

ROOKIE RUGBY

UNE INITIATION
AU RUGBY POUR LES
FILLES ET GARÇONS
DE TOUT ÂGE

GUIDE DE ROOKIE RUGBY



GET INTO
RUGBY

www.rookierugby.ca

GUIDE DE ROOKIE RUGBY

UNE INITIATION
AU RUGBY POUR LES
FILLES ET GARÇONS
DE TOUT ÂGE

TABLE DES MATIÈRES

INITIATION AU PROGRAMME ROOKIE RUGBY	3
AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE : DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE ET LITTÉRATIE PHYSIQUE	4
AVANT LE MATCH	
Sécurité	5
Préparation du match	5
Équipement	5
Habillement des joueurs	7
Nombre de joueurs	7
Temps de jeu	8
LE JEU	
Objectif et pointage	9
Jeu ouvert	10
Déplacer le ballon	10
Attaque	10
Défensive	11
Jouer avec les flags	13
Utilisation appropriée des flags (étiquette)	14
Infractions et remises en jeu	15
PROGRESSIONS DU PROGRAMME ROOKIE RUGBY	
Jouer l'avantage	19
Remise en jeu : le tap et la passe franche	20
Hors-jeu	21
PROGRESSIONS AVANCÉES	
Le jeu au pied	22
Touches sans opposition	24
Mêlées simulées	25
IMPLIQUEZ-VOUS	
Devenir entraîneur Rookie Rugby	26
La méthode combinée (globale-fractionnée)	27
L'ARBITRAGE DU ROOKIE RUGBY	
Arbitres	29
Signaux des arbitres	31
RESSOURCES	32
LEXIQUE ROOKIE RUGBY	33

INTRODUCTION

Félicitations! Vous êtes à la première étape d'initiation au rugby pour les jeunes canadiens de tout âge. Rookie Rugby est un jeu sécuritaire et sans contact pour les garçons et les filles. Ce sport est pratiqué dans les écoles, les organismes communautaires et les terrains de jeu partout au pays. Les règles sont simples et faciles à apprendre. Les enfants auront beaucoup de plaisir à pratiquer ce sport dynamique!

Rugby Canada a conçu ce guide pour permettre aux parents, aux entraîneurs et aux enseignants de donner des occasions aux enfants de tout âge de découvrir ce sport. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour connaître et enseigner le rugby, notamment comment enseigner différentes aptitudes, les règles du jeu et plus encore.

ROOKIE RUGBY

- Sans contact, utilisant des ceintures de flag
- Équipes plus petites sur des terrains plus petits
- Objectif : le développement des aptitudes



ROOKIE RUGBY AVANCÉ

- Ajout des phases statiques, comme les mêlées et les touches
- Ajout du jeu au pied (botté)
- Objectif : apprentissage des concepts avancés du jeu



RUGBY AVEC CONTACT

- Rugby avec contact et jeu fluide
- Tous les éléments du rugby, notamment les rucks, les mauls, les mêlées et les touches
- Objectif : développement plus poussé et avancé des joueurs

POURQUOI LE RUGBY?

Le rugby est un sport diversifié pour les hommes et les femmes, les garçons et les filles. C'est un sport qui développe l'esprit d'équipe, la compréhension, la coopération et le respect des autres athlètes. À une époque où de nombreuses qualités sportives traditionnelles sont diluées ou même en voie de disparition, le rugby est fier de sa capacité à maintenir des standards élevés d'esprit sportif, de comportement éthique et de fair-play.

LES VALEURS FONDAMENTALES DU ROOKIE RUGBY

Rugby Canada croit au développement des participants non seulement en tant que joueurs de rugby, mais aussi en tant que membres contribuant à leurs communautés. Cette approche holistique s'aligne parfaitement avec les six valeurs fondamentales de World Rugby, qui vise à offrir aux joueurs de rugby plus qu'un simple sport. Rookie Rugby ajoute « l'amitié » aux six valeurs de World Rugby, des principes qui visent à enseigner aux participants les valeurs essentielles humaines du rugby et à inciter les joueurs à se comporter de manière exemplaire sur le terrain et ailleurs. Ces valeurs sont :

INTÉGRITÉ
DISCIPLINE

PASSION

SOLIDARITÉ

ESPRIT SPORTIF

TRAVAIL D'ÉQUIPE

AMITIÉ

AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE : DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE ET LITTÉRATIE PHYSIQUE

Rugby Canada se consacre à la santé générale de ses participants et appuie le parcours de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et le développement de la littératie physique de la Société du sport pour la vie. Rookie Rugby a intégré ces deux initiatives dans son curriculum et son programme global.

LE MODÈLE DLTA

Le programme Rookie Rugby est parfait pour un grand éventail d'âges et de niveau d'habiletés, avec des apprentissages techniques et des jeux adaptés à toutes les étapes du modèle DLTA. Les trois premières étapes visées sont « Enfant actif », « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner ». Ces étapes visent à développer les compétences de base qui aideront les personnes à rester actives plus tard dans leur vie. Ainsi, Rookie Rugby s'inspire de ces étapes pour développer les aptitudes de base nécessaires, qui encourageront les athlètes à poursuivre le rugby dans le futur.

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



LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

La vision de la Société du sport pour la vie (Au Canada, le sport c'est pour la vie) est d'aider les Canadiens à atteindre l'excellence dans le sport et à rester en santé. Pour ce faire, l'organisme s'inspire des concepts de la littératie physique. La littératie physique vise à s'assurer que chaque individu ait la compétence, la confiance et la motivation pour demeurer actif sur le long terme.

Rookie Rugby s'efforce d'inclure des composantes de la littératie physique dans chacun de ses jeux et activités. Ses mouvements de base aideront les participants à développer la compétence, la confiance et la motivation pour continuer à pratiquer le rugby et pour demeurer actifs tout au long de leur vie. Les mouvements et les aptitudes importantes que les participants peuvent s'attendre à maîtriser en participant au programme Rookie Rugby sont les suivants :



COURIR



ATTRAPER



L'AGILITÉ



LANCER



LA VITESSE



SAUTER



POUSSER/TIRER



LA COORDINATION



L'ÉQUILIBRE/LA STABILITÉ

AVANT LE MATCH

LA SÉCURITÉ

La plus grande priorité du rugby et du programme Rookie Rugby est la sécurité des joueurs. Les entraîneurs, les arbitres et les joueurs doivent comprendre comment pratiquer le rugby afin de profiter du sport en toute sécurité. Bien que l'utilisation des flags réduise la chance de blessure, les risques sont toujours présents dans les sports sur terrain. N'hésitez pas à communiquer avec Rugby Canada si vous avez d'autres questions concernant la sécurité des joueurs ou pour toute autre information.

PRÉPARATION DU MATCH

LES DIMENSIONS DE L'AIRE DE JEU

Dimensions maximales recommandées : 50 mètres de longueur par 36 mètres de largeur.
L'en-but : Exactement cinq (5) mètres de profondeur à partir de la ligne d'essai et clairement marqué par des cônes.

* La dimension du terrain peut être adaptée selon l'âge et le niveau d'habileté des équipes participantes.

SURFACES DE JEU

Le programme Rookie Rugby peut être pratiqué dans tout espace ouvert, peu importe sa dimension. Vous pouvez jouer à l'extérieur sur le gazon, dans un stationnement ou même dans un gymnase! Un terrain de dimension réglementaire de rugby peut aussi être ligné pour former plusieurs terrains de Rookie Rugby. Un terrain réglementaire de rugby est de 100 mètres de longueur par 70 mètres de largeur.

ÉQUIPEMENT

LE BALLON

Le ballon de rugby est ovale et est fait de quatre panneaux. Il peut avoir différentes dimensions et Rugby Canada propose la taille de ballon approprié selon l'âge. Il est conseillé d'utiliser un ballon plus petit quand les joueurs apprennent le sport afin d'optimiser les chances de succès et de leur permettre de développer leurs aptitudes convenablement.

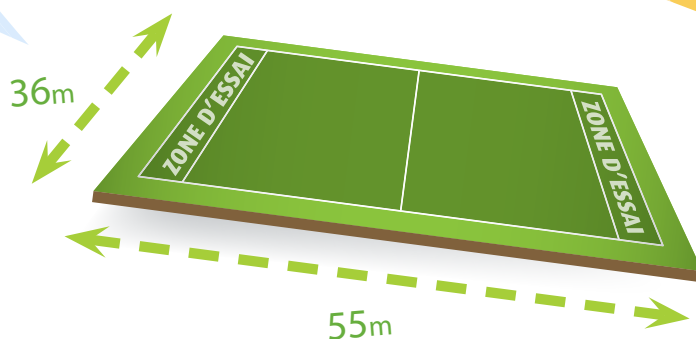
Les tailles de ballon suivantes sont recommandées :

- Grandeur 3 pour les écoles primaires
- Grandeur 4 pour les premières années du secondaire
- Grandeur 5 pour la fin du secondaire et les années suivantes

*Si vous gérez un programme pour filles seulement, vous pouvez continuer à utiliser un ballon plus petit que ce qui est recommandé pour le groupe d'âge (p. ex. utilisation d'un ballon de Grandeur 4 pour la fin du secondaire). Un plus petit ballon pour les filles peut augmenter les chances de succès dans le développement des aptitudes.

