



ROOKIE RUGBY

PRÉSENTÉ PAR HONDA

PROGRAMME SCOLAIRE ROOKIE RUGBY



GET INTO
RUGBY

www.rookierugby.ca

PROGRAMME SCOLAIRE ROOKIE RUGBY

Rookie Rugby est une activité parfaite pour les cours d'éducation physique de votre école. Les enfants auront du plaisir à apprendre un nouveau sport tout en gardant l'objectif d'être en santé et actif. Rugby Canada a préparé des ressources spécifiquement pour les programmes d'éducation physique afin de faciliter le travail des enseignants qui initient leurs étudiants au rugby. Tout ce dont vous avez besoin est compris dans ce programme et est disponible sur le site Web de Rookie Rugby au www.rookierugby.ca

COMMENT LE PROGRAMME FONCTIONNE-T-IL?

Le programme repose sur les principes du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTP/A) du Canada et sur les mouvements de littératie physique. Nous avons ainsi réparti les cours par étapes du DLTP/A :

- Six cours « **Enfant actif** » - Garçons de 5-6 ans et filles de 5-6 ans (maternelle, 1^{ère} année)
- Six cours « **S'amuser grâce au sport** » - Garçons de 6-9 ans et filles de 6-8 ans (2^e à 4^e année)
- Six cours « **Apprendre à s'entraîner** » - Garçons de 9-12 ans et filles de 8-11 ans (4^e année au secondaire 2)

ENFANT ACTIF
GARÇONS 0-6
FILLES 0-6

**S'AMUSER
GRÂCE AU SPORT**
GARÇONS 6-9
FILLES 6-8

**APPRENDRE
À S'ENTRAÎNER**
GARÇONS 9-12
FILLES 8-12



Tous les cours peuvent être enseignés à l'intérieur ou à l'extérieur et peuvent être adaptés à toute taille de classe, à tout âge et à tous les niveaux d'habileté.

STRUCTURE D'UN COURS

Tous les cours comprennent des jeux du programme Rookie Rugby. Consultez les cartes de jeu Rookie Rugby pour de plus amples renseignements sur la façon d'enseigner chaque jeu. Tous les jeux peuvent être adaptés à la taille de votre classe et au temps alloué. Les cartes de jeu sont disponibles au site suivant : www.rookierugby.ca.

Tous les cours sont conçus pour une durée de 30 minutes. Si vous avez un cours qui dure plus longtemps que 30 minutes, n'hésitez pas à combiner des séances ou à prolonger chaque activité/jeu. Si vous avez moins de 30 minutes, n'hésitez pas à retirer un jeu pour respecter le temps prévu.

Les segments des cours Zone de jeu / Zone d'habiletés permettent aux instructeurs d'évaluer les performances des élèves alors que ceux-ci continuent à apprendre et à jouer. Ces segments se trouvent dans les cours « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner ».

RESSOURCES EN LIGNE

Tout le contenu de cette ressource est complété par du matériel en ligne et des ressources telles que des vidéos, des manuels, du matériel promotionnel et des informations sur vos représentants régionaux. Nous encourageons tous les éducateurs et les instructeurs à visiter www.rookierugby.ca pour plus d'informations.

Des questions? Communiquez avec votre représentant régional Rookie Rugby en visitant la page www.rookierugby.ca/fr/contact-fr/.

PROGRAMME SCOLAIRE **ROOKIE RUGBY**

TABLE DES MATIÈRES

DIRIGER UN PROGRAMME DE ROOKIE RUGBY	4
• Les bienfaits pour la santé du Flag Rugby	
• Un jeu pour tous les niveaux	
• Conseils de sécurité pour le Rookie Rugby	
• Message spécial concernant la relation entre le Rookie Rugby et le sport du rugby	
• Intégration des valeurs du rugby dans votre classe	
• Programme Rookie Rugby provincial	
COURS « ENFANT ACTIF »	8
Cours 1	9
Cours 2	11
Cours 3	13
Cours 4	15
Cours 5	16
Cours 6	19
COURS « S'AMUSER GRÂCE AU SPORT »	21
Cours 1	22
Cours 2	24
Cours 3	26
Cours 4	28
Cours 5	30
Cours 6	32
COURS « APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »	34
Cours 1	35
Cours 2	37
Cours 3	39
Cours 4	41
Cours 5	43
Cours 6	45
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	47

DIRIGER UN PROGRAMME DE ROOKIE RUGBY

Nous savons que vous avez beaucoup de choix en ce qui concerne la sélection d'activités pour vos jeunes et nous sommes ravis que vous ayez choisi **Rookie Rugby**! Voici certains bienfaits du jeu et des informations qui vous aideront à diriger le programme avec succès.

LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ DU FLAG RUGBY

Le flag rugby est un jeu dynamique qui garde les enfants en mouvement et leur permet de développer leurs habiletés motrices fondamentales. Grâce aux différents jeux proposés par le programme **Rookie Rugby**, les participants pourront travailler sur leur équilibre et leur coordination, ainsi que sur leur agilité et leur mouvement. La nature continue du flag rugby aidera les joueurs à renforcer leurs capacités aérobiques comme ils seront rarement arrêtés. Les principaux bénéfices pour la santé du programme **Rookie Rugby** en cours d'éducation physique sont les suivants :

- Endurance cardiovasculaire
- Équilibre, agilité, coordination
- Vitesse

Le Rookie Rugby met l'accent sur ces aspects en passant par ces trois caractéristiques du jeu :

1. **Jeu continu** – Le jeu continu permet aux joueurs de travailler leur capacité cardiovasculaire et leur agilité. Comme le jeu est rarement arrêté, les joueurs sont toujours en mouvement et en réaction aux différentes situations que le jeu pourrait présenter.
2. **Multiples options** – Le **Rookie Rugby** offre aux joueurs plusieurs options pour avancer : courir, passer, et parfois botter. Ces options développent la coordination, la vitesse, et la prise de décision.
3. **Situation équitable pour tous** – Dans la plupart des classes, un très petit pourcentage des jeunes aura déjà joué au rugby. Cela veut dire que tout le monde part du même point de départ, avec un niveau similaire, et tous les jeunes peuvent avoir du succès.

Quelques idées pour mesurer les effets du Rookie Rugby sur la condition physique dans votre classe :

1. Utilisez des podomètres pour mesurer le nombre total de pas effectués ou la distance totale parcourue au cours d'une demi-heure de flag rugby (10 min).
2. Utilisez des moniteurs de fréquence cardiaque à différents moments du jeu (après un essai, après une longue échappée, en défense, en attaque) pour démontrer les exigences aérobiques et anaérobiques du **Rookie Rugby**.
3. En utilisant votre test de « fitness » préféré, testez les élèves avant et après votre bloc rugby pour voir dans quelle sphère ils se sont améliorés. Consultez les outils d'évaluation du Passeport pour la vie d'EPS Canada.



UN JEU POUR TOUS LES NIVEAUX

Le Rookie Rugby est un programme pour tout le monde, peu importe le gabarit, les capacités physiques, et les habiletés. Tous les jeux du programme peuvent être modifiés pour s'adapter à tous les publics et à leurs besoins. Nous encourageons tous les instructeurs à apporter des changements aux jeux, au besoin, pour s'adapter à leur groupe. Nous croyons que le rugby est une activité qui offre une chance égale à tous et nous invitons tous les participants à relever le défi et à tomber amoureux du rugby. Si vous avez des questions sur la façon d'adapter votre programme Rookie Rugby aux besoins de votre public, n'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse suivante : rookierugby@rugbycanada.ca.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LE ROOKIE RUGBY

Le flag rugby est un jeu intrinsèquement sécuritaire, qui élimine tout aspect de contact du sport et qui a des règles en place pour assurer la sécurité des joueurs. Cependant, il y a toujours des conseils de sécurité à prendre en compte en menant une activité Rookie Rugby.

