



Le RCCP présente : Le RUGBY pour les presque nuls...

Pourquoi ce mini guide ?

Bienvenue au RCCP !
Ce document est destiné à tous ceux, parents, enfants, accompagnateurs qui font leurs débuts dans ce monde magique qu'est le rugby.

Si vous avez souvent envie d'être de la partie mais que, sous prétexte que vous n'y connaissez rien, vous êtes aussitôt laissé sur le banc de touche...

Si vos amis tendent une oreille attentive à vos appels au secours mais que dès le coup d'envoi du match donné vous devez vous débrouiller tout seul...

Si à votre 10ème « il s'est passé quoi là.. ?! » votre voisin de tribune baisse les bras...

Si vous pensez que ce sport est un rendez vous de brutes sanguinaires qui aiment les coups et se noient dans la bière lors de la 3ème mi-temps....



Ce mini guide est fait pour vous !

Il s'adresse aux futurs trois quarts, comme aux 2ème ligne, aux piliers comme aux demi-portions... aux papas comme aux mamans...

Alors n'hésitez plus et entrez dans la mêlée, les portes du stade s'ouvrent pour vous !

Sommaire :

- Pourquoi ce mini-guide ?
- Comment vous faire découvrir ce sport ?
- Pour les parents de l'Ecole de Rugby
- Un peu d'histoire
- Le bouclier de Brennus
- Le jeu
- Les grandes nations du rugby
- Les grandes compétitions
- Le rugby en France
- Le terrain, les postes
- Petit lexique
- Commencer le rugby
- Les protection
- L'équipement, l'alimentation
- Une équipe mais encore...
- Les mots magiques
- Je veux aider mais comment ?
- Quelques trucs à savoir
- Les objectifs

Comment vous faire découvrir ce sport ?

D'une façon ludique, sans entrer dans les détails nous allons essayer de vous donner quelques bases essentielles qui vous permettront de pouvoir échanger en toute convivialité avec vos amis, en famille, au stade, etc.

Vous verrez au début ça fait légèrement mal à la tête mais avec un peu d'entraînement vous allez devenir un vrai « pro » !

Un brin d'histoire pour commencer, puis les fondamentaux, quelques conseils, un petit mot sur le club en attendant le prochain numéro...

Allez..., on y va ?... Bientôt toute la famille dira :

J'peux pas j'ai rugby !

Pour les parents de l'école de rugby et les fans du RCCP...

Le Rugby Club Côte de Penthièvre a reçu le label FFR des écoles de rugby en 2019, après seulement 2 ans d'existence.

Pour un club, demander la labellisation c'est :

- Afficher sa volonté de répondre par son organisation, son fonctionnement, ses objectifs, son projet, aux différents critères exigés.
- Exprimer le souhait de faire connaître la qualité de son travail.

Par cette action la FFR reconnaît à notre école de rugby :

- Qu'elle met tout en œuvre pour être autant une école de la Vie qu'une école de rugby.
- Qu'elle s'inscrit dans un processus permanent d'amélioration de sa qualité.

Ce label est accordé pour une période de 4 ans.

- la qualité de l'accueil des enfants et de la formation dispensée.



Un peu d'histoire

L'origine du rugby est très ancienne. Les premiers ancêtres du rugby remonteraient même à l'Antiquité mais, tout comme le football, il trouve sans doute son origine dans la soule, un jeu qui se pratiquait dans les campagnes d'Europe depuis le Moyen Âge. Mais c'est véritablement au cours de la première moitié du 19^{ème} siècle, que le rugby sera une pratique sportive qui commencera à se développer. Selon la légende, le rugby serait le fruit d'un hasard complet. Le jeune William Webb Ellis aurait d'ailleurs été le père fondateur de cette pratique sportive en 1823.



Mais si le doute demeure concernant les origines du rugby, il n'en demeure pas moins que cette pratique va véritablement se développer au cours de la seconde moitié du 19^{ème} siècle.

Le nouveau jeu pratiqué avec les mains, vite paré de vertus éducatives pour la future élite bourgeoise anglaise, est bientôt adopté par les collèges de Londres, moins huppés et plus récents. Il gagne également les universités d'Oxford et de Cambridge.

En janvier 1871, la Football Rugby Union est créée, avec l'affiliation de 21 clubs londoniens. Parallèlement, le jeu se répand en Écosse, au pays de Galles et, grâce à l'action des étudiants protestants, en Irlande. L'Empire britannique n'est pas de reste.