MARQUEURS DE TERRAIN

Utilisez des cônes ou tracez des lignes sur le terrain pour clairement marquer les lignes de touche et les zones d'essai (en-but).



FLAGS

Pour prévenir les blessures et développer les aptitudes rugbystiques, le programme Rookie Rugby remplace les plaquages par des flags. Cette pratique est semblable au flag-football. Chaque ensemble de flags Rookie Rugby comprend une ceinture ajustable et deux flags avec bande Velcro fixés sur les côtés des hanches.

Les flags doivent être portés par-dessus les t-shirts. Ils ne doivent pas être insérés dans les poches ni enroulés autour de la ceinture ajustable.

Des ballons et des flags officiels du programme Rookie Rugby sont disponibles sur le site www.rookierugby.ca.

MÉTHODE CORRECTE



Flags sur les hanches et placés à l'envers



Ceintures et flags portés au-dessus du maillot

MÉTHODE INCORRECTE



Flag enroulé autour de la ceinture



Flag rentré dans la poche



Maillot sorti des pantalons/shorts et porté au-dessus de la ceinture de flags



Flags non portés sur les hanches

HABILLEMENT DES JOUEURS

ARTICLES POUR LA SÉCURITÉ PERSONNELLE

Rookie Rugby exige le port de souliers appropriés et de flags pour un environnement sécuritaire de jeu.

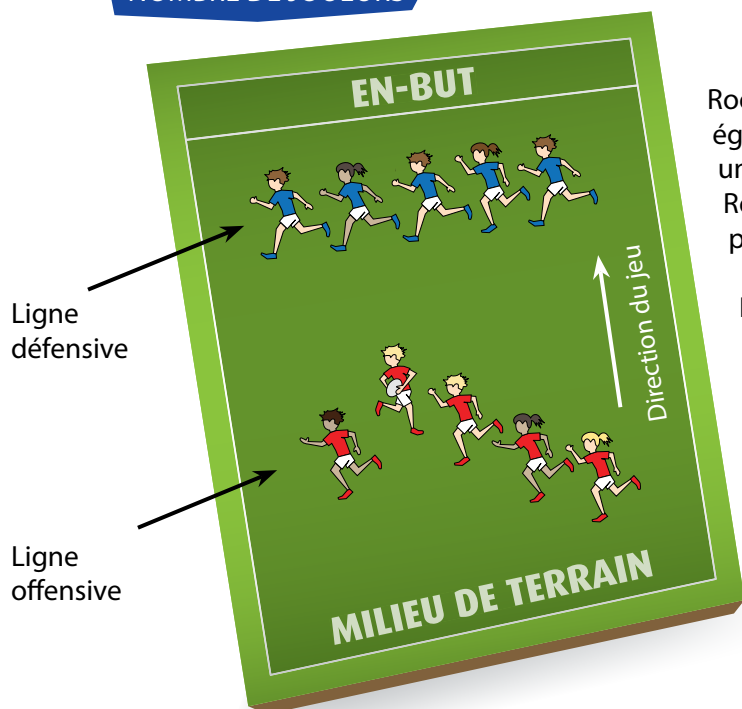
Les souliers devraient être convenables pour la surface de jeu afin de minimiser les risques pour les joueurs. Les crampons sont les souliers les plus appropriés pour des terrains de gazon. Les chaussures de sport sont les souliers les plus appropriés pour les surfaces à l'intérieur. Les crampons ou les chaussures de sport sont convenables pour les surfaces artificielles (« turf »).

PROTECTEURS BUCCAUX (« MOUTHPIECE »)

Les protecteurs buccaux servent à prévenir les blessures aux dents et au visage lors de contacts accidentels.



NOMBRE DE JOUEURS



Rookie Rugby peut être pratiqué avec deux équipes de nombre égal. Chaque équipe doit aligner au moins quatre joueurs, avec un maximum de sept joueurs par équipe. Le format idéal pour Rookie Rugby est cinq joueurs par équipe.

Rookie Rugby est axé sur l'apprentissage et la participation. Il est encouragé de maintenir un petit nombre de joueurs par équipe, soit sept contre sept ou moins. S'il y a trop de joueurs sur le terrain, cela donne moins d'occasions à chaque participant de passer et d'attraper le ballon, de courir, de défendre et de marquer des points.

TEMPS DE JEU

Un match de Rookie Rugby comprend deux demies en temps continu. Il est recommandé d'avoir un temps de demie qui varie entre cinq et vingt minutes, selon l'âge et le niveau d'habileté des joueurs. La mi-temps devrait durer de deux à cinq minutes. Le chronomètre sera arrêté en cas de blessure, de pause d'eau, ou à la discrétion de l'arbitre.

Temps recommandé pour un seul match dans la journée (temps continu)

- École primaire : Deux demies de 10 minutes
- Fin primaire ou début secondaire : Deux demies de 12 minutes
- École secondaire : Deux demies de 15 minutes

Temps recommandé pour plusieurs matchs dans la même journée (format tournoi)

- Tous les âges / niveaux : deux demies de 7-10 minutes



LE JEU

OBJECTIF ET POINTAGE

L'objectif du jeu est de marquer plus de points que l'équipe adverse. Pour marquer des points, l'équipe en attaque doit déplacer le ballon vers l'en-but adverse jusqu'à ce qu'un joueur passe la ligne de l'en-but pour appuyer le ballon au sol à deux mains. Un essai au rugby est un peu comme un touché au football américain, mais les joueurs doivent appuyer le ballon au sol en plus de traverser la ligne. Cette action s'appelle « faire un toucher à terre », ou encore « aplatir le ballon » et donnera un « essai », ce qui vaut cinq points. Les défenseurs tenteront d'empêcher les attaquants d'avancer en retirant leurs flags, ce qui forcera l'attaque à faire des passes. La défensive peut aussi tenter d'intercepter le ballon pour provoquer un revirement.

La réussite au rugby dépend d'une combinaison de bons coups à l'offensive autant qu'en défensive. Il est donc nécessaire d'enseigner les bases de ces deux facettes du jeu aux athlètes pour assurer leur succès et leur plaisir.

MARQUER UN ESSAI



JEU OUVERT

DÉPLACER LE BALLON

Les joueurs font progresser le ballon vers l'en-but adverse. Pour ce faire, les joueurs courent vers l'avant, passant le ballon d'un joueur à l'autre. Toutes les passes au rugby doivent être dirigées vers le côté ou en arrière du porteur de ballon.

ATTAQUE

L'attaque au rugby est axée sur deux principes de base : avancer et soutenir.

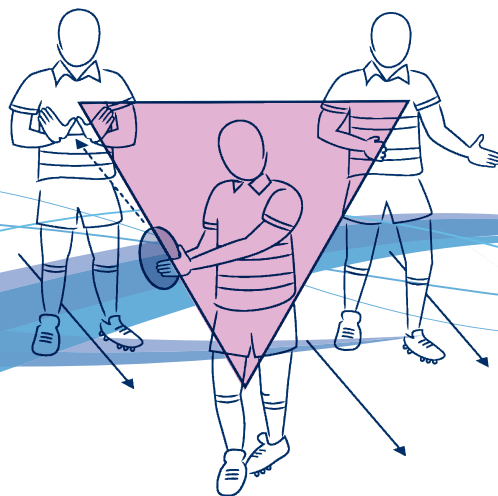
AVANCER

Pour marquer, tous les joueurs à l'attaque, y compris les joueurs de soutien, doivent avancer vers l'en-but adverse. Naturellement, les joueurs auront envie de courir d'une ligne de touche à l'autre pour éviter de se faire retirer leur flag. Encouragez-les à avancer en courant vers les espaces entre les défenseurs.

SOUTENIR

Les joueurs au soutien « suivent » le porteur de ballon et s'assurent d'être en position adéquate pour recevoir une passe.

- Les joueurs devraient s'efforcer à appuyer/soutenir leurs coéquipiers et toujours être prêts à recevoir une passe. La façon la plus facile d'enseigner ce concept est d'utiliser des formes, particulièrement des triangles, pour placer les joueurs en forme offensive. La forme la plus efficace au rugby est un « triangle » parce que cette forme offre plusieurs options au porteur de ballon. Puisque les porteurs de ballon peuvent seulement passer le ballon sur le côté ou vers l'arrière, le porteur aura une option à droite, une à gauche, et une autre juste derrière, créant ainsi un triangle.
- Quand un joueur défensif enlève le flag du porteur de ballon, le joueur en défensive est « retiré » du jeu jusqu'à ce qu'il replace le flag. Cela crée une ouverture dans la défensive qui se retrouve vulnérable face à l'attaque. Si les joueurs sont bien positionnés au soutien (droite, gauche, derrière), ils pourront profiter de cette situation. Pour réussir, les joueurs en soutien doivent courir vers l'avant et se proposer dans ces espaces laissés libres par les défenseurs retirés temporairement du jeu.