- **Une tenue vestimentaire adéquate pour le sport** – Assurez-vous que tous les joueurs sont prêts avec les vêtements et les chaussures appropriés avant de jouer aux jeux du programme Rookie Rugby. Cela assurera la sécurité des joueurs. Consultez le guide Rookie Rugby pour connaître les tenues recommandées, disponible à l'adresse suivante : www.rookierugby.ca.
- **Contact accidentel** – Le Rookie Rugby est un jeu sans contact, utilisant des ceintures à flag au lieu des plaquages et des contacts. Cependant, il y a bien sûr des chances de contact accidentel. Assurez-vous de connaître les jeux où ces contacts pourraient survenir et surveillez les joueurs en conséquence.
- **Conscience spatiale** – De nombreux jeux du programme Rookie Rugby peuvent paraître chaotiques, avec des joueurs en mouvement dans toutes les directions. Cela peut parfois amener des joueurs avec une moins bonne conscience spatiale à s'accrocher. Aidez les joueurs à prendre connaissance de leur environnement de jeu et des autres joueurs qui les entourent tout en jouant.
- **Capacités aérobiques** – Plusieurs jeux du programme Rookie Rugby sont continus et dynamiques, avec une assez bonne demande aérobique. Assurez-vous de donner assez de pauses d'eau aux participants et de raccourcir les jeux au besoin, selon les âges et habiletés des joueurs.



MESSAGE SPÉCIAL CONCERNANT LA RELATION ENTRE LE ROOKIE RUGBY ET LE SPORT COMPLET DU RUGBY

Le **Rookie Rugby** est conçu comme le premier pas de l'enfant sur une voie menant au rugby ou à d'autres jeux d'évasion. Le programme met donc particulièrement l'accent sur le développement des habiletés de base et sur le mouvement. Ceci est un jeu modifié qui enseigne aux enfants comment lancer et attraper un ballon de rugby, comment défendre et retirer des flags en plus d'introduire quelques lois et règles de base du rugby. Il y a quelques éléments du rugby qui ne sont pas inclus dans ce jeu modifié :

1. **Passé vrillée** – L'un des aspects les plus connus du rugby est la passe vrillée. Cette passe est utile pour les longues passes. Ce type de passe n'est pas utilisé et n'est pas important techniquement dans un environnement d'éducation physique et de **Rookie Rugby**. Ainsi, nous nous sommes concentrés sur le « push pass » de base qui met l'accent sur les compétences de passe fondamentales et incite le receveur à acquérir la compétence de réception.
2. **Mêlées, touches, bottés, rucks, mauls** – Si vous connaissez le rugby (ou pas), ces aspects du rugby rendent effectivement ce sport plus complexe et intéressant. Ils sont généralement mis de côté pour le **Rookie Rugby**, car l'objectif primaire du **Rookie Rugby** est l'acquisition des bases. Pour les joueurs avancés, certaines modifications de mêlées, touches et bottés peuvent être ajoutés au **Rookie Rugby**. Consultez le Guide **Rookie Rugby** pour de plus amples informations (www.rookierugby.ca).
3. **Jeu modifié** – Le **Rookie Rugby** est joué sur un terrain plus petit avec des équipes plus petites afin d'augmenter le pourcentage de succès de chaque équipe et de permettre aux participants de toucher beaucoup plus au ballon. La clé du plaisir chez un jeune est de jouer et toucher au ballon!



INTÉGRATION DES VALEURS DU RUGBY DANS VOTRE CLASSE

Le rugby est joué par plus de 8,5 millions de personnes âgées de 6 à 60 ans + dans le monde. La grande diversité de compétences et d'exigences physiques requises pour le jeu donne la chance aux individus de tous les gabarits et tous les niveaux de participer. En plus de donner l'occasion aux gens de jouer ce sport et profiter d'un réseau de soutien, le rugby promeut des concepts sociaux et émotionnels tels que le courage, la loyauté, l'esprit sportif, la discipline et le travail d'équipe. (World Rugby, 2018)

World Rugby, la fédération internationale qui régit le rugby dans le monde entier, a défini 5 valeurs fondamentales du rugby: l'intégrité, la passion, la solidarité, la discipline et le respect. Rookie Rugby prend en compte ces 5 valeurs et ajoute une sixième valeur, le Plaisir. La ressource Rookie Rugby intègre ces valeurs dans chaque cours via une série de questions et de discussions que l'enseignant peut aborder avec sa classe.

Ces valeurs aident à développer l'apprentissage socioémotionnel de l'enfant en éducation physique, surtout lorsque les valeurs de World Rugby sont liées à des comportements qui s'appliquent à la fois au travail d'équipe au rugby et en classe ainsi qu'à la communauté de l'enfant.

Dans chaque section du DLTP/A, vous pouvez trouver des valeurs de rugby et des questions pour aider les enfants à les mettre en pratique. Par exemple :

Valeurs du rugby

Valeur du jour : VALUE

« Citation au sujet de cette valeur. »

Capacité socioémotionnelle : Cette valeur touche quelle partie de l'apprentissage socioémotionnel

Questions pour discussion sur cette valeur :

1 Q1

2 Q2

3 Q3

PROGRAMME ROOKIE RUGBY PROVINCIAL

Rookie Rugby est le programme de participation auprès de la population issue de Rugby Canada et approuvée par Éducation physique et santé Canada (EPS Canada). Chaque province utilise le programme national Rookie Rugby dans ses écoles et ses communautés. Cette ressource a été concordée avec tous les programmes d'éducation physique par province et le document de référence peut être consulté au site suivant : www.rookierugby.ca/fr/ressources/.

LES COURS « ENFANT ACTIF »

À l'étape « Enfant actif », les garçons et filles développent des mouvements de base qui les préparent à l'activité pour toute leur vie. À cette étape, l'accent est mis sur les habiletés motrices fondamentales comme l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. L'objectif tout au long de cette étape est de bâtir ces mouvements fonctionnels et de créer un environnement amusant pour que les enfants soient actifs avec quasi aucun accent sur l'aspect compétitif.

Soulignons que la pratique du flag rugby n'est pas l'objectif de l'étape « Enfant actif ». La familiarisation avec le ballon et l'acquisition des habiletés de base comme courir avec le ballon, passer et attraper doivent être l'objectif principal. Les compétences et les concepts avancés seront acquis à la prochaine étape de développement.



ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 1

Compétences d'apprentissage

- 1 Se familiariser avec la taille et la forme d'un ballon de rugby.
- 2 Apprendre les bases de la passe et de la réception d'un ballon de rugby.
- 3 Apprendre à courir avec un ballon de rugby.
- 4 Apprendre comment marquer au rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Tenez le ballon à deux mains en tout temps. »
- 2 « Passez vos bras devant votre corps quand vous passez le ballon. »
- 3 « Formez un W avec vos mains quand vous recevez une passe. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment faut-il tenir un ballon de rugby? Pourquoi le tenir de cette façon? »
- 2 « Quelle lettre formons-nous comme cible quand nous recevons une passe? Pourquoi cela est-il important? »
- 3 « Comment faut-il marquer un essai? Un essai vaut combien de points? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : INTEGRITÉ

« L'intégrité est la valeur fondamentale du rugby qui découle des notions d'honnêteté et de fair-play. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Compétences relationnelles, prise de décision responsable