Ainsi, les colons anglais se font les ambassadeurs du rugby dans l'hémisphère Sud et, dès 1872, en Nouvelle-Zélande, des équipes constituées de colons et de Maoris se forment, un peu plus tard également en Australie. En 1843, le premier club de rugby verra le jour en Angleterre.

Au moment où le rugby fait ses premiers pas en Nouvelle-Zélande, il pénètre

Le bouclier de Brennus

Le baron Pierre de Coubertin n'est pas seulement l'inventeur des Jeux olympiques de l'ère moderne.

Il est aussi le créateur du bouclier de Brennus, le trophée remporté par le vainqueur du championnat de France de Top 14. Ce bouclier gaulois avait été dessiné par Coubertin en personne et gravé

Le Jeu

Le rugby à XV oppose deux équipes de quinze joueurs (de 16 à 23 avec les remplaçants), en deux fois quarante minutes, avec une mi-temps de 5 à 15 minutes, il se joue à la main et au pied.

La contrainte principale force le respect : les joueurs qui évoluent vers l'en-but adverse ne doivent JAMAIS se passer la balle vers l'avant. Sans quoi, cela donne lieu à une mêlée...

Il y a quatre façons, plus ou moins héroïques, de gagner des points :

- En marquant un essai : un joueur aplatit le ballon derrière la ligne de but de ses adversaires (5 points)
- En transformant cet essai : le ballon posé à terre doit être envoyé d'un coup de pied entre les poteaux au-dessus de la barre transversale. La position de départ du ballon est fonction de l'endroit où a été marqué l'essai (+2 points)
- En tentant une pénalité : Un joueur envoie le ballon entre les poteaux et au-dessus de la transversale après que son équipe ait obtenu le droit de tirer une pénalité suite à une faute de l'adversaire.(3 points)
- En faisant un drop : Un joueur envoie d'un coup de pied le ballon,



en France par Le Havre à l'initiative d'étudiants et de négociants britanniques (création du Havre Athlétic Club en 1872). Adopté par les étudiants parisiens, puis bordelais, le rugby est pratiqué, à la fin du 19^{ème} siècle, sur l'ensemble du territoire français.

Toutefois, c'est dans le Sud-Ouest qu'il prend principalement racine. En effet, au début du 20^{ème} siècle, dans la partie nord du pays, les patronages catholiques choisissent plutôt le football. De son côté, le camp laïque opte pour le rugby, dans une période marquée par les affrontements politiques virulents qui accompagnent la séparation de l'Église et de l'État (1905). Ce qui explique l'importance du rugby dans le Sud, et plus particulièrement dans le Sud-Ouest.

C'est en 1892, que le Championnat de France de Rugby verra le jour.

En 1910, le premier tournoi des Cinq Nations se met en place., il deviendra plus tard le Tournoi des 6 nations.

Il réunira la France, le Pays de Galles, l'Angleterre, l'Ecosse ainsi que l'Irlande. Ce sera un échec cuisant pour la France qui perdra le match contre le Pays de Galles avant de remporter le Tournoi pour la 1^{ère} fois en 1959.

En 1920, les premiers clubs français, qui dépendent depuis 1889 de l'Union des sociétés françaises de sports athlétiques, acquièrent leur indépendance et fondent la Fédération française de rugby. Sous l'égide de celle-ci, les clubs de rugby rayonnent dans l'ensemble du Languedoc et atteignent la région grenobloise, avant de s'implanter de plus en plus au nord de la Loire.

Peu à peu, les règles du rugby seront établies de manière officielle.

En 1925, près de 76 clubs de rugby seront recensés en France.

C'est en 1979, que le XV de France remportera enfin une victoire contre les All Blacks, équipe de Nouvelle-Zélande.

Peu à peu les compétitions de rugby vont se multiplier, les formes de jeu également et le rugby féminin va émerger.

A l'heure actuelle, il y a du rugby à XV, à 10, à 7 et à 5 (ou Touch), Loisir ainsi que du beach-rugby.

par un certain Charles Brennus, artisan du Marais. Coïncidence, cet homme de l'art portait le même nom qu'un illustre chef gaulois qui s'était emparé de Rome quatre siècles avant notre ère. La tradition veut que le dernier du Tournoi des 6 nations remporte la cuillère de bois.



qu'il a fait tomber et rebondir devant lui, entre les poteaux au-dessus de la barre transversale (3 points).