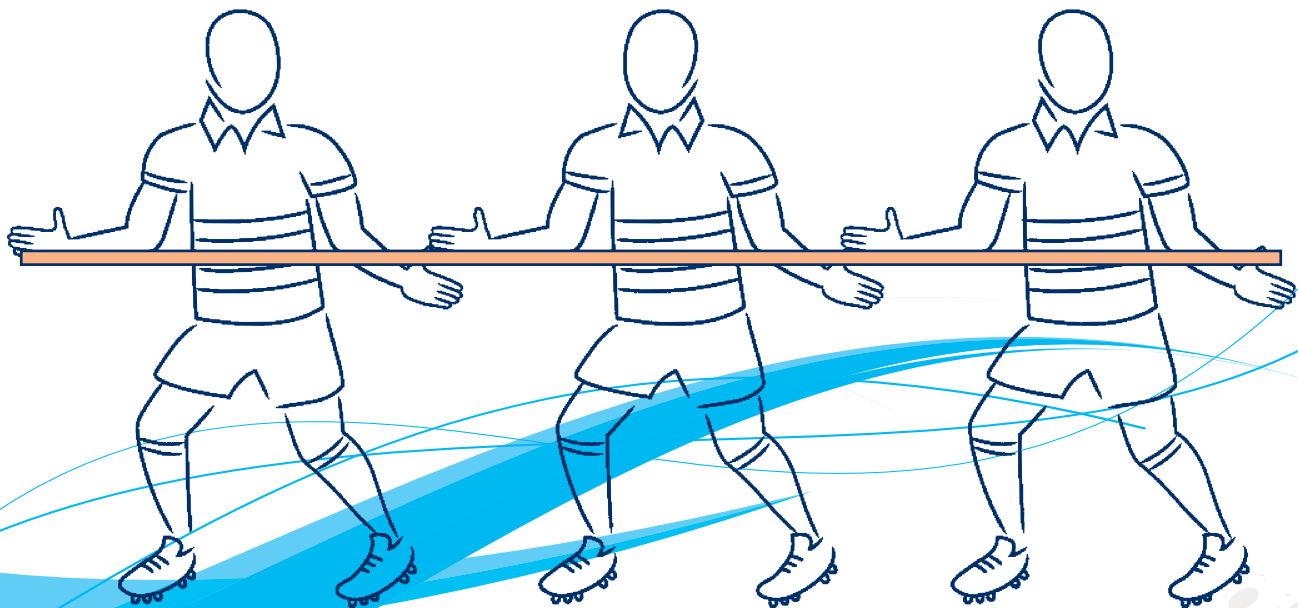


DÉFENSIVE

La défensive empêche l'équipe adverse de marquer. Comme à l'attaque, on enseigne aussi la défensive en se référant à une forme de base, cette fois la ligne droite.

Une bonne façon de pratiquer la défensive est de faire travailler votre équipe en déplacement collectif. Demandez aux joueurs de former une ligne droite défensive et ajoutez une équipe à l'attaque. L'attaque devra déplacer le ballon à gauche et à droite, en avant et en arrière, en faisant circuler le ballon parmi tous les joueurs. L'équipe en défense devra réagir collectivement et continuellement se repositionner pour maintenir la ligne droite. Lorsque les joueurs comprendront les bases du mouvement défensif, vous pourrez ajouter des concepts défensifs plus avancés pour défendre contre des mouvements offensifs plus avancés.

Avant d'enseigner la défensive aux joueurs, il est utile de les informer comment la défensive doit réagir par rapport l'équipe en attaque. Nous avons fait un résumé des questions possibles que vos joueurs pourront poser, avec des réponses explicatives, ainsi qu'un signal défensif pouvant être utilisé pour aider les joueurs à prendre position selon l'attaque.



QUESTIONS DÉFENSIVES

QUESTION	EXPLICATION	SIGNAL
Comme défenseur, je devrais me placer où?	Encouragez les joueurs à faire comme s'ils « traversaient la rue » en défensive, s'assurant de regarder à gauche et à droite. Les joueurs devraient être alignés avec leurs coéquipiers. Cela les placera dans une position pour être prêts à tirer le flag d'un joueur adverse.	Même s'il n'y a pas de signal établi pour se positionner correctement, les joueurs ont tendance à crier « LIGNE » ou « À PLAT ». Les coéquipiers et les entraîneurs peuvent utiliser ce signal pendant le jeu.
Est-ce que je surveille un joueur adverse comme au basketball?	Oui, en quelque sorte. Quand on se positionne en défensive, c'est bien de s'aligner devant l'adversaire en face. Cela garantit que tous les joueurs à l'attaque sont couverts. La défensive au rugby est une combinaison d'une couverture homme à homme et de zone. On défend notre espace, et il est possible qu'un autre joueur entre dans notre espace, donc faudra défendre cette personne aussi.	Il n'y a pas de signal pour trouver un joueur adverse en défensive. La meilleure chose à faire est de compter les joueurs à l'attaque et trouver celui qui est libre avec un champ libre devant lui. La communication constante des joueurs en défensive aidera l'équipe à comprendre qui surveille qui.
Quand est-ce que la ligne défensive peut avancer?	Rester en ligne (à plat) n'est qu'un aspect de la défensive; avancer en équipe dans la même direction est l'autre aspect. Une ligne défensive avancera ou « montera » vers l'attaque quand la première passe est effectuée sur une remise en jeu après une infraction.	Un signal couramment utilisé pour faire avancer la défensive est « ON MONTE! » ou « UP! ». Ce signal peut être appelé par les coéquipiers ou par les entraîneurs.
Quand est-ce que la ligne défensive doit reculer?	Comme pour les autres mouvements, il est important de reculer en équipe pour maintenir une ligne droite. Les joueurs doivent reculer lorsqu'il y a une remise en jeu suite à une infraction.	Un simple signal « ON RECULE », ou « BACK » aidera tous les joueurs à savoir qu'ils doivent reculer pour être en bonne position.
Est-ce que la défensive se déplacera vers la gauche et la droite?	Oui! La défensive suivra l'attaque pour disputer la possession. Pendant que le jeu se déplace sur le terrain, la défensive devra réagir et se déplacer en équipe, en ligne.	Le signal le plus commun pour effectuer un déplacement latéral sur le terrain est « À DROITE » et « À GAUCHE ». Les joueurs peuvent appeler ces signaux selon le mouvement du jeu sur le terrain, pour glisser et toujours rester face aux attaquants.

JOUER AVEC LES FLAGS

Le Rookie Rugby est pratiqué avec des flags pour remplacer les plaquages. Le flag-rugby est la méthode favorisée pour initier de nouveaux joueurs au rugby. Si vous n'avez pas de flags à votre disposition, le jeu peut être pratiqué en mode « touch rugby ». Dans ce cas, l'on remplace le plaquage par un touché à deux mains. Toutefois, les flags demeurent la meilleure option. Le Rookie Rugby est pratiqué avec des flags pour plusieurs raisons :

1 LE FLAG-RUGBY EST PLUS SÉCURITAIRE

Le flag-rugby élimine la possibilité de se pousser ou se bousculer. Le flag-rugby contribue à la sécurité du jeu pour les enfants, particulièrement quand il est pratiqué à l'intérieur.

2 LE FLAG-RUGBY EST PLUS SIMPLE

Les porteurs de ballon sauront clairement lorsque leur flag est retiré, permettant la continuité. Cette continuité du jeu est importante pour que les nouveaux joueurs apprennent les aptitudes de base du rugby sans que le jeu soit toujours interrompu.

3 LE FLAG-RUGBY EST PLUS FACILE À ARBITRER

Les participants doivent crier « FLAG » chaque fois qu'ils retirent un flag, indiquant clairement l'action à l'arbitre. Au « touch rugby », il est parfois plus difficile pour l'arbitre de déterminer si le « touch » a bien été effectué à deux mains.

4 LE FLAG-RUGBY ENCOURAGE LA PARTICIPATION MIXTE

Le flag-rugby élimine les contacts physiques entre les joueurs, permettant garçons et filles de se mélanger pour jouer.

5 LE FLAG-RUGBY PERMET DE DÉVELOPPER LES APTITUDES DE PRISE DE DÉCISIONS

L'utilisation des flags reflète davantage une situation de plaquage, avec le retrait temporaire de deux joueurs sur le terrain. Comme au rugby avec contact, le porteur de ballon et le joueur en défensive doivent compléter un exercice avant de retourner à l'action. Le porteur de ballon doit passer le ballon et replacer son flag, tandis que le joueur en défensive doit redonner le flag au porteur de ballon.