- 1 L'intégrité découle des notions d'honnêteté et de fair-play – comment pouvons-nous appliquer ces concepts d'intégrité au rugby?
- 2 Donnez des exemples d'un manque d'intégrité au rugby.
- 3 Comment faire preuve d'intégrité à l'école? À la maison?
- 4 Si je ne respecte pas les règles pendant un match de rugby, et que ni l'entraîneur ni l'arbitre me voit faire, comment est-ce que cela peut affecter le jeu, mes coéquipiers, mes adversaires?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 1

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Prenez ce moment au début du cours pour présenter le rugby et expliquer un peu l'histoire du sport et comment il est pratiqué.
7 minutes	Le jeu des noms Manuel de la carte de jeu - Page 5	Apprendre à se connaître et se familiariser avec le ballon.
7 minutes	Courses à relais Manuel de la carte de jeu - Page 11	Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses habiletés de rugby telles que marquer un essai, passer, recevoir un ballon, etc.
7 minutes	1...2...3... Soleil! Manuel de la carte de jeu - Page 6	Se familiariser avec le ballon de rugby et pratiquer le temps de réaction.
4 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce moment pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 2

Compétences d'apprentissage

- 1 Continuer les jeux de familiarisation avec le ballon de rugby.
- 2 Intégrer les compétences du rugby avec la résolution de problèmes dans un environnement de match.
- 3 Introduire l'habileté de retrait de flags.

Points d'enseignement

- 1 « Tenez le ballon à deux mains en tout temps. »
- 2 « Restez bas sur vos appuis quand vous retirez les flags. »
- 3 « Gardez votre cible en W quand vous recevez une passe. »

Vérification de compréhension

- 1 « Quelle était la meilleure façon de voler un oeuf? Pourquoi est-ce la meilleure approche? Quelles autres manières avez-vous essayées qui n'ont pas fonctionné? »
- 2 « Comment travaillez-vous avec vos coéquipiers pendant les matchs? Comment communiquez-vous avec vos coéquipiers? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PASSION

« Un enthousiasme et une passion commune animent les gens qui aiment le rugby. Le rugby est source de sensations, établit des liens émotionnels et crée un sentiment d'appartenance à la famille mondiale du rugby. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience de soi

- 1 Comment sais-tu quand quelque chose te passionne?
- 2 Qu'est-ce qui te passionne du rugby?
- 3 Qu'est-ce qui te passionne en dehors du rugby?
- 4 Pourquoi est-ce important de savoir ce qui nous passionne?
Qu'arrive-t-il lorsqu'on entreprend une activité qui nous passionne?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 2

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
7 minutes	Course à relais queue de chat Manuel de la carte de jeu - Page 10	S'amuser avec un ballon. (Une variante des courses à relais Rookie Rugby).
7 minutes	Jeu du bulldog modifié Manuel de la carte de jeu - Page 8	Travailler sur l'habileté de retrait du flag en ligne défensive
7 minutes	Les oeufs d'oie canadienne Manuel de la carte de jeu - Page 17	Se familiariser avec le ballon de rugby, travailler la technique de retrait de flag, travailler les appuis et les techniques d'évitement.
4 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises durant le cours.

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 3

Compétences d'apprentissage

- 1 Introduire un ballon de rugby dans un jeu connu des cours d'école qui enseigne la conscience de l'espace.
- 2 Améliorer l'habileté de retrait de flag et apprendre les bonnes méthodes de retrait de flag.

Points d'enseignement

- 1 « Travaillez avec vos coéquipiers pour tagger de nouvelles personnes. »
- 2 « Restez bas sur vos appuis quand vous retirez les flags. »

Vérification de compréhension

- 1 « Quelle est la façon la plus facile de toucher une autre personne quand on joue à la tag glacée? »
- 2 « Comment pouvons-nous faciliter le retrait de flags? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : SOLIDARITÉ

« Le rugby forge un esprit fédérateur et d'unité qui crée des liens d'amitié, de camaraderie, un sens du collectif et de loyauté pour la vie, et qui transcende les différences culturelles, géographiques, politiques et religieuses. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 La solidarité signifie plus que le travail d'équipe. Que représente la solidarité en ce qui concerne vos adversaires?
- 2 Qu'avons-nous en commun avec les membres de l'équipe opposée?
- 3 Que pouvons-nous apprendre de nos adversaires à propos du rugby? Qu'en est-il des aspects hors rugby?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 3

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début de la séance pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
10 minutes	Tag glacée, version rugby Manuel de la carte de jeu - Page 12	Se familiariser avec la perception de l'espace et travailler la réactivité de la défense aux mouvements de l'attaque.
10 minutes	Flag en furie Manuel de la carte de jeu - Page 19	Améliorer la technique de retrait de flag.
5 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 4

Compétences d'apprentissage

- 1 Améliorer et mettre à l'épreuve les habiletés de rugby.
- 2 Introduire les compétences défensives via le travail d'équipe et la formation défensive.

Points d'enseignement

- 1 « Gardez les deux mains sur le ballon en tout temps. »
- 2 « Restez bas sur vos appuis lors du retrait d'un flag. »
- 3 « En défensive, restez une ligne droite avec vos coéquipiers pour créer un mur défensif. »

Vérification de compréhension

- 1 « Pourquoi faisons-nous une cible pour recevoir une passe?
À quoi ressemble notre cible? »
- 2 « Pourquoi formons-nous une ligne en défensive plutôt que d'avoir chacun qui court après un adversaire de son côté? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : DISCIPLINE

« La discipline fait partie intégrante du Jeu, sur et en dehors du terrain, et se traduit par le respect des Règles du Jeu, des Règlements et des valeurs fondamentales du rugby. »
– World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Gestion de soi, conscience de soi, prise de décision responsable

- 1 Comment définissez-vous la discipline (autodiscipline)?
- 2 Comment la discipline pourrait-elle m'aider à apprendre et à m'améliorer dans un sport?
- 3 Lorsque je démontre une autodiscipline en faisant des choix sains (bouger, bien manger), comment est-ce que je me sens?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 4

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
2 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
5 minutes	Jean Rugby dit Manuel de la carte de jeu - Page 7	Apprendre à suivre les instructions en travaillant sur certaines habiletés spécifiques au rugby.
10 minutes	Course à obstacles Rookie Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 9	Pratiquer et mettre à l'épreuve des habiletés motrices fondamentales ainsi que certaines bases du rugby.
10 minutes	Le chasseur et le troupeau Manuel de la carte de jeu - Page 18	Former une ligne défensive efficace contre une attaque.
3 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 5

Compétences d'apprentissage

- 1 Améliorer la manipulation du ballon en passant par plusieurs habiletés différentes dans ces courses à relais.
- 2 Mettre en pratique les habiletés défensives avancées dans un jeu de Flags en folie.

