son angulation, effectué en respirant correctement.

Les crampes se préviennent notamment en buvant de l'eau de façon suffisante et régulière.

CONNAISSANCE DES LOIS -
RENTREE DE TOUCHE



Peut-on laisser l'avantage après une touche mal exécutée, par exemple parce que l'exécutant saute au moment de lâcher le ballon ?

Non textuellement, y compris en cas d'occasion prometteuse voire nette. La loi 15 est formelle.

AVOIR RAISON AVEC ... Paul O'Connell

J'ai appris à apprécier le chemin qu'on emprunte plus que le résultat. Victoire ou défaite importent peu.

L'essentiel est l'effort qu'on accomplit sur soi.