UTILISATION APPROPRIÉE DES FLAGS (ÉTIQUETTE)

Alors que l'équipe à l'attaque tentera de faire progresser le ballon vers l'en-but, l'équipe en défensive tentera de la ralentir en retirant le flag du porteur de balle. Un joueur est « plaqué » chaque fois qu'un flag tombe, que cela soit causé ou non par la défensive. Les flags doivent être portés par-dessus les t-shirts pour qu'ils soient faciles à retirer. Les flags doivent être placés « à l'envers » sur la ceinture pour qu'ils dépassent, facilitant aussi le retrait du flag.

Quand le flag du porteur de ballon est retiré, le jeu se poursuit dans le respect des consignes suivantes :

1^{RE} ÉTAPE

Le défenseur retire le flag, le tient dans les airs et crie : « FLAG! ». Le défenseur est maintenant retiré du jeu et doit rester sur place, dans l'attente du porteur de ballon.

2^E ÉTAPE

Le porteur de ballon doit passer le ballon à un coéquipier dans les trois pas ou les trois secondes qui suivent. Après la passe, le joueur qui a perdu un flag est retiré du jeu.

3^E ÉTAPE

Alors que le jeu se poursuit, le porteur (précédent) du ballon doit reprendre son flag du défenseur qui lui a retiré, qui est resté sur place. Le défenseur peut revenir au jeu après avoir redonné le flag.

4^E ÉTAPE

Le joueur qui s'était fait retirer le flag doit replacer son flag sur sa ceinture avant de revenir au jeu.

Note : l'arbitre peut signaler « FLAG! » et exiger une passe si le flag du porteur de ballon n'est pas au bon endroit ou s'il est tombé.

Note : si un flag est retiré près de l'en-but et que le porteur de ballon peut aplatir le ballon au sol dans l'en-but en trois pas ou moins, l'essai sera accordé.

CONTINUATION

Veuillez noter que Rookie Rugby est un jeu fluide, ce qui veut dire que le jeu ne s'arrête PAS quand un flag est retiré. Il n'est pas du tout recommandé au Rookie Rugby de donner un coup de sifflet ou d'arrêter le jeu quand un flag est retiré. Si les consignes par rapport à l'étiquette de flag ne sont pas respectées, faites jouer d'abord l'avantage et sanctionnez seulement l'infraction quand le jeu est affecté (p. ex. un joueur en défensive a retiré un flag, puis il en retire un autre avant de remettre le premier, ou un joueur à l'attaque reçoit une passe avant d'avoir replacé son flag sur sa ceinture).



INFRACTIONS ET REMISES EN JEU

DÉMARRER LE JEU ET REMETTRE LE BALLON EN JEU

Au début du match ou après chaque essai, l'équipe qui n'a pas marqué ou qui commence le match effectue une « passe franche » au centre de l'aire de jeu. La défensive doit être placée cinq pas en arrière au moment de la passe franche. Une passe franche est une passe sans opposition qui s'effectue d'un joueur à son coéquipier. N'oubliez pas qu'elle doit être latérale ou vers l'arrière.

SORTIE DE TERRAIN

Si le ballon est passé ou porté hors terrain par un joueur, le jeu recommence avec une passe franche, selon les règles de Rookie Rugby. Cette passe franche doit être effectuée à un (1) mètre de la ligne de touche. Consultez les « Progressions du programme Rookie Rugby » pour des possibilités plus avancées, notamment l'intégration de la touche.



PÉNALITÉS

LE PROCESSUS APRÈS TOUTE PÉNALITÉ

Après une infraction aux règles du jeu de Rookie Rugby, le processus est toujours le même :

- 1 Si la pénalité provient de l'attaque, la défensive obtient la possession du ballon.
- 2 L'équipe qui vient de commettre la pénalité devient donc la défensive. Celle-ci recule de cinq pas et doit attendre que le joueur à l'attaque passe le ballon avant de s'avancer sur le terrain.
- 3 Le joueur à l'attaque qui a le ballon effectue une passe franche vers le côté ou vers l'arrière, ou démarre le jeu avec un « tap » au pied. Le jeu redémarre une fois la passe réalisée.

DÉFINITIONS D'INFRACTIONS

Ces fiches comprennent les diverses infractions aux lois du jeu de Rookie Rugby, notamment avec une définition et une illustration. Veuillez vous référer à la page précédente pour les étapes à suivre si une de ces infractions était commise.

INFRACTION : EN-AVANT



DÉFINITION : Un en-avant se produit quand un joueur échappe le ballon vers l'avant.

INFRACTION : PASSE VERS L'AVANT



DÉFINITION : Au rugby, les passes peuvent seulement être faites latéralement ou vers l'arrière. Si un joueur passe le ballon vers l'avant à un coéquipier, cela sera une infraction.

INFRACTION : OBSTRUCTION, BLOC, OU REPOUSSER L'ADVERSAIRE



DÉFINITION : Les joueurs ne doivent pas faire obstruction à un défenseur qui vient retirer un flag. Le porteur de ballon ne peut utiliser ses bras et ses coudes pour bloquer l'accès à ses flags. Les joueurs en soutien ne peuvent pas se mettre dans le chemin d'un défenseur qui tente de retirer un flag. Cette infraction causera un changement de possession alors que l'équipe adverse obtiendra une passe franche en partance du lieu de l'infraction. Tourner sur soi-même en « spin » est souvent aussi interdit au Rookie Rugby, car cela obstrue aussi l'accès aux flags pour les défenseurs.

INFRACTION : PLONGER



DÉFINITION : Les joueurs ne doivent en aucun temps plonger au sol. Le rugby est un sport qui se pratique debout, alors les joueurs doivent rester debout en tout temps. Un plongeon dans l'en-but causera un changement de possession et l'essai ne comptera pas. L'équipe qui vient de causer l'infraction devra reculer de cinq mètres.

INFRACTION : CONTACT DÉLIBÉRÉ



DÉFINITION : Rookie Rugby est un sport sans contact. Si un joueur pousse ou frappe un autre joueur, cela constituera une infraction.

INFRACTION : GARDER LE BALLON TROP LONGTEMPS APRÈS UN RETRAIT D'UN FLAG



DÉFINITION : Les ligues avec joueurs plus expérimentés de Rookie Rugby pourraient devoir pénaliser cette infraction. Les débutants gardent souvent le ballon plus longtemps que trois secondes lorsqu'ils sont en apprentissage. L'intention n'est pas de pénaliser ce comportement, mais de donner du temps au porteur de ballon d'effectuer une bonne passe. Toutefois, les joueurs plus avancés doivent apprendre à libérer le ballon rapidement après un retrait de flag.

Il y a donc deux options pour pénaliser cette infraction chez les joueurs plus expérimentés :

Option de changement de possession

Si un joueur ne parvient pas à passer le ballon en trois secondes/ pas après s'être fait retirer son flag, l'arbitre arrête le jeu et accorde la possession à l'équipe adverse. Chaque équipe DOIT se replacer en ligne après cette infraction avant que le jeu ne redémarre.

Option de redémarrage

Si un joueur ne parvient pas à passer le ballon en trois secondes/ pas après s'être fait retirer son flag, l'arbitre arrête le jeu, mais la possession ne change pas. Chaque équipe DOIT se replacer en ligne après cette infraction avant que le jeu ne redémarre.

INFRACTION :

TIRER / ARRACHER LE BALLON DES MAINS DU PORTEUR DE BALLON



DÉFINITION : Un joueur adverse n'a pas le droit de « tirer » intentionnellement ou d'arracher le ballon des mains du porteur de ballon. Cette infraction amènera un changement de possession et l'équipe adverse obtiendra une passe franche à l'endroit de l'infraction.

INFRACTION :

CARTONS JAUNES



DÉFINITION : L'utilisation de cartons jaunes au Rookie Rugby peut servir à sanctionner les fautes répétées. Un joueur qui reçoit un carton jaune doit passer deux minutes à l'extérieur du jeu. Durant cette période, l'entraîneur devrait enseigner le comportement approprié et optimiser ce moment d'apprentissage.

INFRACTION :

CARTONS ROUGES



DÉFINITION : Les cartons rouges ne sont pas utilisés au Rookie Rugby puisqu'ils éliminent et excluent les joueurs du jeu. Les cartons jaunes devraient être utilisés pour gérer le comportement inapproprié au besoin.

PROGRESSIONS DU PROGRAMME ROOKIE RUGBY

Lorsque les joueurs sont à l'aise avec le jeu de base de Rookie Rugby, des progressions peuvent être apportées au jeu. Ces progressions devraient seulement être introduites si les joueurs ont maîtrisé le jeu d'intro. Ils peuvent être très utiles pour préparer les joueurs à évoluer vers des ligues de rugby de plus haut niveau.

JOUER L'AVANTAGE

Les règles du jeu au rugby ont été conçues pour assurer un jeu équitable et fluide. Le concept de « l'avantage » est un concept avancé du rugby qui englobe ces deux idées. Cette règle entre en jeu après une infraction. Même si l'avantage peut être utilisé à plusieurs moments dans un match normal de rugby, le concept est simplifié au Rookie Rugby. Il y a trois scénarios où l'avantage est appliqué au Rookie Rugby pour permettre le jeu de continuer et de progresser.