Une équipe possède le ballon suite à une mise en jeu ou parce qu'elle l'a récupéré en le prenant à l'adversaire (les plaquages servent notamment à chiper le ballon) ou en le récupérant lors d'une mêlée ou d'une touche. Tout joueur de l'équipe attaquante se trouvant entre le ballon et la ligne d'en-but adverse est hors-jeu et ne doit pas jouer (surtout ne pas attraper la balle).

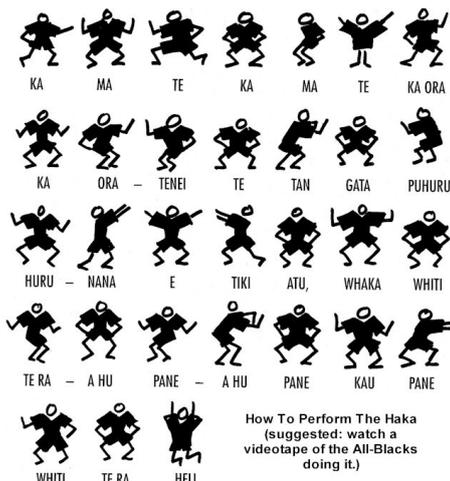
Lorsqu'une faute est commise, le jeu s'arrête et le ballon est donné à l'équipe adverse qui le remet en jeu par une mêlée, un coup franc ou une pénalité selon l'importance de la faute. Si le ballon sort du terrain, l'équipe adverse le remet en jeu par une touche.

Des pénalités peuvent être sifflées par l'arbitre pour cause de :

- Mauvais plaquage (c'est-à-dire trop haut), mais les croche-pieds sont aussi proscrits !...
- Jeu dangereux (plaquer un joueur qui n'a pas le ballon, faire une « cravate » bras tendu à la hauteur de la gorge de l'adversaire), etc.
- Mêlée écroulée
- Hors jeu

Autre règle importante : lorsque le ballon sort du terrain par les côtés, il est en touche. Comme au football. Et s'il sort du terrain pas loin de la ligne des poteaux ? Heu... c'est un « renvoi au 22 », mais on a dit qu'on s'en tiendrait aux rudiments !

Les grandes nations du rugby



Le rugby à XV est un sport populaire avec une tradition et un enracinement ancien en Angleterre, en Afrique du Sud, en Argentine, en Australie, au Canada, en Ecosse, aux Fidji, en France, en Géorgie, en Irlande, en Italie, au Japon, en Nouvelle-Zélande, au Pays de Galle, en Roumanie, aux Samoa et aux Tonga. C'est le sport national et la fierté du Pays de Galle et de la Nouvelle-Zélande. Les Coupes du Monde sont organisées tous les 4 ans par World Rugby (ex IRB), la Fédération Internationale, depuis 1987.

Malgré une ouverture aux différents continents et aux nouveaux venus, le bilan fait apparaître qu'actuellement la compétition est dominée par 5 équipes : 2 de l'Hémisphère Sud et 3 Européennes: l'Afrique du Sud, la Nouvelle-Zélande, l'Angleterre, le Pays de Galles et la France.

La France qui faisait encore partie du trio de tête il y a peu de temps...

Le Haka est une danse rituelle du peuple Maori interprétée à l'occasion de cérémonies, de fêtes de bienvenue ou avant de partir à la guerre, la célébration de la vie sur la mort.

Cette danse est devenue célèbre à travers le monde grâce au rayonnement de l'équipe Néo-Zélandaise de rugby, les All-Blacks. Les joueurs en tenue noire

interprètent traditionnellement un haka avant le début de chacune de leurs rencontres, dans le but d'impressionner l'adversaire.

Il s'agit habituellement du « Ka-Maté » mais Tana Umaga a conduit le « Kapa o pango » un haka d'un genre nouveau et très impressionnant en 2005 lors de la rencontre Nouvelle-Zélande/Afrique du Sud.

D'autres nations de la zone océanique exécutent un haka avant d'entamer une rencontre de rugby : ainsi les Fidji, les Samoa, les Tonga possèdent leur propre danse d'avant match.

Les grandes compétitions

Au niveau International, la **Coupe du Monde de rugby** à XV qui se joue tous les 4 ans, la prochaine aura lieu en France en 2023 pour les garçons et en Nouvelle-Zélande en 2021 pour les filles ! Cette compétition existe donc en rugby masculin comme en rugby féminin.