Points d'enseignement

- 1 « Gardez deux mains sur le ballon en tout temps. »
- 2 « Criez : 'ESSAI!' quand vous marquez. »
- 3 « Communiquez/parlez à vos coéquipiers et aidez-les. »
- 4 « Avancez vers un joueur pour être assez proche pour retirer un flag. »

Vérification de compréhension

- 1 « Que se passe-t-il si vous courez avec le ballon sous le bras et non pas dans les deux mains? »
- 2 « Comment est-ce que l'on marque un essai? Un essai vaut combien de points? Est-il plus facile de marquer nous-même ou quand nous travaillons avec nos coéquipiers? »
- 3 « Que pouvez-vous faire pour rendre cela plus facile de retirer un flag? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : RESPECT

« Le respect envers les coéquipiers, adversaires, officiels de match et tous ceux qui sont impliqués dans le rugby est une valeur fondamentale. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 À qui devrait-on démontrer le respect au rugby?
- 2 De quelles manières est-ce possible de démontrer le respect pour les adversaires et les coéquipiers en compétition?
- 3 Quelqu'un vous a-t-il déjà démontré du respect dans votre vie? Quelle forme ce respect a-t-il pris? Comment vous êtes-vous sentis?
- 4 Lorsque je démontre le respect à mes compagnons de classe, quels sont les résultats? Comment mes compagnons de classe se sentent-ils lorsque je leur démontre du respect?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 5

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début de la séance pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
10 minutes	Courses à relais Manuel de la carte de jeu - Page 11	Aspect clé : Utilisez ces courses à relais comme échauffement et comme manière de réviser les habiletés de base. Essayez d'intégrer de nouvelles habiletés lorsque celles de base sont maîtrisées. Objectif : Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses habiletés de rugby telles que marquer un essai, passer, recevoir un ballon, etc.
10 minutes	Flags en folie Manuel de la carte de jeu - Page 19	Aspect clé : Les joueurs s'amuseront à travailler leur technique de retrait de flag en jouant au jeu de Flags en folie. Essayez de proposer que les joueurs travaillent en équipe ou inventez de nouvelles règles pour rendre le jeu plus difficile. Objectif : Améliorer la technique de retrait de flag.
5 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 6

Compétences d'apprentissage

- 1 Réviser toutes les compétences du rugby en mettant l'accent sur l'offensive et la défensive.
- 2 Mettre en valeur le travail d'équipe dans un contexte de match.

Points d'enseignement

- 1 « Restez bas sur vos appuis pour retirer un flag. »
- 2 « Souvenez-vous de garder une ligne défensive droite. »
- 3 « Assurez-vous de bien communiquer/parler avec vos coéquipiers en offensive et défensive. »
- 4 « Gardez deux mains sur le ballon en tout temps. »
- 5 « Offrez une cible en W à votre coéquipier pour recevoir une passe. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment faut-il courir avec un ballon de rugby? »
- 2 « Quelle forme adoptons-nous en défensive? »
- 3 « Comment passons/attrapons-nous un ballon de rugby? »
- 4 « Comment marquons-nous un essai? Un essai vaut combien de points? »
- 5 « Avez-vous eu du plaisir à jouer au rugby? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PLAISIR

Lorsqu'on demande aux enfants pourquoi ils pratiquent un sport, la première réponse est souvent « le plaisir ». Le Programme scolaire Rookie Rugby ajoute donc le « Plaisir » comme valeur fondamentale, la valeur choisie par les joueurs eux-mêmes.

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, conscience de soi

- 1 Quels sont les aspects qui rendent un jeu « Plaisant »?
- 2 Pourquoi est-ce important d'avoir du plaisir en faisant du sport?
- 3 Quels sont les aspects que vous aimez le plus du rugby?
Qu'est-ce qui rend le rugby un sport « Plaisant »?
- 4 Quelles autres activités pratiquez-vous pour le plaisir?

ENFANT ACTIF

ROOKIE RUGBY : COURS 6

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
3 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
7 minutes	Course à relais queue de chat Manuel de la carte de jeu - Page 10	Aspect clé : faites ce jeu en guise d'échauffement pour que les jeunes s'amuse en manipulant un ballon. Objectif : S'amuser avec un ballon. (Une variante des courses à relais Rookie Rugby).
10 minutes	Le chasseur et le troupeau Manuel de la carte de jeu - Page 18	Aspect clé : refaites ce jeu pour réviser la bonne création d'une ligne défensive. Objectif : Former une ligne défensive efficace contre une attaque.
7 minutes	Choix des joueurs	Laissez les enfants choisir leur jeu favori et concluez la séance avec une activité amusante que les joueurs aiment.
3 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

LES COURS**« S'AMUSER
GRÂCE AU SPORT »**

À l'étape « S'amuser grâce au sport », les garçons et les filles sont poussés plus loin que la base pour continuer à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Les enfants à cette étape ont toujours besoin d'activités structurées pour les aider à améliorer les compétences acquises à l'étape « Enfant actif ». La compétition structurée devrait être introduite en insistant toujours sur l'apprentissage et l'acquisition de compétences.

Gardez en tête que bien qu'une compétition plus structurée soit intégrée à l'étape de « S'amuser grâce au sport », l'accent devrait toujours être sur le développement des compétences fondamentales. Assurez-vous que les enfants exécutent bien les mouvements de base du rugby comme la passe, la réception et la course avec le ballon avant d'intégrer des concepts plus avancés.



S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 1

Compétences d'apprentissage

- 1 Se familiariser avec la taille et la forme d'un ballon de rugby.
- 2 Apprendre les bases de la passe et de la réception d'un ballon de rugby.
- 3 Apprendre à courir avec un ballon de rugby.
- 4 Apprendre comment marquer au rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Tenez le ballon à deux mains en tout temps. »
- 2 « Passez vos bras devant votre corps quand vous passez le ballon. »
- 3 « Formez un W avec vos mains quand vous recevez une passe. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment faut-il tenir un ballon de rugby? Pourquoi le tenir de cette façon? »
- 2 « Quelle lettre formons-nous comme cible quand nous recevons une passe? Pourquoi cela est-il important? »
- 3 « Comment faut-il marquer un essai? Un essai vaut combien de points? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : INTEGRITÉ

« L'intégrité est la valeur fondamentale du rugby qui découle des notions d'honnêteté et de fair-play. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Compétences relationnelles, prise de décision responsable

- 1 L'intégrité découle des notions d'honnêteté et de fair-play – comment pouvons-nous appliquer ces concepts d'intégrité au rugby?
- 2 Donnez des exemples d'un manque d'intégrité au rugby.
- 3 Comment faire preuve d'intégrité à l'école? À la maison?
- 4 Si je ne respecte pas les règles pendant un match de rugby, et que ni l'entraîneur, ni l'arbitre me voit faire, comment est-ce que cela peut affecter le jeu, mes coéquipiers, mes adversaires?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 1

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
4 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour présenter le sport du rugby et expliquer un peu l'histoire du sport et comment il est pratiqué.
8 minutes	Courses à relais Manuel de la carte de jeu - Page 11	Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses habiletés de rugby telles que marquer un essai, passer, recevoir un ballon, etc.
8 minutes	Passes en cercle Manuel de la carte de jeu - Page 12	Améliorer les techniques de passe et de réception.
8 minutes	Tag glacée, version rugby Manuel de la carte de jeu - Page 12	Se familiariser avec la perception de l'espace et travailler la réactivité de la défense aux mouvements de l'attaque.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises durant le cours.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 2

Compétences d'apprentissage

- 1 Réviser les compétences de base du rugby et commencer à les améliorer.
- 2 Intégrer tranquillement la conscience de l'espace et la compétition via des jeux amusants.
- 3 Intégrer le « Ultimate Rugby » pour présenter les premiers fondements du flag-rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Assurez-vous de maintenir votre cible en W quand vous recevez une passe. »
- 2 « Déplacez-vous dans l'espace ouvert quand vous n'avez pas le ballon. »
- 3 « N'oubliez pas que les passes courtes et rapides fonctionnent le mieux. »

Vérification de compréhension

- 1 « Quels types de passes ont un plus haut taux de réussite au « Ultimate Rugby »? Pourquoi? »
- 2 « Pourquoi est-il important de trouver un espace ouvert à l'attaque? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PASSION

« Un enthousiasme et une passion commune animent les gens qui aiment le rugby. Le rugby est source de sensations, établit des liens émotionnels et crée un sentiment d'appartenance à la famille mondiale du rugby. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience de soi

- 1 Comment sais-tu quand quelque chose te passionne?
- 2 Qu'est-ce qui te passionne du rugby?
- 3 Qu'est-ce qui te passionne en dehors du rugby?
- 4 Pourquoi est-ce important de savoir ce qui nous passionne? Qu'arrive-t-il lorsqu'on entreprend une activité qui nous passionne?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 2

Durée 30 minutes

Équipement/matériel Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet

Optionnel Dossards, eau, crème solaire

Zone de jeu / Zone d'habiletés

Au cours de cette séance, donnez aux joueurs l'occasion de perfectionner leurs compétences. Placez les joueurs dans un environnement de jeu compétitif. Lorsqu'un joueur est éliminé ou termine une action désignée, il se déplace dans la Zone d'habiletés pour pratiquer une habileté particulière avant de revenir dans la Zone de jeu.