SCÉNARIO DE JEU	RÈGLE DE ROOKIE RUGBY	PROGRESSION D'AVANTAGE
Une passe est échappée et le ballon tombe vers l'avant. Le ballon est ramassé par la défensive.	Revirement en faveur de l'autre équipe.	Permettre à la défensive de ramasser le ballon et de jouer sans qu'il y ait de coup de sifflet.
Une passe est échappée et le ballon tombe vers l'avant. Le ballon est ramassé par l'attaque.	Revirement en faveur de l'autre équipe.	Revirement en faveur de l'équipe adverse. Remise en jeu par une passe franche ou une mêlée sans opposition.
Une passe est échappée et le ballon tombe vers l'arrière.	Les passes échappées peuvent parfois entraîner un revirement immédiat dans le jeu si l'on ne laisse pas jouer.	Dans ce cas, le ballon n'a pas été vers l'avant. N'importe quel joueur (défense ou attaque) peut ramasser le ballon et jouer sans qu'il y ait de coup de sifflet.



REMISE EN JEU : LE TAP ET LA PASSE FRANCHE

L'aptitude du « tap and pass » est utilisée au rugby pour remettre le ballon en jeu après une infraction. Au Rookie Rugby, le jeu redémarre avec une passe franche et le tap est laissé de côté. Il est possible d'incorporer le tap dans la progression de compétence des joueurs plus âgés et plus avancés.

Après une infraction, les joueurs effectueront une remise au jeu qui peut être exécutée de deux façons. La première façon est de placer le ballon au sol, le pousser vers l'avant avec le pied (maximum d'un mètre) pour ensuite le ramasser et le passer à un coéquipier (passe franche). L'autre façon est de tenir le ballon à deux mains et donner un petit coup au ballon du bout du pied. Le ballon sera à peine lâché des deux mains avant de le reprendre pour le passer à un coéquipier. C'est ce que l'on appelle un tap. Les joueurs en défensive ne peuvent avancer jusqu'à ce que ce geste soit complété, un peu comme pour la passe franche.

BOTTE ET PASSE



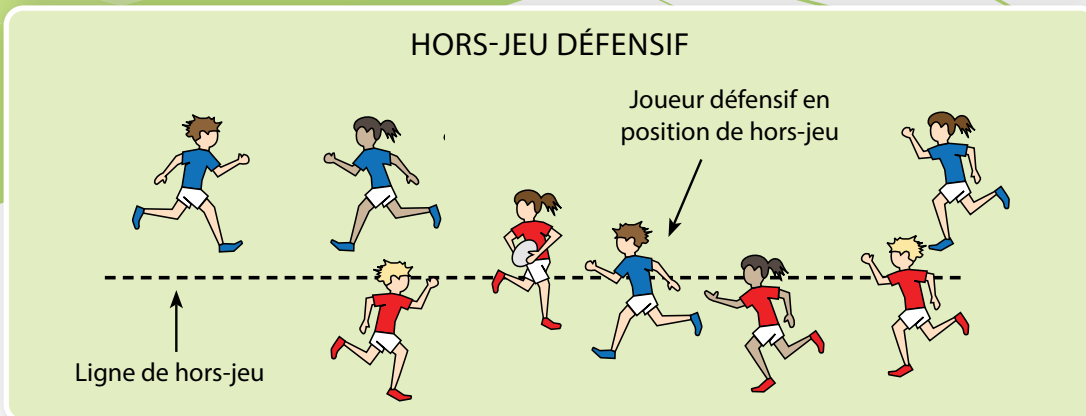
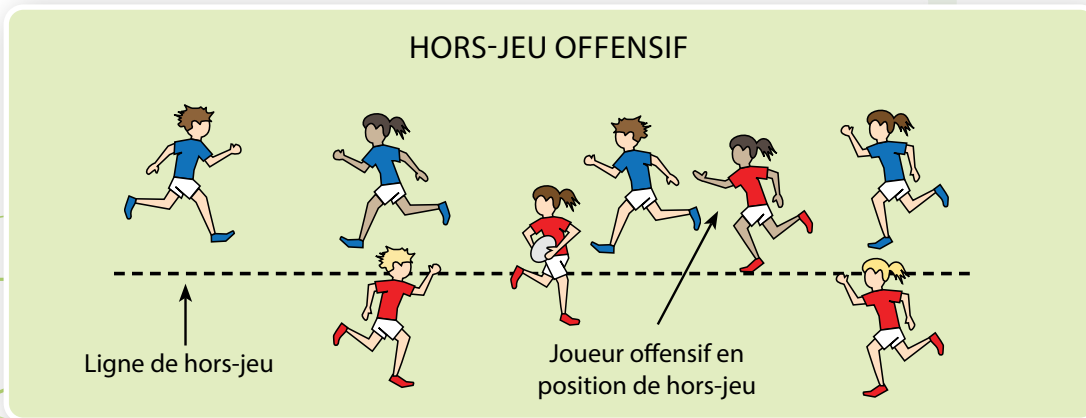
HORS-JEU

Le hors-jeu est un des concepts sportifs les plus difficiles à comprendre pour les joueurs. Rookie Rugby commence sans ligne de hors-jeu, avec l'objectif simple d'initier les participants au sport. Les joueurs sont encouragés à effectuer les trois pas permis après le retrait d'un flag pour créer de l'espace et passer le ballon vers un joueur au soutien. Les joueurs au soutien sont encouragés à toujours se déplacer vers l'avant. Lorsque les joueurs ont suffisamment d'expérience au Rookie Rugby, vous pouvez introduire un concept de hors-jeu qui ressemble au hors-jeu du rugby. Ce concept se divise en hors-jeu offensif et hors-jeu défensif.

La ligne de hors-jeu est une ligne imaginaire qui traverse le terrain d'une ligne de touche à l'autre. Elle est tracée en partant de l'endroit où le porteur de ballon s'arrête après le retrait de son flag – pas où le flag est retiré, mais bien où le joueur s'arrête après ses trois pas. Cette différence, qui n'est que de quelques pas, permet de garder les défenseurs hors de la trajectoire de passe.

HORS-JEU OFFENSIF : Au Rookie Rugby, les passes peuvent seulement être effectuées vers le côté ou vers l'arrière. Le hors-jeu offensif se produit donc quand les coéquipiers sont devant le porteur de ballon et que cette position a une incidence sur le jeu. N'oubliez pas qu'une infraction se produit seulement si le joueur offensif en position hors-jeu reçoit une passe.

HORS-JEU DÉFENSIF : Le hors-jeu défensif est instauré pour garantir l'équité sur le jeu. La ligne de hors-jeu est une ligne imaginaire qui traverse le terrain d'une ligne de touche à l'autre. Elle est tracée en partant de l'endroit où le porteur de ballon s'arrête après le retrait de son flag. Cette ligne indique où la défensive doit se positionner pour défendre. Comme il est indiqué sur l'image ci-dessous, tous les joueurs défensifs doivent être devant le ballon et ne doivent pas empêcher l'exécution de la première passe après une remise en jeu (tap ou passe franche).



PROGRESSIONS AVANCÉES DU ROOKIE RUGBY

Les progressions suivantes sont beaucoup plus avancées et devraient seulement être introduites pour les joueurs plus âgés qui connaissent bien le programme Rookie Rugby et qui maîtrisent bien les aptitudes de base. Ces aptitudes avancées sont typiquement enseignées dans le rugby civil. Ces progressions sont adéquates pour l'étape du DLTA « Apprendre à s'entraîner » et ne devraient pas être introduites auprès de joueurs aux stades « Enfant actif » ou « S'amuser grâce au sport ».

LE JEU AU PIED

Il est important de souligner que le jeu au pied (le botté) ne devrait pas être présenté au Rookie Rugby avant que les joueurs aient atteint l'âge et le niveau d'habileté appropriés. La sécurité et le développement des joueurs sont prioritaires, et les jeux d'initiation au rugby sont axés sur le fait de jouer avec le ballon en main. Toutefois, dans les versions avancées du rugby, le botté est permis en tout temps en jeu ouvert ainsi que pour démarrer les matchs. Voici donc un plan recommandé d'introduction du botté dans le jeu.

Il y a trois principaux types de bottés au Rookie Rugby :

COUP DE PIED DE VOLÉE : Un joueur lâche délibérément le ballon et le botte avant que le ballon ne touche le sol

COUP DE PIED TOMBÉ (UN « DROP ») : Un coup de pied tombé est un botté propre au rugby. Le joueur laisse tomber le ballon, le laisse à peine toucher au sol, et le botte lorsqu'il rebondit.

COUP DE PIED RASANT : Un coup de pied rasant est un botté du ballon de rugby à ras le sol. On l'appelle « grubber » en anglais. Ce botté fait rebondir le ballon plusieurs fois au sol dans sa trajectoire.

