



HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**

Guide de débutant au programme Rookie Rugby

Rookie Rugby est un programme conçu pour offrir aux joueurs une expérience sportive amusante, sécuritaire et profitable. Les règlements sont simples, le jeu est facile à apprendre et l'équipement requis est minimal!



On trouve Rookie Rugby dans les :

- **Classes d'éducation physique**
- **Programmes parascolaires**
- **Ligues récréatives**
- **Programme communautaires**
- **Camps, cliniques et démonstrations**
- **Clubs de rugby**

Qu'est-ce que le rugby?

- Le rugby est un sport collectif 'd'invasion' où le but est d'amener le ballon de rugby au-delà de la 'ligne de but' de l'adversaire pour marquer un essai qui vaut cinq points.
- Le rugby a été fondé en Angleterre il y a plus de 200 ans.
- Aujourd'hui le rugby est pratiqué par plus de 7 millions de personnes dans 120 pays sur 6 continents!
- Le rugby a réintégré le programme olympique aux Jeux de Rio 2016 au Brésil et les filles de Rugby Canada y ont remporté la médaille de bronze!



HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**

Qu'est-ce que Rookie Rugby?

- Rookie Rugby est la version sans contact du rugby développé pour les écoles et les communautés.
- Tirer le 'flag' simule un tackle.
- Tous les joueurs auront l'occasion de courir, passer et marquer des points!
- Conçu pour les filles et garçons de tout âge, ce qui permet des activités mixtes.
- Le jeu est fluide et continu, gardant les jeunes actifs et en santé.



Rookie Rugby vs. Rugby



Ressemblances

- Le but est de marquer un 'ESSAI'
- Actif et aérobic
- Aptitudes de basem courir, passer, attraper et s'évader

Différences

- Sans contact
- Axé sur l'enseignement des bases
- Joué sur toutes les surfaces ou dimensions de terrain
- Possibilité d'activités mixtes

Jouer au Rookie Rugby

- La version Rookie Rugby peut être pratiquée dans tout espace ouvert à l'intérieur ou à l'extérieur
- L'âge et le niveau d'habileté déterminent la dimension du terrain et la durée du temps de jeu
- Rookie Rugby est pratiqué entre deux équipes de même dimension, généralement entre cinq et sept joueurs par équipe
- Les filles et les gars suivent les mêmes règles
- Ce jeu utilise des flags pour qu'il y ait peu, voire aucun contact entre les joueurs



Pourquoi Rookie Rugby?

Avantages pour les athlètes

- Accent sur l'activité continue
- Encourage la santé et le bien-être
- Enseigne le respect de soi et des autres
- Favorise le développement des compétences motrices et des mouvements de base (savoir-faire physique)
- Participation de filles et garçons de tout âge
- Encourage le bon esprit sportif
- Unique, facile à apprendre et sécuritaire
- Amusant!

HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**





Pourquoi Rookie Rugby?

Avantages du programme

- Coûts très peu élevés
- Génère des revenus
- Facile à mettre en oeuvre
- Soutien à l'enseignement disponible
- Ressources gratuites à télécharger
- Le jeu peut être personnalisé pour répondre aux besoins du programme
- Crée des liens avec une communauté mondiale

HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**

Rookie Rugby et DLTA

- Rookie Rugby est parfait pour les filles et garçons de tout âge. Le programme est conçu pour les trois premières étapes du parcours canadien de Développement à long terme de l'athlète :



- Rookie Rugby enseigne les mouvements de base et le savoir-faire physique. Chaque activité incorpore la course, la passe, l'attrapé, l'agilité, l'équilibre et la coordination.



Ressources de Rookie Rugby

- Trousse de démarrage
- Programme détaillé
- Manuel
- Documents promotionnels
 - Brochure
 - Dépliant personnalisable
 - Carte promotionnelle
 - Présentation
- Outils de suivi – Journal d'activités
- www.rookierugby.ca



Trousse de démarrage Rookie Rugby

- 6 ballons Rookie Rugby (Gr. 3 ou 4)
- 30 ceintures de flag (15 rouge + 15 bleu)
- 20 cônes
- 1 sac de ballon
- En vente sur www.rookierugby.ca