Temps	Activité	Objectif
3 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser le cours précédent et présenter de nouveaux concepts.
7 minutes	Course à relais queue de chat Manuel de la carte de jeu - Page 10 et Course à relais dessus dessous Manuel de la carte de jeu - Page 14	Aspect clé : Utilisez ces cours à relais comme échauffement pour le cours. Objectifs : Course à relais queue de chat : S'amuser avec un ballon. (Une variante des courses à relais Rookie Rugby). Relais dessus dessous : Se familiariser avec un ballon de rugby et travailler sur la communication et le travail d'équipe.
8 minutes	Zone de jeu : Tag en duo Manuel de la carte de jeu - Page 20 Zone d'habileté : Lorsqu'un duo est touché, ce duo se déplace à la Zone d'habileté pour compléter 10 passes « step back » en partenaires avant de retourner au jeu	Objectif du jeu : Faire des passes dans un environnement avec de petits et grands espaces. Objectif habileté : Améliorer les compétences de passe et réception. Zone d'habileté : 10 passes « step back » – Les joueurs commencent d'abord à une courte distance. À chaque passe, ils doivent reculer d'un pas (le step back). Le jeu continue jusqu'à ce que 10 passes soient complétées.
10 minutes	Ultimate Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 31	Aspect clé : Débutez le jeu avec des petits groupes par équipe et mettez l'accent sur les règles de base. Objectif : Utilisation de l'espace et de la communication pour maximiser les occasions de marquer.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 3

Compétences d'apprentissage

- 1 Présenter les compétences de retrait de flags.
- 2 Présenter le fair-play en ce qui concerne le retrait de flag.
- 3 Présenter la forme défensive adéquate.

Points d'enseignement

- 1 « Restez bas sur vos appuis quand vous retirez les flags. Assurez-vous de voir le flag clairement avant de le tirer. »
- 2 « Restez en ligne et ensemble en défense. »
- 3 « Défense en ligne droite. »

Vérification de compréhension

- 1 « Quelles sont les étapes pour retirer un flag? »
- 2 « Pourquoi restons-nous en ligne comme un mur en défense? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : SOLIDARITÉ

« Le rugby forge un esprit fédérateur et d'unité qui crée des liens d'amitié, de camaraderie, un sens du collectif et de loyauté pour la vie, et qui transcende les différences culturelles, géographiques, politiques et religieuses. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 La solidarité signifie plus que le travail d'équipe. Que représente la solidarité en ce qui concerne vos adversaires?
- 2 Qu'avons-nous en commun avec les membres de l'équipe opposée?
- 3 Que pouvons-nous apprendre de nos adversaires à propos du rugby?
Qu'en est-il des aspects hors rugby?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 3

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
2 minutes	Introduction	Utilisez ce moment au début du cours pour réviser le cours précédent et présenter de nouveaux concepts.
8 minutes	Caribous et cougars Manuel de la carte de jeu - Page 18	Aspect clé : Assurez-vous de présenter la bonne conduite en ce qui concerne le retrait des flags avant de jouer ce jeu. Cela aidera les jeunes à progresser dans cet aspect du jeu. Objectif : Améliorer le temps de réaction lors d'une transition de l'attaque à la défense.
8 minutes	Le chasseur et le troupeau Manuel de la carte de jeu - Page 18	Former une ligne défensive efficace contre une attaque.
10 minutes	La grande évasion Manuel de la carte de jeu - Page 22	Aspect clé : Ce jeu aidera les joueurs à améliorer leur habileté de retrait de flag dans un contexte de jeu stratégique. Objectif : Encourager le travail d'équipe en défense pour défendre un espace donné.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 4

Compétences d'apprentissage

- 1 Application des stratégies défensive dans une situation dynamique.
- 2 Apprendre des aptitudes avancées en défense comme le « tracking » d'un joueur à l'attaque.
- 3 Commencer à mettre en application les habiletés dans un jeu qui ressemble au rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Suivez les hanches des attaquants et surveillez leurs mouvements. Réagissez avec eux. »
- 2 « Restez bas sur vos appuis lors d'un retrait de flag. »
- 3 « Trouvez l'espace et déplacez-vous sans ballon. »

Vérification de compréhension

- 1 « Pourquoi observer les hanches de l'attaquant lorsqu'on le suit en défensive? »
- 2 « Quel est le bénéfice de prendre 3 pas au Ultimate Rugby? »
- 3 « Comment défendre une offensive qui a le droit à 3 pas? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : DISCIPLINE

« La discipline fait partie intégrante du Jeu, sur et en dehors du terrain, et se traduit par le respect des Règles du Jeu, des Règlements et des valeurs fondamentales du rugby. »
– World Rugby

Compétences socioémotionnelles : gestion de soi, conscience de soi, prise de décision responsable

- 1 Comment définissez-vous la discipline (autodiscipline)?
- 2 Comment la discipline pourrait-elle m'aider à apprendre et m'améliorer dans un sport?
- 3 Lorsque je démontre une autodiscipline en faisant des choix sains (bouger, bien manger), comment est-ce que je me sens?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 4

Durée 30 minutes

Équipement/matériel Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet

Optionnel Dossards, eau, crème solaire

Zone de jeu / Zone d'habiletés

Au cours de cette séance, donnez aux joueurs l'occasion de perfectionner leurs compétences. Placez les joueurs dans un environnement de jeu compétitif. Lorsqu'un joueur est éliminé ou termine une action désignée, il se déplace dans la Zone d'habiletés pour pratiquer une habileté particulière avant de revenir dans la Zone de jeu.

Temps	Activité	Objectif
2 minutes	Introduction	Utilisez ce moment au début du cours pour réviser le cours précédent et présenter de nouveaux concepts.
5 minutes	Le jeu du chef Manuel de la carte de jeu - Page 27	Suivre et réagir aux mouvements offensifs d'un joueur.
10 minutes	Zone de jeu : Flags en folie Manuel de la carte de jeu - Page 19 Zone d'habileté : Lorsqu'un joueur se fait retirer deux flags, il doit compléter un mini jeu de retrait de flag 1 contre 1 avant de retourner au jeu	Objectif : Améliorer la technique de retrait de flag. Zone d'habileté : Créez un espace de 1 contre 1 où un joueur est en défense et l'autre est le porteur de ballon. Chaque joueur doit effectuer le mouvement de retrait de flag avant de retourner au jeu.
8 minutes	Ultimate Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 31 et Transition du Ultimate au flag rugby Manuel de la carte de jeu - Page 32	Aspect clé : Faites une révision du Ultimate Rugby et assurez-vous que les joueurs exécutent bien les habiletés. Lorsque les joueurs auront maîtrisé le jeu, progressez à la première étape du Jeu de transition. Objectif : Aider les joueurs avancés à apprendre le flag rugby en introduisant une nouvelle règle à la fois.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 5

Compétences d'apprentissage

- 1 Continuer de travailler la conscience de l'espace.
- 2 Progresser dans la technique de retrait de flag en intégrant l'habileté dans un format de jeu. Travailler pour améliorer l'habileté.