La coupe du monde de rugby pour les moins de 20 ans est elle organisée tous les ans.

Ces compétitions sont organisées par World Rugby.

En Europe :

Le **Tournoi des 6 nations** est disputé chaque année entre février et mars, il oppose les équipes d'Angleterre, d'Ecosse, du Pays de Galles, d'Irlande, d'Italie et de France. Pour des raisons de sponsoring le nom officiel de cette compétition est depuis 2019 le Guinness Six Nations.

L'équipe qui finit 1ère en ayant remporté tous ses matchs fait le grand chelem.

Deux coupes d'Europe figurent également au niveau des compétitions : l'**ER Champions Cup** et l'**ER Challenge Cup**.

Au niveau de l'hémisphère sud :

Le **Super Rugby** est une compétition qui oppose quinze franchises représentant de grandes régions des pays participants.

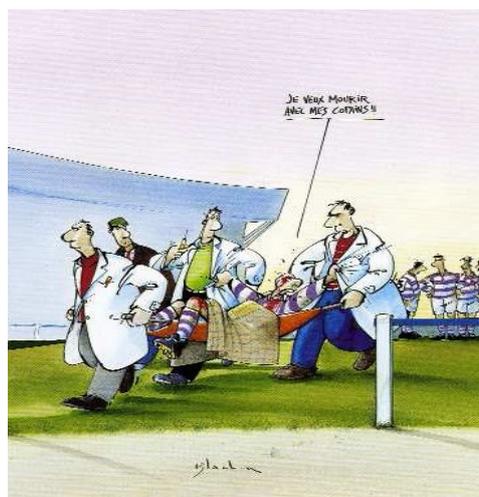
Les franchises en Super Rugby sont argentines, australiennes, sud-africaines, japonaises et néo-zélandaises.

Le **Rugby Champion Chip** oppose chaque été quatre équipes nationales de l'hémisphère sud, l'Afrique du Sud, la Nouvelle Zélande, l'Australie et l'Argentine.

On dispute également la **Currie Cup** et la **Currie Cup First Div**.

Les grandes nations du rugby font également des tournées internationales chaque saison.

En France les compétitions s'organisent autour de 2 championnats professionnels gérés par la Ligue Nationale de Rugby (LNR), le **Top 14** et la **Pro D2**. On trouve ensuite les divisions fédérales gérées par la Fédération Française de Rugby, la Fédérale 1, Fédérale 2 et Fédérale 3, puis les championnats gérés par les Ligues régionales, Honneur, Promotion d'Honneur et Séries (1, 2, 3 et 4ème série). Le champion de chaque catégorie gagne le bouclier.



Le rugby en France

Le Championnat de France Créé en 1892, le Championnat de France de rugby a souvent changé de formule (nombre de poules et nombre d'équipes par poule), mais, pour ce qui est de son système général, il reste un mixte de championnat et de coupe. En 1997, il a opposé 40 clubs répartis en deux groupes. Pour la saison 1998-1999, le groupe A1, devenu Élite 1, est passé à 24 clubs, répartis en 3 poules. Depuis la saison 2005-2006 a été mis en place le Top 14, qui réunit les 14 clubs de 1^{re} division, chaque club victorieux obtient 4 points, tandis que les clubs qui font match nul en obtiennent 2 ; le club qui a marqué 3 essais de plus dans le match par rapport à son adversaire, de même que celui qui perd le match avec une différence au tableau d'affichage inférieure à 5 points obtiennent un point de bonus (offensif ou défensif).



Du Racing Club de France au Stade Toulousain, le championnat de France de rugby a traversé les âges et les époques pour devenir une référence mondiale. Tous les joueurs rêvent de soulever un jour le fameux Bouclier de Brennus, une simple planche de bois qui représente à lui-seul le graal du rugby français.

C'est le Stade Toulousain qui fera la fierté du pays puisqu'il remportera 20 fois le prestigieux bouclier entre 1912 et 2019.

D'autres grands vainqueurs de ce championnat sont le Stade Français, l'AS Béziers Hérault, le FC Lourdes, le SU Agen, l'Union Bègles Bordeaux, le Racing 92 ou encore le Biarritz Olympique. A l'heure actuelle, on peut citer de grands champions qui sont à l'honneur dans le monde du rugby. Entre Richie McCaw, Jonah Lomu, Dan Carter, Kieran Read, Bauden Barrett, Owen Farrell, Jonathan Sexton ou encore Johnny Wilkinson nous avons aussi quelques joueurs français très connus : Sébastien Chabal, Mathieu Bastareaud, Fabien Galthié, Maxime Médard, Romain Ntamack, etc.

