



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



RUGBY

Le rugby est un sport de contact issu du soccer. Il existe deux différentes formes de rugby : le rugby à XV (rugby union) et le rugby à 7. Le rugby à XV a été inscrit à quatre reprises aux Jeux olympiques : en 1900 et en 1924 à Paris, en 1908 à Londres et en 1920 à Anvers. En 2009, le Comité international olympique a choisi d'inclure le rugby à 7, hommes et femmes, au programme des Jeux olympiques de 2016 à Rio de Janeiro.

Le rugby à XV se joue à 15 joueurs par équipe tandis que le rugby à 7 se joue à 7 joueurs par équipe. Un match commence par un coup d'envoi. Le but du jeu est d'avancer avec le ballon, en le portant ou en le bottant. Les joueurs ne doivent pas passer le ballon vers l'avant, seulement sur les côtés et vers l'arrière. Seul le porteur de ballon peut être plaqué; il doit ensuite relâcher le ballon sur le sol pour que le jeu puisse se poursuivre.

Au rugby, une équipe peut marquer des points de quatre manières différentes. Une équipe marque cinq points lorsqu'elle marque un touché à terre dans l'en-but de l'équipe adverse. C'est ce qu'on appelle un essai. Après avoir marqué un essai, l'équipe a droit à une transformation de deux points, soit botter le ballon entre les poteaux verticaux du but. Le but sur coup de pied tombé survient lorsqu'un joueur botte le ballon entre les poteaux verticaux du but au moyen d'un coup de pied tombé à tout moment au cours du jeu. Son équipe marque ainsi trois points. Après une pénalité, une équipe a l'occasion d'inscrire trois points en tentant un coup de pied de transformation, c'est-à-dire en bottant le ballon entre les poteaux verticaux de l'équipe adverse.

Le rugby est en plusieurs points semblable au football. La plus grande différence est que le cours de la partie est moins souvent interrompu au rugby qu'au football. Le rugby est un sport très dynamique où l'on court, lance, botte et attrape le ballon.

Pour en apprendre davantage sur le rugby ou pour trouver un club local, consulter www.rugbycanada.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

GRANDE-BRETAGNE



Diverses variantes du rugby ont été pratiquées en Europe depuis le 15^e siècle. En Grande-Bretagne, les étudiants de la Rugby School et de l'Université de Cambridge ont été les premiers à coucher sur papier les règles du rugby. Un fait que l'on situe entre les années 1845 et 1848. La première rencontre internationale de rugby a eu en 1871, à l'occasion d'un match opposant l'Écosse et l'Angleterre.

De nos jours, plus 250 000 Britanniques gravitent dans l'univers du rugby comme joueurs, entraîneurs, officiels de match ou bénévoles. Le tournoi Champion Schools est ouvert à toutes les écoles secondaires d'Angleterre, du pays de Galles et d'Écosse et témoigne de la popularité croissante de ce sport. Plus de 1 600 équipes masculines et féminines réparties en deux catégories d'âge y participent. Il s'agit de la plus importante compétition de rugby au monde.

ATHLÈTE EN VEDETTE



CAROLINE CROSSLEY

MÉDAILLÉE AUX JEUX PANAMÉRICAINS

Réputée pour ses relances de haute voltige, Caroline Crossley ne cesse de progresser depuis ses débuts dans l'équipe nationale canadienne en 2015. Elle a aidé l'équipe féminine de rugby à sept à remporter l'or aux Jeux panaméricains 2019 et à se hisser sur le podium à plusieurs éditions de la Série mondiale de rugby à sept. En 2018, Caroline a marqué le tout premier essai du tournoi féminin aux Jeux du Commonwealth et été nommée joueuse de l'année dans sa discipline par Rugby Canada.

Pour en apprendre davantage sur Caroline, consulter www.olympique.ca


ACTIVITÉS

RUGBY


Vous trouverez plus bas des activités de rugby quotidiennes dont vous pouvez vous servir en classe et au gymnase. Amusez-vous!

LE CERCLE DE PASSES

Le rugby est sport au rythme rapide reconnu pour la fluidité du jeu. On y effectue de nombreuses passes dans le but de remettre le ballon aux joueurs qui se démarquent de l'adversaire afin qu'ils traversent le terrain pour marquer des points. Au rugby, la passe latérale est la plus utilisée. C'est le type de passe le plus efficace et le plus direct. Le joueur de rugby doit savoir passer le ballon habilement, tant à sa droite qu'à sa gauche, à tout moment au cours du jeu.