Points d'enseignement

- 1 « Tentez d'anticiper les mouvements de l'attaque et interceptez la passe. »
- 2 « Travaillez en équipe avec vos coéquipiers pour retirer les flags. »
- 3 « Courez/avancez vers l'avant! »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment est-il possible d'anticiper les passes et les mouvements de l'attaque? »
- 2 « Comment pouvons-nous défendre contre les 3 pas effectués par l'attaquant? »
- 3 « Quelles sont les manières efficaces de faire avancer le ballon en attaque? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : RESPECT

« Le respect envers les coéquipiers, adversaires, officiels de match et tous ceux qui sont impliqués dans le rugby est une valeur fondamentale. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 À qui devrait-on démontrer le respect au rugby?
- 2 De quelles manières est-ce possible de démontrer le respect pour les adversaires et les coéquipiers en compétition?
- 3 Quelqu'un a-t-il déjà démontré du respect dans votre vie? Quelle forme ce respect a-t-il pris? Comment vous êtes-vous sentis?
- 4 Lorsque je démontre le respect à mes compagnons de classe, quels sont les résultats? Comment mes compagnons de classe se sentent-ils lorsque je leur démontre du respect?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 5

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
2 minutes	Introduction	Utilisez ce moment au début du cours pour réviser le cours précédent et présenter de nouveaux concepts.
10 minutes	Le gendarme Manuel de la carte de jeu - Page 21	Proposez ce jeu en guise d'échauffement. Cela travaillera les habiletés autant en défensive qu'à l'offensive. Objectif : Améliorer le « tracking » défensif dans un environnement amusant.
7 minutes	Flags en folie Manuel de la carte de jeu - Page 19	Refaites ce jeu pour mettre l'accent sur la bonne technique de retrait de flag avant de progresser vers le Jeu de transition du Ultimate au flag rugby. Objectif : Améliorer la technique de retrait de flag.
10 minutes	Jeu de transition du Ultimate au flag rugby Manuel de la carte de jeu - Page 32	Aspect clé : Faites une révision de la dernière version du jeu de transition (3 pas) avant de progresser vers l'étape où les joueurs peuvent courir/ bouger avec le ballon. Objectif : Aider les joueurs avancés à apprendre le flag rugby en introduisant une nouvelle règle à la fois.
1 minute	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 6

Compétences d'apprentissage

- 1 Continuer à bâtir les habiletés jusqu'à la version complète du flag rugby.
- 2 Quand les joueurs se rendent au niveau du flag rugby, faites un atelier qui met l'accent sur les mouvements à l'attaque.
- 3 Quand les joueurs se rendent au niveau du flag-rugby, faites un atelier qui met l'accent sur les mouvements en défensive.
- 4 Intégrez toutes les habiletés dans les matchs.

Points d'enseignement

- 1 « Utilisez des mots clés pour vous déplacer ensemble en défensive, comme 'À droite!', 'À gauche!', 'On monte!', et 'On recule!' »
- 2 « Restez derrière le porteur de ballon à l'attaque et attrapez le ballon en mouvement. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment doit-on faire pour former une bonne ligne défensive? »
- 2 « Comment devriez-vous recevoir le ballon quand vous êtes à l'attaque? Où devriez-vous être par rapport au porteur de ballon? À quoi ressemble votre position corporelle? »
- 3 « Dans quelle direction faut-il passer le ballon au rugby? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PLAISIR

Lorsqu'on demande aux enfants pourquoi ils pratiquent un sport, la première réponse est souvent « le plaisir ». Le Programme scolaire Rookie Rugby ajoute donc le « Plaisir » comme valeur fondamentale, la valeur choisie par les joueurs eux-mêmes.

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, conscience de soi

- 1 Quels sont les aspects qui rendent un jeu « Plaisant »?
- 2 Pourquoi est-ce important d'avoir du plaisir en faisant du sport?
- 3 Quels sont les aspects que vous aimez le plus du rugby? Qu'est-ce qui rend le rugby un sport « Plaisant »?
- 4 Quelles autres activités pratiquez-vous pour le plaisir?

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ROOKIE RUGBY : COURS 6

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
2 minutes	Introduction	Utilisez ce moment au début du cours pour réviser le cours précédent et présenter de nouveaux concepts.
10 minutes	Jeu de transition du Ultimate au flag rugby Manuel de la carte de jeu - Page 32	Continuer la progression vers le flag rugby en utilisant le Jeu de transition. Assurez-vous que les joueurs comprennent et démontrent les habiletés demandées avant de progresser. Objectif : Aider les joueurs avancés à apprendre le flag rugby en introduisant une nouvelle règle à la fois.
7 minutes	Mini jeux Défensive : Lignes en miroir Manuel de la carte de jeu - Page 23 Offensive : Travail de course en profondeur Manuel de la carte de jeu - Page 25	Faites un mini jeu réduit pour travailler une habileté spécifique. Objectif : Améliorer les réactions défensives des joueurs qui réagissent aux mouvements de l'attaque. Objectif : Aider les joueurs à créer de la profondeur et de l'espace dans leurs lignes de course.
10 minutes	Jeu de transition du Ultimate au flag rugby Manuel de la carte de jeu - Page 32	Faites un retour au jeu de transition et évoluez tranquillement vers le flag rugby.
1 minute	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

LES COURS**« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »**

Les joueurs à l'étape « Apprendre à s'entraîner » sont prêts à mettre en application leurs mouvements et les aptitudes de base dans un jeu plus avancé. Les participants à cette étape sont capables de résoudre des problèmes et comprendre des concepts plus avancés. La compétition structurée leur permet de tester les habiletés acquises au cours des deux premières étapes et de les transformer en habiletés sportives fonctionnelles.

Durant cette étape, assurez-vous d'aider les participants à améliorer les aptitudes et habiletés fondamentales du rugby. Il est important de mettre l'accent sur une technique adéquate pour que les apprenants ne développent pas de mauvaises habitudes dans le sport.



« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 1

Compétences d'apprentissage

- 1 Se familiariser avec la taille et la forme d'un ballon de rugby.
- 2 Apprendre les bases de la passe et de la réception.
- 3 Apprendre à courir et à marquer avec un ballon de rugby.
- 4 Intégrer les concepts et les habiletés en défense.
- 5 Incorporer les compétences de passe et de réception dans un format de jeu.

Points d'enseignement

- 1 « Restez bas sur vos appuis pour retirer un flag. »
- 2 « Tenez le ballon à deux mains en tout temps. »
- 3 « Passez vos bras devant votre corps quand vous passez le ballon. »
- 4 « Formez un W avec vos mains pour recevoir une passe. »
- 5 « Restez en mouvement quand vous n'avez pas le ballon. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment faut-il tenir un ballon de rugby? Pourquoi le tenir de cette façon? »
- 2 « Quelle lettre formons-nous comme cible quand nous recevons une passe? Pourquoi cela est-il important? »
- 3 « Comment faut-il marquer un essai? Un essai vaut combien de points? »
- 4 « Quelle est la bonne façon de retirer un flag en défense? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : INTEGRITÉ

« L'intégrité est la valeur fondamentale du rugby qui découle des notions d'honnêteté et de fair-play. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Compétences relationnelles, prise de décision responsable

- 1 L'intégrité découle des notions d'honnêteté et de fair-play – comment pouvons-nous appliquer ces concepts d'intégrité au rugby?
- 2 Donnez des exemples d'un manque d'intégrité au rugby.
- 3 Comment faire preuve d'intégrité à l'école? À la maison?
- 4 Si je ne respecte pas les règles pendant un match de rugby, et que ni l'entraîneur, ni l'arbitre me voit faire, comment est-ce que cela peut affecter le jeu, mes coéquipiers, mes adversaires?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 1