Le terrain, les postes

Les municipalités mettent à la disposition des associations des installations sportives parmi lesquelles des terrains en herbe ou synthétiques dont les dimensions et le traçage permettent de jouer au rugby en compétition.

Pour les entraînements, le Loisir, le rugby à 5 ou les écoles de rugby des plaines d'herbe ou des terrains équipés pour le football sont suffisants.

Le beach rugby quant à lui se joue sur le sable.

Le traçage comporte des lignes horizontales et verticales qui sont indispensables au bon déroulement des matchs !

Les terrains en pelouse synthétiques se multiplient avec une alternative de plus en plus plébiscitée, les pelouses hybrides, mi synthétiques– mi naturelles. Les fameuses billes noires laissent la place à un composé de liège ou de noix de coco. C'est le choix qu'à fait le RC Vannes.

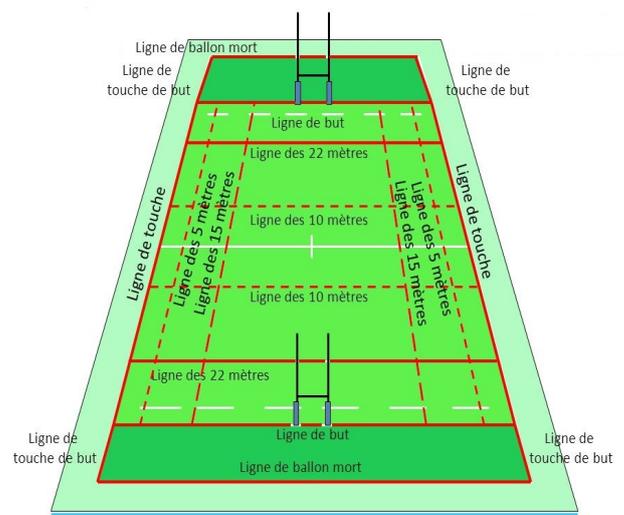
Une fois le terrain tracé, le ballon ovale récupéré, les équipes en place... ah oui... mais quelles places ?... Comme dans un gigantesque jeu d'échecs sur un grand plateau gazonné, chaque joueur occupe une fonction précise qui donne à l'équipe sa mécanique bien huilée.

Pour faire simple, disons qu'une équipe de rugby est composée de deux ensembles distincts : les « avants » et les « arrières ».

Les huit avants composent la brigade lourde, qui pèse lors des contacts physiques inévitables pour obtenir et conserver le ballon : les mêlées, les touches, les rucks et les mauls. Dès qu'ils s'en saisissent, les avants passent le ballon en arrière. Les sept arrières, plus véloces, filent rapidement vers la ligne d'en-but adverse.

Il faut aussi des arbitres, un arbitre de champ sur le terrain et deux arbitres de touche, un de chaque côté du terrain et un ballon.

Bon.... c'est vraiment les grandes lignes, on vous en dit un peu plus dans les pages suivantes...



Petit lexique

Parce qu'il se joue en équipe, le rugby est un sport collectif mais comme il y a des affrontements et des contacts, on le qualifie aussi de sport de combat. Il est interdit de plaquer un joueur qui n'est pas en possession du ballon ou de plaquer au dessus de la taille. Les coups, les morsures et autres brutalités sont prohibées. Lorsqu'un joueur est plaqué au sol ou tombe, il doit immédiatement lâcher le ballon.

Déroulement du jeu

Le ballon détermine à lui seul une ligne virtuelle qui délimite une «ligne de front», les joueurs doivent la percer pour aller marquer. L'équipe progresse par un cycle de passes et de tentatives de percées. L'objectif de l'équipe qui défend est de récupérer le ballon en interceptant le porteur pour contre-attaquer et marquer un **essai** !

Plaquage

Faire tomber le porteur du ballon en l'attrapant avec les bras pour empêcher sa progression et tenter de récupérer la balle.

Tampon (ou cartouche ou caramel)

On appelle «tampon» un gros impact qu'il soit offensif ou défensif, un placage puissant, mais attention, on ne cherche jamais à faire un geste dangereux !