DÉGAGEMENT



COUP DE PIED RASANT



COUP DE PIED TOMBÉ



INTRODUCTION DU JEU AU PIED

POUR DÉMARRER LE MATCH ET APRÈS UN ESSAI (COUPS D'ENVOI) : La première occasion pour introduire le botté au Rookie Rugby est le début du match, au coup d'envoi. Cela permet d'introduire le mouvement du botté tranquillement et donne l'occasion à tous de pratiquer cette compétence. Les coups de pied tombés peuvent être plus difficiles pour les joueurs plus jeunes. Introduisez donc le coup de pied de volée pour le coup d'envoi. Si les joueurs maîtrisent bien les différents types de bottés, vous pouvez progresser vers un coup de pied tombé. Après un essai, l'équipe qui a marqué l'essai botte le ballon vers l'équipe adverse. Les bottés sont effectués du milieu de terrain.

BOTTÉS DE PÉNALITÉ : Lorsqu'une infraction est commise en jeu ouvert au Rookie Rugby, une passe franche est accordée. Vous pouvez ajouter le concept du botté de pénalité après une infraction, si les joueurs semblent prêts pour cette progression. Après l'infraction, l'équipe qui n'a pas commis l'infraction aura donc l'option de botter le ballon au loin en touche. Le jeu recommencera avec une passe franche ou une touche là où le ballon est sorti. Si le ballon ne sort pas du terrain, n'importe quel joueur peut récupérer le ballon (offense ou défense), et le jeu se poursuit.

BOTTÉS EN JEU OUVERT : La dernière progression pour le jeu au pied est le botté en jeu ouvert. Les joueurs peuvent donc dégager le ballon (coup de pied volé) ou effectuer un coup de pied rasant à n'importe quel moment pendant le match dans le cadre d'une stratégie de jeu. Il est recommandé de limiter le nombre de bottés permis par équipe jusqu'à ce que les joueurs soient prêts à prendre des décisions stratégiques concernant le jeu au pied.

Hors-jeu sur le botté : Les joueurs à l'attaque doivent être au niveau du ballon ou derrière le ballon quand il est botté, sans quoi ils sont hors-jeu.

BOTTÉ DANS LE JEU OUVERT



BOTTÉ DE PLACEMENT



TOUCHE SANS OPPOSITION

La touche sans opposition est une progression importante au Rookie Rugby. Une touche se produit quand le ballon sort ou est porté hors du terrain pendant le jeu. La touche s'effectue à l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

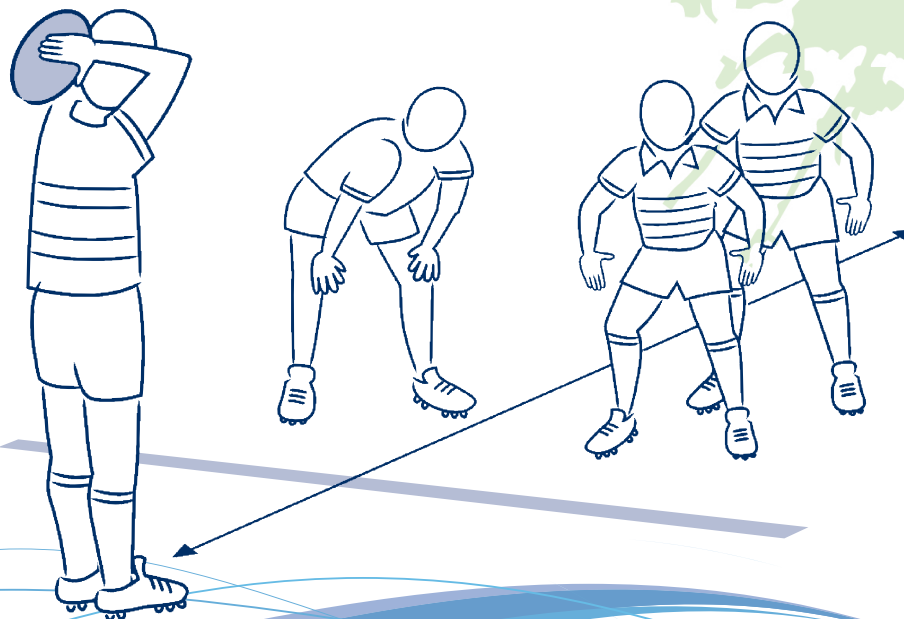
Dans une équipe de cinq à sept joueurs, un à trois joueurs formeront l'alignement de touche. L'équipe en possession du ballon aura un lanceur, un ou deux joueurs en alignement de touche pour recevoir la touche, et un joueur qui reçoit le ballon (en dehors de la touche) après l'exécution de la touche.

Les joueurs ne devraient pas soulever leurs coéquipiers en touche avant d'avoir développé les compétences et la force nécessaire.

Au Rookie Rugby, il n'y a pas de touche avec opposition. L'équipe qui lance le ballon doit pouvoir gagner la possession du ballon.



MISE EN PLACE OFFENSIVE DE LA TOUCHE



MÊLÉES SIMULÉES

Lorsqu'un groupe de Rookie Rugby a progressé et démontré qu'il est prêt pour un nouveau défi, essayez d'ajouter la mêlée, un élément clé du rugby. Il est important de souligner que la mêlée ne devrait pas être présentée au Rookie Rugby avant que les joueurs aient atteint l'âge et le niveau d'habileté appropriés.

Une mêlée au Rookie Rugby est composée de deux groupes de trois personnes, un dans chaque équipe. Ce groupe de trois joueurs s'appelle la « première ligne ». Dans chaque première ligne, il y a deux « piliers » et un « talonneur » au centre.

Avant de permettre une mêlée, assurez-vous que tous les joueurs ont une bonne position corporelle qu'ils sont capables de maintenir pour toute la mêlée : dos plat, pieds alignés avec les épaules, corps tonique, épaules au-dessus des hanches, tête neutre, tronc gainé et yeux regardant droit devant, au travers des sourcils.

Les entraîneurs et les joueurs doivent connaître la séquence d'engagement et la cadence utilisée par l'arbitre. Ce dernier signalera la séquence d'engagement : « Flexion, liez, jeu ! »

Flexion : Les premières lignes adoptent une position fléchie, oreille contre oreille, la tête à gauche de leurs adversaires immédiats, de sorte que la tête d'un joueur ne soit pas à côté de celle d'un coéquipier.

Liez : Les piliers se lient en tenant le maillot de leurs adversaires sous les aisselles.

Jeu : Les deux lignes entrent en contact et chaque joueur place sa tête à la gauche du joueur en face pour former une mêlée. Aucune des équipes ne pousse l'autre.

Introduction du ballon : L'arbitre dit à l'équipe attaquante de rouler le ballon dans le tunnel de la mêlée.

Talonneur : Le talonneur de l'équipe qui introduit le ballon utilise son pied pour envoyer le ballon vers l'arrière.

N'oubliez jamais que la sécurité est prioritaire. Avant tout engagement, assurez-vous que tous les joueurs soient adéquatement liés. À tout moment avant l'engagement, un joueur de première ligne qui n'est pas prêt pour la mêlée doit en informer l'arbitre.



▲ PILIER ▲ TALONNEUR ▲ PILIER



IMPLIQUEZ-VOUS

DEVENIR ENTRAÎNEUR ROOKIE RUGBY

Bien qu'il n'y ait pas de raccourci pour devenir un bon entraîneur, l'expérience peut être très enrichissante et vaut tout le temps et l'effort investi. En prenant le temps de consulter les bonnes ressources et de suivre des cours de coaching, vous vous donnerez toutes les chances de devenir un entraîneur accompli.

CONSEILS DE COACHING ROOKIE RUGBY

PLANIFIEZ VOS PRATIQUES : Avant chaque séance d'entraînement, pensez à comment vous allez structurer votre pratique. Chaque séance devrait inclure un échauffement, des activités rugbystiques, la récupération (« cool-down ») et une courte période de révision des apprentissages. Assurez-vous d'avoir un plan B au cas où il ait un changement au nombre de joueurs présents. Prévoyez aussi des progressions dans votre pratique ou des petits changements au cas où les choses vont mieux ou moins bien que prévu.

AYEZ UNE APPARENCE D'ENTRAÎNEUR : Les joueurs baseront leur première impression de vous sur votre habillement. Si vous vous habillez et agissez comme un entraîneur, vous aurez plus de crédibilité auprès de votre groupe. Portez un habillement sportif soigné pour pratiquer et jouer, évitez les vieux t-shirts de rugby déchirés et les chaussures de sport sales.

ARRIVEZ D'AVANCE : Le fait d'arriver tôt vous permet de préparer votre espace de pratique et aussi de donner le ton pour une bonne pratique. Avant l'entraînement, c'est aussi un bon moment pour répondre aux questions que certains parents ou certains joueurs pourraient avoir.

SOYEZ ORGANISÉ : il est très important que chaque activité et jeu soit organisé d'avance. Si vous essayez de vous organiser pendant la pratique, vous perdrez l'attention de vos joueurs.