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour présenter le sport du rugby et expliquer un peu l'histoire du sport et comment il est pratiqué.
7 minutes	Courses à relais Manuel de la carte de jeu - Page 11	Se familiariser avec le ballon de rugby et diverses habiletés de rugby telles que marquer un essai, passer, recevoir un ballon, etc.
7 minutes	Tag glacée, version rugby Manuel de la carte de jeu - Page 12	Se familiariser avec la perception de l'espace et travailler la réactivité de la défense aux mouvements de l'attaque.
7 minutes	Caribous et cougars Manuel de la carte de jeu - Page 15	Objectif : Améliorer le temps de réaction lors d'une transition de l'attaque à la défense.
4 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 2

Compétences d'apprentissage

- 1 Présenter la création d'une bonne ligne défensive et travailler en équipe en défense.
- 2 Travailler sur la rapidité du temps de réaction.
- 3 Intégrer l'Ultimate Rugby pour présenter le premier élément de base du flag-rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Restez en ligne en défense. Travaillez ensemble et déplacez-vous ensemble. »
- 2 « Déplacez-vous dans l'espace libre quand vous n'avez pas le ballon. »
- 3 « N'oubliez pas que les passes courtes et rapides fonctionnent le mieux. »

Vérification de compréhension

- 1 « Quels types de passes fonctionnent le mieux au Ultimate Rugby et pourquoi? »
- 2 « Pourquoi est-il important de trouver l'espace ouvert à l'attaque? »
- 3 « Pourquoi est-il important de rester en ligne en défense? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PASSION

« Un enthousiasme et une passion commune animent les gens qui aiment le rugby. Le rugby est source de sensations, établit des liens émotionnels et crée un sentiment d'appartenance à la famille mondiale du rugby. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience de soi

- 1 Comment sais-tu quand quelque chose te passionne?
- 2 Qu'est-ce qui te passionne du rugby?
- 3 Qu'est-ce qui te passionne en dehors du rugby?
- 4 Pourquoi est-ce important de savoir ce qui nous passionne? Qu'arrive-t-il lorsqu'on entreprend une activité qui nous passionne?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 2

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Zone de jeu / Zone d'habiletés

Au cours de cette séance, donnez aux joueurs l'occasion de perfectionner leurs compétences. Placez les joueurs dans un environnement de jeu compétitif. Lorsqu'un joueur est éliminé ou termine une action désignée, il se déplace dans la Zone d'habiletés pour pratiquer une habileté particulière avant de revenir dans la Zone de jeu.

Temps	Activité	Objectif
4 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début de la séance pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
7 minutes	Le chasseur et le troupeau Manuel de la carte de jeu - Page 18	Former une ligne défensive efficace contre une attaque.
7 minutes	Zone de jeu : Tag en duo Manuel de la carte de jeu - Page 20 Zone d'habileté : Lorsqu'un duo est touché, ce duo se déplace à la Zone d'habileté pour compléter 10 passes « step back » en partenaires avant de retourner au jeu	Objectif du jeu : Faire des passes dans un environnement avec de petits et grands espaces. Objectif habileté : Améliorer les compétences de passe et réception. Zone d'habileté : 10 passes « step back » – Les joueurs commencent d'abord à une courte distance. À chaque passe, ils doivent reculer d'un pas (le step back). Le jeu continue jusqu'à ce que 10 passes soient complétées.
10 minutes	Ultimate Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 31	Débutez le jeu avec des petits groupes par équipe et mettez l'accent sur les règles de base. Si les joueurs progressent bien, intégrez la règle des 3 pas du jeu de transition. Objectif : Utilisation de l'espace et de la communication pour maximiser les occasions de marquer.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 3

Compétences d'apprentissage

- 1 Continuer à travailler la conscience spatiale.
- 2 Apprendre des compétences défensives avancées, comme le « tracking » d'un attaquant.
- 3 Continuer à progresser vers le flag rugby en passant par le jeu de transition.

Points d'enseignement

- 1 « Tentez d'anticiper les mouvements de l'attaque et d'intercepter la passe. »
- 2 « Observez les hanches des attaquants quand vous suivez leurs mouvements. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment anticiper les passes et les mouvements de l'attaque ? »
- 2 « Comment pouvons-nous suivre efficacement les mouvements de l'attaque? Pourquoi l'observation des hanches aide-t-elle à suivre l'adversaire? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : SOLIDARITÉ

« Le rugby forge un esprit fédérateur et d'unité qui crée des liens d'amitié, de camaraderie, un sens du collectif et de loyauté pour la vie, et qui transcende les différences culturelles, géographiques, politiques et religieuses. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 La solidarité signifie plus que le travail d'équipe. Que représente la solidarité en ce qui concerne vos adversaires?
- 2 Qu'avons-nous en commun avec les membres de l'équipe opposée?
- 3 Que pouvons-nous apprendre de nos adversaires à propos du rugby? Qu'en est-il des aspects hors rugby?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 3

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début de la séance pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
5 minutes	Le gendarme Manuel de la carte de jeu - Page 21	Améliorer le « tracking » défensif dans un environnement amusant.
5 minutes	Le jeu du chef Manuel de la carte de jeu - Page 27	Suivre et réagir aux mouvements offensifs d'un joueur.
10 minutes	Jeu de transition du Ultimate au flag rugby Manuel de la carte de jeu - Page 32	<p>Progresser vers le flag rugby en utilisant le Jeu de transition et en intégrant une nouvelle règle à la fois. Assurez-vous que les joueurs comprennent et démontrent les habiletés demandées avant de progresser.</p> <p>Objectif : Aider les joueurs avancés à apprendre le flag rugby en introduisant une nouvelle règle à la fois.</p>
5 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 4

Compétences d'apprentissage

- 1 Améliorer la capacité à retirer les flags dans un contexte de jeu.
- 2 Intégrer toutes les aptitudes apprises dans un contexte de flag rugby.
- 3 Quand les joueurs ont atteint le niveau de flag rugby, faites des minis ateliers réduits et mettez l'accent sur les mouvements défensifs.

Points d'enseignement

- 1 « Repérez visuellement le flag et approchez-vous suffisamment pour le retirer. Restez bas sur vos appuis . »
- 2 « Utilisez des mots clés pour vous déplacer ensemble, comme 'À droite!', 'À gauche!', 'On monte!' et 'On recule!' »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment doit-on faire pour former une bonne ligne défensive? »
- 2 « Pourquoi est-il important de former une ligne droite en défense? »
- 3 « Quels sont les mots clés pour travailler ensemble en défense? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : DISCIPLINE

« La discipline fait partie intégrante du Jeu, sur et en dehors du terrain, et se traduit par le respect des Règles du Jeu, des Règlements et des valeurs fondamentales du rugby. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : gestion de soi, conscience de soi, prise de décision responsable

- 1 Comment définissez-vous la discipline (autodiscipline)?
- 2 Comment la discipline pourrait-elle m'aider à apprendre et m'améliorer dans un sport?
- 3 Lorsque je démontre une autodiscipline en faisant des choix sains (bouger, bien manger), comment est-ce que je me sens?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 4

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Zone de jeu / Zone d'habiletés

Au cours de cette séance, donnez aux joueurs l'occasion de perfectionner leurs compétences. Placez les joueurs dans un environnement de jeu compétitif. Lorsqu'un joueur est éliminé ou termine une action désignée, il se déplace dans la Zone d'habiletés pour pratiquer une habileté particulière avant de revenir dans la Zone de jeu.