 **Participants :** Groupes de 6 à 8

 **Espace :** Classe ou gymnase

 **Équipement :** Un ballon de rugby ou autre petit ballon par groupe.

COMPÉTENCES DE DÉPART :

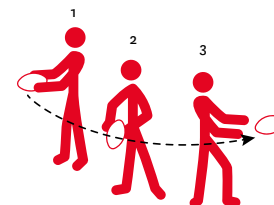
VOICI COMMENT ATTRAPER CORRECTEMENT UN BALLON DE RUGBY :

1. Avec les mains, formez un « W » en plaçant les pouces ensemble et en écartant les doigts.
2. Gardez les yeux sur le ballon, du moment qu'il quitte les mains du lanceur jusqu'à ce que vous, le receveur, l'attrapiez.



VOICI COMMENT LANCER CORRECTEMENT UN BALLON DE RUGBY :

1. Tenez le ballon avec les deux mains. Orientez les doigts vers le bas, dans le sens de la longueur du ballon.
2. Regardez le receveur et faites passer le ballon d'un côté à l'autre du tronc.
3. Terminez votre élan en orientant les mains vers le receveur et relâchez le ballon.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Formez un cercle et placez-vous à moins d'un mètre des joueurs de votre groupe. Votre dos doit faire face au centre du cercle.
- Commencez à faire circuler le ballon d'un joueur à l'autre sans laisser tomber le ballon. À ce stade, le ballon n'est pas du tout dans les airs. La passe se fait de vos mains à celles du joueur à côté de vous. Exercez-vous à former un « W » avec les mains pour recevoir le ballon.
- Comptez le nombre de passes effectuées sans laisser tomber le ballon.
- Si le ballon tombe, il faut recommencer à zéro et passer de nouveau le ballon jusqu'à ce qu'il ait fait le tour du cercle.
- Après trois tours complets, criez « changement » pour changer la direction des passes.
- Accélérez le rythme! À chaque tour, tentez d'accélérer les passes afin que le ballon circule plus rapidement.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Augmentez la pression! Chronométrez le temps qu'il faut pour faire circuler le ballon le nombre de fois précisé.
- Demandez à deux groupes de s'affronter pour voir lequel est le plus rapide.
- C'est le temps de faire des attrapés! Tournez le dos au cercle et faites un petit pas vers l'avant afin de vous distancer de vos coéquipiers. Tentez maintenant de faire circuler le ballon autour du cercle en le lançant et en l'attrapant.

À VOUS DE FAIRE UN ESSAI!

Peu de gens savent que le football nord-américain trouve ses origines dans le rugby. Contrairement au football, il faut plaquer le ballon au sol pour marquer des points au rugby. Cela implique que le joueur dépose le ballon au sol lorsqu'il a franchi la ligne de but. Aucun point n'est marqué si l'on ne fait que porter ou laisser tomber le ballon en franchissant la ligne de but. Cette activité vise à ce que vous vous exerciez à plaquer le ballon au sol.

 **Participants :** Groupes de 4 ou 5

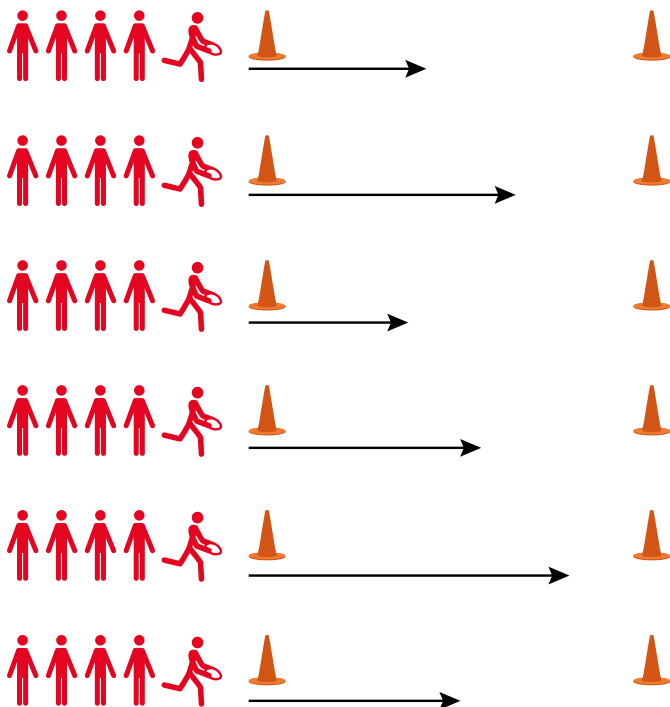
 **Espace :** Corridor, gymnase ou grand espace

 **Équipement :** Deux cônes par groupe, un ballon de rugby ou un petit ballon par groupe et un sifflet.

PRÉPARATION :

- À l'aide des cônes, déterminez les lignes de départ et d'arrivée en laissant une distance de 8 ou 10 mètres entre les cônes.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :




- Alignez chaque groupe en file indienne derrière leur cône de départ.
- Donnez un ballon à la première personne de chaque groupe.
- Au coup de sifflet, la première personne de chaque groupe avance en courant avec le ballon. Gardez les deux mains sur le ballon.
- Quand vous êtes arrivé au cône situé à 8 ou 10 mètres de distance, effectuez un « touché » en plaquant le ballon au sol avec les deux mains et criez « essai ». Retournez à votre groupe en courant pour passer le ballon à la prochaine personne dans la ligne.