LAISSEZ LES JOUEURS JOUER, ET N'ARRÊTEZ PAS TROP SOUVENT POUR PARLER : Comprenez que les joueurs ne peuvent intégrer qu'une petite quantité de nouvelles informations à la fois. Soyez donc succinct dans vos instructions, puis laissez les joueurs mettre en pratique ces instructions, avec beaucoup de répétitions. Évitez d'en donner trop et laissez vos joueurs apprendre en jouant.

POSEZ DES QUESTIONS : Posez des questions pour permettre aux joueurs de prendre conscience de leurs actions. Questionnez les joueurs pour vérifier la compréhension des instructions. Essayez d'utiliser des questions ouvertes pour impliquer les joueurs dans leur propre apprentissage, pour obtenir plus d'informations et de commentaires de qualité.

DONNEZ DES RÉTROACTIONS : Les rétroactions indiquent aux joueurs que vous les écoutez et les regardez. Assurez-vous de donner des commentaires positifs. Si vous corrigez un joueur, assurez-vous qu'il comprenne comment cela l'aidera à s'améliorer.

SOYEZ UN MODÈLE : Prenez conscience que vous êtes un modèle pour vos joueurs. Agissez comme vous voudriez que vos joueurs agissent.

ADRESSEZ LES COMPORTEMENTS DÉRANGEANTS : Certains joueurs peuvent perturber le groupe à l'occasion. Prenez ces joueurs de côté et prenez le temps de comprendre pourquoi ce comportement se produit. La punition d'un joueur perturbateur avec de la course ou de l'activité physique n'est qu'une solution rapide. Il est mieux de prendre le temps de comprendre et de gérer le problème, car cela mènera à un meilleur comportement à long terme.

CONSEILS POUR ENTRAÎNEURS DANS L'ORGANISATION DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Le travail d'entraîneur auprès d'enfants est une des responsabilités les plus gratifiantes qui soient. En tant qu'entraîneur Rookie Rugby, vous gagnerez à suivre les formations possibles, notamment les cours pour entraîneurs afin d'élargir vos connaissances du rugby et du travail d'entraîneur en général. Vous trouverez quelques conseils ci-dessous pour organiser et animer vos séances d'entraînement.

LA MÉTHODE COMBINÉE (GLOBALE FRACTIONNÉE)

La méthode globale fractionnée est une stratégie de coaching qui intègre le coaching axé sur les jeux et le développement des compétences individuelles. Cette stratégie commence par un jeu ou une activité qui comprend plusieurs compétences de rugby différentes ensemble. Utilisez ce jeu pour évaluer les capacités de vos joueurs et noter les compétences et les aspects qui pourraient être améliorés. Après une courte période de jeu, progressez vers une activité plus concise qui se concentre sur une compétence spécifique. Passez du temps à travailler cette compétence et permettez aux joueurs d'apprendre. À la suite de cette activité, retournez au jeu d'origine pour revoir ces compétences nouvellement apprises dans le cadre d'un jeu plus complexe.

EXEMPLE D'UNE STRATÉGIE GLOBALE FRACTIONNÉE:

- Match de flag-rugby – 10 minutes
 - Vous remarquez que la défense ne travaille pas collectivement.
- Activité des lignes en miroir (jeu de défensive collective) – 7 minutes
 - Mettez l'accent sur le mouvement collectif et la communication en défense.
- Match de flag rugby – 10 minutes
 - Vérifiez l'application de la défense collective nouvellement apprise.



PROCESSUS DE COACHING

La méthode globale fractionnée est une stratégie de coaching que vous pouvez utiliser pour améliorer vos propres aptitudes quand vous enseignez le contenu du programme Rookie Rugby. De plus, vous trouverez un aperçu ci-dessous du processus de coaching avec certains conseils pour organiser vos activités et vos séances d'entraînement.

1 INSTRUCTION ET EXPLICATIONS

- Planifiez ce que vous voulez dire avant de parler
- Captez l'attention des joueurs avant de commencer
- Donnez des explications simples
- Encouragez les questions et vérifiez la compréhension



2 DÉMONSTRATIONS

- Positionnez-vous pour que tous vous voient et vous entendent
- Concentrez-vous sur un ou deux points clés par séance d'entraînement
- Répétez la démonstration
- Invitez les joueurs à poser des questions et vérifiez la compréhension



3 OBSERVATION ET ANALYSE

- Concentrez-vous sur un point clé à la fois
- Observez l'action plusieurs fois et à partir de divers angles de vue
- Comparez l'observation avec ce qui est recherché afin d'identifier les réussites et les écarts
- Déterminez l'action à entreprendre : renforcer les points forts, corriger les erreurs ou ne rien faire



4 RÉTROACTIONS POUR LES JOUEURS

- Posez des questions aux joueurs pour encourage l'analyse de soi et la rétroaction individuelle
- Adressez seulement un ou deux points clés en rétroaction
- Donnez des informations spécifiques et simples
- Restez positif



L'ARBITRAGE DU ROOKIE RUGBY

Un des meilleurs aspects du programme Rookie Rugby est sa facilité d'administration, d'encadrement et d'arbitrage. Dans plusieurs cas, un entraîneur Rookie Rugby peut agir comme arbitre pour les matchs. D'ailleurs, vous remarquerez que les arbitres de Rookie Rugby sont davantage comme des entraîneurs. Arbitrer comme un entraîneur signifie utiliser vos mots plus que votre sifflet. Et comme toujours, la grande priorité d'un arbitre est d'assurer la sécurité des joueurs.

Si un joueur fait une erreur, utilisez ce moment pour enseigner aux joueurs pourquoi vous signalez une infraction ou pourquoi vous sifflez. Cela aidera à encadrer les participants pour qu'ils ne commettent pas la même erreur à répétition. Vous pouvez même impliquer les entraîneurs, au besoin, et les faire venir sur le terrain pour expliquer une situation si une infraction est signalée. Tentez toujours d'avoir un arbitre de touche sur les côtés en faisant appel aux parents et à d'autres bénévoles.

LES ARBITRES

Rookie Rugby devrait être arbitré par des personnes qui ont suivi le cours Instructeur Rookie Rugby, qui comprend une partie sur l'arbitrage.

Voici les objectifs des arbitres :

- 1 Soyez juste et gérez les infractions aux règles. Le principal objectif de tout officiel à tous les niveaux est d'assurer un sport équitable et sécuritaire.
- 2 Assurez la continuité du jeu. Pénalisez les infractions répétées et évidentes pour aider les enfants à apprendre le jeu, mais n'abusez pas.
- 3 Parlez beaucoup pendant les matchs : les enfants apprendront beaucoup de vos interventions, mais seulement si vous expliquez pourquoi vous intervenez au fur et à mesure.

Tâches des arbitres :

- 1 Arrivez prêts : portez les vêtements appropriés, amenez votre sifflet et communiquez avec les entraîneurs concernant le terrain de jeu approprié et l'équipement approprié.
- 2 Rencontrez les entraîneurs et/ou les capitaines afin de :
 - a. Discuter des infractions
 - b. Clarifier les règles/processus de substitution et de temps d'arrêt (cela peut varier selon la ligue)
 - c. Organisez le coup de pile ou face
- 3 Gérez les blessures immédiatement.



Gardez toujours les éléments suivants en tête quand vous êtes arbitres sur le terrain.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT : La sécurité du jeu devrait toujours être la priorité d'un arbitre. Les joueurs de Rookie Rugby n'ont pas encore appris les bonnes techniques de contact, donc l'arbitre devrait rapidement décourager toute action non sécuritaire.

Sifflez rapidement en cas d'actions non sécuritaires telles que :

- Retenir, pousser ou bousculer
- Bloquer et faire obstruction
- Arracher le ballon du porteur de balle
- Plonger vers le ballon ou se lancer au sol
- Lutter pour le ballon au sol

*N'oubliez pas d'aviser les joueurs sur la raison **POURQUOI** vous sifflez.

COMMUNICATION : La communication claire est un élément clé pour les arbitres de rugby. N'oubliez pas de contribuer à l'encadrement des joueurs en leur parlant durant le match au lieu de limiter vos communications aux coups de sifflet.

- Sifflez seulement quand vous voulez arrêter le jeu
- Criez « FLAG » quand un flag a été retiré
- Criez « ON JOUE! » quand vous désirez que le jeu se poursuive
- Signalez l'équipe qui remettra le ballon en jeu après une infraction en tendant votre bras vers l'équipe en question
- Encadrez/éduquez les joueurs sur les règles du jeu
- Maintenez une attitude amicale

ENCOURAGEZ LA CONTINUITÉ : Rookie Rugby un jeu fluide et continu. Évitez de siffler trop souvent. Cela permettra aux joueurs de comprendre la continuité au rugby.

- Utilisez la règle d'avantage. Même si c'est plus difficile à comprendre au départ, l'avantage contribue à la continuité du jeu.