Temps	Activité	Objectif
1 minute	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
7 minutes	<p>Zone de jeu : Flags en folie Manuel de la carte de jeu - Page 19</p> <p>Zone d'habileté : Lorsqu'un joueur se fait retirer deux flags, il doit compléter un mini jeu de retrait de flag 1 contre 1 avant de retourner au jeu</p>	<p>Objectif : Améliorer la technique de retrait de flag.</p> <p>Zone d'habileté : Créez un espace de 1 contre 1 où un joueur est en défense et l'autre est le porteur de ballon. Chaque joueur doit effectuer le mouvement de retrait de flag avant de retourner au jeu.</p>
8 minutes	<p>Flag Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 33</p>	<p>Utilisez la stratégie global-réduit-global pour faire un petit jeu technique avant de retourner au jeu.</p> <p>Objectif : Intégrer toutes les habiletés de rugby dans un jeu compétitif de flag rugby.</p>
5 minutes	<p>Lignes en miroir Manuel de la carte de jeu - Page 23</p>	<p>Faites un mini jeu réduit pour travailler une habileté spécifique défensive.</p> <p>Objectif : Améliorer les réactions défensives des joueurs qui réagissent aux mouvements de l'attaque.</p>
8 minutes	<p>Flag Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 33</p>	Faites un retour au Flag Rugby pour voir si les joueurs sont capables de mettre en application l'habileté défensive qui vient d'être travaillée.
1 minute	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les compétences et les informations apprises pendant le cours.

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 5

Compétences d'apprentissage

- 1 Intégrer toutes les aptitudes apprises dans un jeu de rugby.
- 2 Quand les joueurs ont atteint le niveau de flag rugby, faites des mini ateliers avec l'accent sur les mouvements offensifs.

Points d'enseignement

- 1 « Restez derrière le porteur de ballon à l'attaque. »
- 2 « Continuez à avancer quand vous attrapez une passe. »
- 3 « Communiquez/parlez avec vos coéquipiers et faites-leur savoir que vous êtes présents au soutien. »

Vérification de compréhension

- 1 « Comment doit-on recevoir le ballon en attaque? »
- 2 « Où devriez-vous être par rapport au porteur de ballon? À quoi ressemble votre position corporelle? »
- 3 « Comment faut-il indiquer à ses coéquipiers que l'on est prêts à recevoir une passe? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : RESPECT

« Le respect envers les coéquipiers, adversaires, officiels de match et tous ceux qui sont impliqués dans le rugby est une valeur fondamentale. » – World Rugby

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, compétences relationnelles

- 1 À qui devrait-on démontrer le respect au rugby?
- 2 De quelles manières est-ce possible de démontrer le respect pour les adversaires et les coéquipiers en compétition?
- 3 Quelqu'un a-t-il déjà démontré du respect dans votre vie? Quelle forme ce respect a-t-il pris? Comment vous êtes-vous sentis?
- 4 Lorsque je démontre le respect à mes compagnons de classe, quels sont les résultats? Comment mes compagnons de classe se sentent-ils lorsque je leur démontre du respect?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 5

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
3 minutes	Introduction	Utilisez ce temps au début du cours pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
10 minutes	Flag Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 33	Utilisez la stratégie global-réduit-global pour faire un petit jeu technique avant de retourner au jeu. Objectif : Intégrer toutes les habiletés de rugby dans un jeu compétitif de flag rugby.
5 minutes	Travail de course en profondeur Manuel de la carte de jeu - Page 25	Faites un mini atelier avec l'accent sur l'offensive, la prise de profondeur, et la passe. Objectif : Aider les joueurs à créer de la profondeur et de l'espace dans leurs lignes de course.
10 minutes	Flag Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 33	Faites un retour au Flag Rugby pour que les joueurs puissent intégrer les habiletés de passe et course en profondeur qui viennent d'être travaillées.
2 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les habiletés et les informations apprises pendant le cours.

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 6

Compétences d'apprentissage

- 1 Continuer à améliorer les habiletés au flag-rugby.
- 2 Intégrer toutes les habiletés apprises dans des jeux réels.
- 3 Avoir du plaisir en jouant dans des jeux compétitifs de flag rugby.

Points d'enseignement

- 1 « Soyez en position pour recevoir une passe. »
- 2 « Restez ensemble en défensive – gardez la ligne. »

Vérification de compréhension

- 1 « Qu'est-ce qui contribue au succès d'une attaque au rugby? De quelles façons pouvez-vous améliorer vos mouvements à l'attaque la prochaine fois pour mieux réussir? »
- 2 « Qu'est-ce qui contribue au succès d'une défensive au rugby? De quelles façons pouvez-vous améliorer vos mouvements défensifs la prochaine fois pour mieux réussir? »

Valeurs du rugby

Valeur World Rugby : PLAISIR

Lorsqu'on demande aux enfants pourquoi ils pratiquent un sport, la première réponse est souvent « le plaisir ». Le Programme scolaire Rookie Rugby ajoute donc le « Plaisir » comme valeur fondamentale, la valeur choisie par les joueurs eux-mêmes.

Compétences socioémotionnelles : Conscience sociale, conscience de soi

- 1 Quels sont les aspects qui rendent un jeu « Plaisant »?
- 2 Pourquoi est-ce important d'avoir du plaisir en faisant du sport?
- 3 Quels sont les aspects que vous aimez le plus du rugby? Qu'est-ce qui rend le rugby un sport « Plaisant »?
- 4 Quelles autres activités pratiquez-vous pour le plaisir?

« APPRENDRE À S'ENTRAÎNER »

ROOKIE RUGBY : COURS 6

Durée	30 minutes
Équipement/matériel	Ballons de rugby, ceintures de flags, cônes, pompe à ballon, sifflet
Optionnel	Dossards, eau, crème solaire

Temps	Activité	Objectif
5 minutes	Introduction	Utilisez ce moment au début du temps pour réviser la séance précédente et présenter de nouveaux concepts.
20 minutes	Flag Rugby Manuel de la carte de jeu - Page 33	Aidez les joueurs à intégrer toutes les habiletés apprises dans un tournoi de flag rugby. Séparez la classe en groupes égaux et jouez en format de tournoi à la ronde, en vous assurant que chacun ait beaucoup de temps de jeu. Objectif : Intégrer toutes les habiletés de rugby dans un jeu compétitif de flag rugby.
5 minutes	Récupération/Conclusion	Utilisez ce temps pour réviser les habiletés et les informations apprises pendant le cours.

RESOURCES SUPPLÉMENTAIRES



www.rookierugby.ca

Consultez cette page pour tout ce dont vous avez besoin relativement au programme **Rookie Rugby**. Ce site comprend les plans de cours, les cartes de jeu, les cartes d'habiletés, la boutique **Rookie Rugby**, les coordonnées des vos contacts régionaux, et plus encore!



www.rugby.ca

Visitez le site officiel de **Rugby Canada** pour en apprendre davantage sur le rugby au Canada. Consultez l'information pour apprendre comment vous impliquer comme entraîneur ou arbitre, et restez à l'affût des nouvelles de nos équipes nationales ou des événements de rugby près de chez vous!



**JOUER
INTELLIGEMENT**
PRIORITÉ AUX ATHLÈTES

www.eps-canada.ca

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) revendique en faveur d'enfants actifs et en santé, misant sur la promotion d'occasions d'éducation physique et de santé favorables dans des milieux d'apprentissage sains. En appuyant les champions communautaires à l'aide de programmes de qualité, de services de perfectionnement professionnel et d'initiatives d'activation communautaire, EPS Canada inspire tout le monde à opter pour un mode de vie sain et physiquement actif.



**AU CANADA
LE SPORT C'EST
POUR LA VIE**

canadiansportforlife.ca

Rendez-vous sur ce site pour en apprendre davantage sur le **Parcours de développement à long terme de l'athlète de l'organisme Canada**, le Sport c'est pour la vie et sur le mouvement de littératie physique, ainsi que d'autres programmes qui tiennent à cœur la santé et le bien-être de tous les Canadiens.