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Augmentez le niveau de difficulté! Choisissez un défi que devra relever le porteur du ballon en courant pour marquer un essai. Par exemple, obligez les joueurs à passer le ballon autour de leur corps deux fois tout en courant. Une autre difficulté pourrait consister à lancer le ballon dans les airs et taper dans les mains avant de l'attraper. Amusez-vous à inventer des exercices de maniement du ballon.
- Courez vers l'avant, en zigzaguant, en changeant de direction au moins deux fois avant d'arriver au cône.

SUIVEZ LE GUIDE

Le rugby est un jeu de course et de déplacements rapides. Tous les membres de l'équipe doivent suivre et appuyer le porteur du ballon. De cette façon, ils seront prêts à recevoir une passe si le porteur du ballon est arrêté ou plaqué. Cette activité développe les habiletés nécessaires pour appuyer le porteur du ballon et recevoir une passe qui provient de la gauche ou la droite.

 **Participants :** Groupes de 5 ou 6

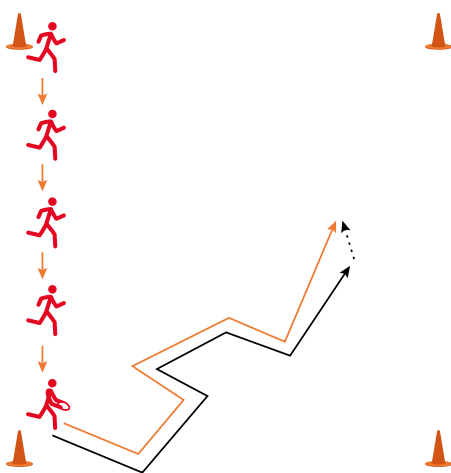
 **Espace :** Gymnase ou grand espace

 **Équipement :** Quatre cônes pour le premier groupe, 2 cônes pour chaque groupe supplémentaire, un ballon de rugby ou un petit ballon par groupe, un sifflet.

PRÉPARATION :

- À l'aide des cônes, créez autant de carrés de 5 mètres sur 5 mètres que nécessaire.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :



- Chaque groupe doit se placer dans le carré avec un ballon.
- Désignez une personne qui portera le ballon.
- Au coup de sifflet, le porteur du ballon peut courir ou marcher dans tous les sens à l'intérieur du carré.
- À la queue leu leu, le reste du groupe doit tenter de suivre le porteur du ballon qui serpente dans tous les sens.
- Lorsque l'enseignant crie « passe », le porteur du ballon doit s'arrêter et tenir le ballon d'un côté pour permettre au joueur derrière lui de saisir le ballon et de continuer la course. C'est maintenant lui qu'il faut suivre.
- Après avoir passé le ballon, l'élève se place à la fin de la file.
- Continuez de vous déplacer ainsi, en zigzaguant dans tous les sens et en passant le ballon lorsque l'enseignant vous le demande.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Si l'espace est suffisant, agrandissez les carrés pour permettre de passer le ballon sur une plus grande distance en demandant au joueur en appui d'emprunter une trajectoire plus éloignée pour recevoir la passe.
- Compliquez la tâche du groupe en demandant que les joueurs d'appui se répartissent de chaque côté du porteur du ballon. L'enseignant peut maintenant crier « passe à droite » ou « passe à gauche » pour forcer les membres du groupe à communiquer entre eux pendant l'exercice.

ACTIVITÉS EN CLASSE

Beaucoup de choses ont changé depuis la dernière présence du rugby aux Jeux olympiques dans les années 1920. À l'époque, on considérait ce sport trop violent pour qu'il soit pratiqué par des femmes. On craignait qu'elles se blessent et ne puissent plus avoir d'enfants. La science a depuis démontré que ces craintes n'étaient pas fondées. Imaginez que vous vivez dans les années 1920. Écrivez une lettre au Comité international olympique démontrant qu'il est injuste de ne pas laisser les femmes pratiquer les mêmes sports que les hommes.

Certains sports occupent une place très importante dans certains pays. Par exemple, le rugby est très apprécié en Grande-Bretagne, en Nouvelle-Zélande et en Afrique du Sud. Le sport fait partie de la culture de ces pays. Servez-vous d'Internet pour trouver votre sport favori. Quel pays se passionne particulièrement pour ce sport? Dessinez une affiche ou rédigez une brève présentation qui décrit ce sport et pourquoi il occupe une place importante dans ce pays.