SOYEZ EN BONNE POSITION : Pour prendre de bonnes décisions, il faut être en position pour voir le jeu. Assurez-vous de toujours vous déplacer pour voir le jeu et le porteur de ballon en tout temps.

- Rester au même niveau que le jeu
- Signalez ce que vous voyez
- Utilisez votre sifflet seulement lorsque vous voulez arrêter le jeu.



SIGNAUX DE L'ARBITRE

ESSAI MARQUÉ



PASSE VERS L'AVANT



EN-AVANT



INFRACTION



AVANTAGE



LES RESSOURCES ROOKIE RUGBY



www.rookierugby.ca

Consultez cette page pour toute information relative au programme Rookie Rugby. Ce site comprend des plans de séances d'entraînement, des cartes de jeu, des cartes d'enseignement de compétences, la boutique Rookie Rugby, les coordonnées des personnes ressources par région, et plus encore!



www.rugby.ca

Visitez le site Web officiel de Rugby Canada pour en apprendre plus sur le rugby au Canada. Découvrez comment vous impliquer comme entraîneur ou arbitre, restez à l'affût des nouvelles de nos équipes nationales ou trouvez les événements de rugby près de chez vous!



www.getintorugby.worldrugby.org

Rookie Rugby de Rugby Canada peut compter sur le soutien du programme Get Into Rugby de World Rugby. Découvrez tous les programmes de flag-rugby qui se développent partout dans le monde sur leur site Web.



**CANADIAN
SPORT FOR LIFE**

canadiansportforlife.ca

Rendez-vous sur ce site pour en apprendre davantage sur le parcours de développement à long terme des athlètes et sur la littératie physique de la Société du sport pour la vie. Découvrez aussi d'autres programmes axés sur la santé et le bien-être des Canadiens.

LEXIQUE ROOKIE RUGBY

ATTAQUE EN TRIANGLE : Forme à l'attaque avec un joueur en soutien de chaque côté du porteur de ballon plus un derrière lui pour maximiser les options de passe.

ATTIRER (OU FIXER, CADRER) UN DÉFENSEUR : Geste posé par le porteur de ballon pour attirer, fixer, ou cadrer un joueur en défensive. Il s'agit d'une aptitude importante au rugby puisqu'une fois le défenseur attiré, cela ouvre des options de passe pour le porteur de ballon à son soutien. Effectivement, le défenseur ne peut défendre contre le soutien offensif s'il a été attiré sur le porteur de balle.

ATTAQUE EN TRIANGLE : Cette attaque forme toujours des triangles pour que les joueurs soient toujours en soutien du porteur de ballon.

ATTIRER UN DÉFENSEUR : Attirer un défenseur est un geste posé par le porteur de ballon pour attirer les joueurs en défensive. Attirer le défenseur est une aptitude importante au rugby puisqu'une fois le défenseur attiré, il devient plus difficile pour ce dernier de défendre contre d'autres joueurs à l'attaque.

AVANTAGE : L'objectif de cette règle est de laisser le jeu se poursuivre autant que possible. Si une infraction se produit et l'équipe qui n'a pas commis l'infraction peut en profiter, l'arbitre laissera le jeu continuer. Par exemple, si une équipe fait un en-avant et l'équipe opposée obtient la possession du ballon suite à cet en-avant, l'arbitre signalera l'avantage et laissera le jeu se poursuivre. Pour aider à la continuité, l'arbitre criera « Avantage! » ou "ON JOUE!"

COUP D'ENVOI : Le coup d'envoi sert à démarrer une demie ou remettre le ballon en jeu après un essai. Les coups d'envoi sont généralement effectués par des joueurs qui font un coup de pied tombé à la ligne du centre. Rookie Rugby ne propose habituellement pas de bottés pour remettre le ballon en jeu, mais ceux-ci peuvent être intégrés si les joueurs ont suffisamment pratiqué cette compétence à l'entraînement.

COUP DE PIED TOMBÉ (UN « DROP ») : Utilisé au rugby pour redémarrer le jeu et pour marquer des points. Le joueur laisse tomber le ballon, le laisse à peine toucher au sol, et le botte lorsqu'il rebondit. Cette aptitude est introduite dans les formes avancées du programme Rookie Rugby.



LA COUPE DU MONDE DE RUGBY : La Coupe du monde de rugby et la Coupe du monde de rugby féminin sont des compétitions organisées par World Rugby à chaque quatre ans. La version de rugby jouée à la Coupe du monde est le rugby à 15, qui est considérée comme la forme traditionnelle du rugby.

DÉFENSIVE EN LIGNE : La défensive en ligne droite est un concept courant au rugby. Si la défensive couvre le terrain en ligne droite, cela complique la tâche à l'attaque puisqu'il n'y a pas de trous dans la défense. La défensive collective en ligne est une aptitude importante que chaque joueur de rugby doit apprendre.

DÉGAGEMENT : Un dégagement est l'action de botter le ballon à l'autre bout du terrain. Il est possible de dégager le ballon en tout temps en cours de jeu, mais on le fait peu en raison du risque de perte de possession. Rookie Rugby n'inclut pas le dégagement habituellement, mais il peut être intégré si les joueurs l'ont suffisamment pratiqué à l'entraînement. Il est seulement recommandé quand on utilise les dimensions de terrain maximales de Rookie Rugby.

EN-AVANT : Un en-avant se produit quand un joueur qui porte le ballon ou qui tente de recevoir une passe échappe ou n'arrive pas à attraper le ballon. Si le ballon touche au sol devant lui, c'est un en-avant.

ESSAI : Un « essai » est une façon de marquer des points au rugby. On marque un essai en rentrant dans l'en-but et en aplatissant le ballon au sol. Un essai vaut cinq points.

ÉVASION : Le porteur de ballon utilise l'évasion pour éviter d'être plaqué (ou de se faire retirer un flag) par les défenseurs. L'évasion comprend les feintes de course, les changements de direction, ou les feintes de passe.

HORS-JEU : Lorsqu'un joueur à l'attaque se trouve devant un coéquipier qui porte le ballon, ce joueur est en position de hors-jeu et il ne doit pas être impliqué ni obstruer le jeu de quelque façon que ce soit, jusqu'à ce qu'il revienne en bonne position. En défensive, il y a une ligne imaginaire qui passe par le ballon d'une ligne de touche à l'autre après le retrait d'un flag. Tout joueur se trouvant devant cette ligne est hors-jeu.

LIEZ : Au Rookie Rugby, les joueurs se lient dans une mêlée. Les trois instructions appelées par l'arbitre avant la mêlée sont « flexion, liez, jeu ». À l'instruction, « liez » les joueurs de première ligne (piliers) se lient en tenant le maillot de leurs adversaires sous les aisselles.



MÊLÉE SIMULÉE : Une mêlée où les joueurs se lient et entrent en contact sans contester pour le ballon ou pousser l'adversaire. L'équipe qui introduit le ballon doit gagner son propre ballon.

PASSE : L'action de lancer un ballon de rugby d'un joueur à un autre. Au rugby, toutes les passes doivent être lancées vers le côté ou vers l'arrière.

PASSE FRANCHE : Une passe franche est une passe sans opposition d'un joueur à son coéquipier. Une passe franche est utilisée pour redémarrer le jeu.

A. Après chaque demie du match au centre du terrain

B. Après une infraction pour redémarrer le jeu en partant du lieu de l'infraction

PASSE VERS L'AVANT : Les passes dirigées vers l'avant (soit vers l'en-but adverse) ne sont pas permises. Toutes les passes au rugby doivent être lancées vers le côté ou vers l'arrière.

PRÊT : Dans le signalement de la séquence dans une mêlée sans opposition, les arbitres diront : « Accroupis, Lier, Prêt » pour démarrer le jeu. Au signal « Prêt », les joueurs viendront ensemble avec l'équipe adverse dans la mêlée afin que le ballon soit roulé au centre.

RUGBY À SEPT OLYMPIQUE : Le « rugby sevens » olympique est une version de rugby qui se joue à sept contre sept et qui est pratiquée aux Jeux olympiques d'été depuis l'édition 2016 à Rio. Dès un bas âge, les jeunes peuvent commencer la pratique du rugby à 7 et avoir la possibilité de se tracer un chemin jusqu'à l'équipe canadienne olympique de rugby.

SOULEVER : En touche au rugby, l'on peut soulever un joueur de notre équipe pour contester le ballon dans les airs. Toutefois, cette action ne devrait jamais être utilisée au Rookie Rugby.

SOUTIEN : Le « soutien » est le terme utilisé au rugby pour faire référence aux coéquipiers qui courent près du porteur de ballon pour lui offrir des options de passe. Les joueurs en soutien ne devraient jamais se trouver devant le porteur de ballon et devraient être suffisamment près de lui pour recevoir une passe.

TOUCHE : Une touche est utilisée pour remettre le ballon en jeu après qu'il soit sorti du terrain.

EN-BUT : L'en-but est la zone où les joueurs peuvent marquer un essai.