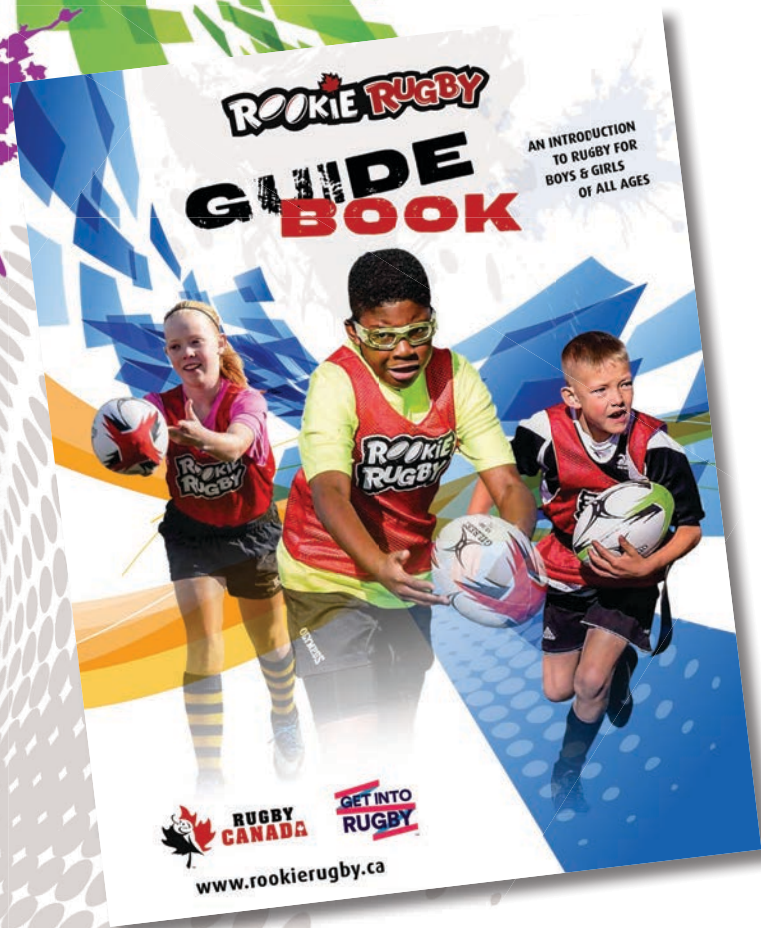


HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR HONDA

Manuel Rookie Rugby



- Survol du Rookie Rugby
- Explications et règles du jeu
- Rôle de l'entraîneur
- Comment arbitrer
- Ressources additionnelles
- Téléchargeable sur www.rookierugby.ca


HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR HONDA

Rookie Rugby

Jeux et programme

HSBC  **ROOKIE RUGBY**
MARQUE HONDA

COURSES A RELAIS

Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses aptitudes de rugby comme de marquer un essai, passer et recevoir, etc.

OBJECTIF

CONFIGURATION DE JEU

Espace nécessaire	10 x 15 mètres
Équipement nécessaire	10 cônes, 5 ballons de rugby
Temps suggéré	5-10 minutes ou 5 différents relais
Taille du groupe	20 joueurs

NIVEAUX DU DLTA

EA SS
AE

MOUVEMENTS DE BASE

- Agilité
- Équilibre
- Coordination
- Courir
- Passer
- Attraper

COMMENT JOUER

- Démarrer en séparant les joueurs en équipes à relais égales de deux joueurs ou plus et demandez-leur de se tenir en ligne derrière un cône. Faites courir les joueurs dans une série de relais pour introduire les aptitudes de base et promouvoir la familiarisation du ballon. Les relais suggérés comprennent :
 - Courir jusqu'au cône, marquer un essai et de passer le ballon au prochain joueur (Assurez-vous d'enseigner la technique de passe appropriée avec un suivi du passeur et une cible en W pour le receveur).
 - Courir jusqu'au cône et passer le ballon au prochain joueur en ligne de marquer, revenir et passer le ballon au prochain joueur en ligne.
 - Courir en lançant le ballon dans les airs et en l'attrapant plusieurs fois avant de se rendre jusqu'au cône éloigné. Marquer l'essai, revenir et passer.
 - Faites courir deux joueurs en même temps, complétant une passe entre les cônes, marquer un essai, revenir en courant et compléter une autre passe.
 - Faites courir deux joueurs ensemble, complétant autant de passes que possible entre les cônes, marquer un essai et répéter au retour.
 - Faites courir les joueurs, marquer un essai et effectuer leur meilleure 'danse de célébration'. Revenir en courant et passer à leur coéquipier.

PROGRESSIONS DU JEU

- Distancez les cônes davantage après chaque course.
- Ajoutez des défenseurs au centre desquels les joueurs doivent s'évader avant de compléter leur tour dans la course.
- Donnez un point à la première équipe à terminer et faites-en une compétition entre les équipes.
- Incorporez diverses habiletés, notamment des exercices de conditionnement et d'autres techniques de familiarisation avec le ballon.

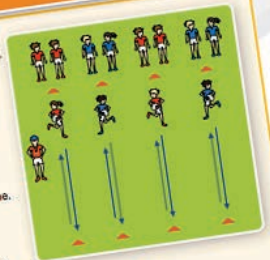
CONSEILS POUR ENTRAÎNEURS

- Si les joueurs ont de la difficulté avec certaines compétences, tentez de ralentir la vitesse des courses à relais.
- Pour garder les joueurs actifs, faites faire des exercices de conditionnement aux joueurs en attente en ligne comme des sauts avec écart pour réduire l'attente statique.

GET INTO RUGBY

www.rookierugby.ca

RUGBY CANADA



- Divers jeux et activités pour présenter Rookie Rugby à tout âge
- Programme scolaire divisé selon les trois premiers niveaux de DLTA
- Facile à comprendre et à mettre en oeuvre dans tous les contextes
- Téléchargeable sur www.rookierugby.ca/fr

HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**

Site Web Rookie Rugby

www.rookierugby.ca/fr

- Information pour démarrer le programme dans les écoles, les communautés et les clubs
- Boutique Rookie Rugby
- Ressources en ligne gratuites à télécharger
- Vidéo promotionnel
- Coordonnées des contacts locaux
- Formulaire de journal d'activités



HSBC 

ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR **HONDA**



Pour plus de renseignements sur le programme
Rookie Rugby, visitez www.rookierugby.ca
ou contactez-nous au rookierugby@rugbycanada.ca

