



TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 121 / Vendredi 03 Mai 2019

ALERTE DE LA CRA- SAISON 2019/2020

Vous avez dû recevoir des éléments d'information pour le renouvellement de vos licences sur vos boîtes mail officielles.

Dans le cas contraire, merci de prendre contact avec Edwige Douheret par e-mail:

edouheret@lbfc.fff.fr

ALERTE DES OBSERVATEURS - FAUTE SIGNIFICATIVE ET FAUTE BENIGNE

Plusieurs observateurs signalent des réactions uniformes quel que soit le type de fautes.

Dans tous les cas, l'arbitre reste à bonne distance et s'applique à une gestuelle posée.

Or la maîtrise du match et la sécurisation des joueurs exigent des comportements adaptés à la gravité des fautes, y compris si celles-ci ne sont pas passibles de sanctions disciplinaires.

Ainsi, quand une faute est légère (hors-jeu, charge par mégarde...), elle ne mérite pas de présence particulière.

L'arbitre peut anticiper son placement ultérieur, tout en restant attentif aux conditions d'exécution du coup franc.

Par contre, lorsque la faute est nette, elle nécessite une présence d'autorité immédiate, par :

- Un coup de sifflet fort et long
- Un jaillissement à proximité des joueurs
- Un regard exigeant
- Des gestes et une posture d'apaisement.

CONNAISSANCE DU JEU - LA PREPARATION DE L'EPREUVE DES TIRS AU BUT

Le règlement de cette épreuve, qui se déroule rarement, est mal connu des équipes. De plus, elle est prenante.

Les occupants des bancs se retrouvent donc classiquement sur le terrain à la fin du match ou des prolongations.

Problème : cette confusion ne permet pas de savoir exactement les joueurs habilités à tirer, notamment dans les compétitions où un système de remplaçant / remplacé est appliqué à 16 joueurs.

Pour la prévenir, une stratégie doit être mise en place :

- Quelques minutes avant la fin du match, l'assistant 1 demande aux remplaçants de mettre des chasubles.
- Dès le coup de sifflet final, il bloque le banc le plus proche.
- L'arbitre central, qui s'est rapproché des bancs avant de siffler la fin, s'occupe de l'autre équipe.
- L'assistant 2 réunit les joueurs dans le rond central et, dans la mesure du possible, note leurs numéros.
- Les arbitres identifient les gardiens ayant terminé la rencontre.

CONNAISSANCE DE SOI - LES ENTORSES

Une entorse est un étirement ou une micro-déchirure des ligaments.

Pour des soins immédiats, l'approche recommandée combine, les 3 premiers jours :

- Repos

En évitant les activités qui peuvent provoquer de la douleur ou des enflures, mais sans prohiber tout exercice physique.

- Glace (sauf en cas de maladie vasculaire ou de diabète)

En gardant la zone froide pendant 10 min plusieurs fois par jour.

- Compression avec un bandage élastique

En commençant à bander au plus éloigné du cœur, sans réduire la circulation sanguine, et en desserrant si la douleur augmente ou si la zone devient insensible.

- élévation de la partie blessée

Au-dessus du niveau du cœur, surtout pendant la nuit.

Les entorses légères ou modérées guérissent généralement en 3 semaines.

Les entorses graves (douleur intense, bleu, gonflement rapide) et les récives, nécessitent de consulter.

CONNAISSANCE DES LOIS - LE TIRAGE AU SORT DE L'EPREUVE DES T.A.B



Le premier toss ne laisse aucun choix aux équipes. C'est l'arbitre qui pré-établit l'équivalence entre le résultat et le but qui sera utilisé.

Par exemple : pile = but de droite et face = but de gauche.

C'est lors du deuxième tirage que le capitaine désigné par le sort choisit de commencer à tirer ou non.

AVOIR RAISON AVEC ... Maurice Barrès

L'autorité, c'est moins la qualité d'un homme qu'une relation entre deux êtres.

In L'ennemi des lois