Rafut

C'est l'esquive d'un plaquage. Le joueur attaquant a le ballon sous le bras et pousse avec l'autre les défenseurs de l'équipe adverse.

Hors-jeu et en avant

Les joueurs doivent progresser vers le camp adverse mais n'ont pas le droit de se faire des passes vers l'avant. Un joueur placé devant la ligne de front sera hors-jeu. Une passe faite à un joueur devant lui, c'est un «en-avant».

Touche

Lorsque le ballon sort de la limite du terrain, la remise en jeu s'effectue par une touche. Sauf exception, elle se fait à l'endroit où le ballon est sorti. Un couloir de joueurs est formé par les avants qui se placent perpendiculairement à la ligne de touche sur deux rangées. Un joueur situé hors du terrain doit lancer la balle entre les deux rangées de joueurs qui luttent pour le gain de la balle.

Combinaison

Enchaînement d'actions précises répété à l'entraînement et annoncé pendant le match en fonction des circonstances. Certaines combinaisons portent des noms qui les rendent faciles à retenir pour les joueurs, Basta Rokett ou Pizza par exemple.

Maul (ou ballon porté)

C'est lorsque le porteur du ballon est encerclé par plusieurs joueurs de chaque équipe. C'est une sorte de mêlée en mouvement et formée naturellement dans le jeu. En effet, ce qui caractérise le maul, c'est que les joueurs sont debout, en mouvements, et l'équipe qui a le ballon lorsque le maul se forme doit continuer à avancer

Mêlée

lorsqu'il y a un en-avant, une touche pas droite, l'arbitre siffle une mêlée, qui est le rendez vous incontournable des « avants » et la figure emblématique du rugby.

Les 8 avants de chaque équipe sont concernés, chacun joue un rôle important.

L'arbitre annonce 4 temps, afin que la mêlée se structure, et pour que tout le monde soit prêt (flexion, stop, toucher, entrer) « entrer » signifie que les deux équipes sont soudées et se confrontent (se rentrent dedans) en poussant le plus fort possible afin de gagner le ballon, introduit par le n°9 (demi de mêlée) au milieu de la mêlée entre les deux 1ères lignes. Le talonneur est chargé de talonner vers les pieds de son n°8. Chaque talonneur peut gagner le ballon, si son équipe est bien soudée et pousse plus fort que l'autre.

Une fois le ballon arrivé dans les pieds du n°8, il y a plusieurs façons de le sortir :

Soit le n°9 prend la balle et fait une passe pour les lignes arrières Soit le n°8 ramasse le ballon et part défier les adversaires.

Si la mêlée s'écroule, ou n'est pas bien faite, alors l'arbitre siffle et fait recommencer la mêlée depuis le début.

Botteur

désigne le joueur de l'équipe chargé des coups de pied

Cadrage débordement

(en langage familier : cadrage débord ou cad' déb' : action qui consiste à fixer un adversaire en courant vers lui puis à le déborder par un pas de côté

Pénalité

en cas de faute d'un joueur, l'arbitre siffle une pénalité au bénéfice de l'équipe adverse, qui se voit rendre le ballon. L'équipe qui bénéficie de la faute a alors le choix entre taper en touche (voir pénaltouche), demander une mêlée, ou jouer la faute « à la main ». Ce terme désigne aussi le coup de pied placé ou tombé du joueur qui tente d'expédier le ballon entre les poteaux adverses. Réussi, il vaut trois points.

Et tant d'autres termes... mais ce sera pour le prochain numéro !



Commencer le rugby

On peut commencer le rugby dès 4 ans (il faut avoir 4 ans au 1er juillet de l'année en cours), c'est un sport mixte, filles et garçons jouent ensemble durant toute l'école de rugby.

Certains parents ont parfois peur d'inscrire leur enfant dans un club, par peur des accidents. Si on prend pour exemple le football, le sport le plus populaire en France, les probabilités d'accidents sont quasiment égales., la pratique sportive comportant toujours des risques.



Le rugby, pas que pour les vifs et les puissants, tous les gabarits ont leur place ! Le rugby demande évidemment des qualités athlétiques, notamment de puissance et de vitesse. Néanmoins, il ne faut pas être Carl Lewis ou une armoire à glace pour pouvoir jouer au rugby, certaines phases demandent plus de finesse et d'intelligence de jeu que de force brute. Concernant les enfants, il est difficile de prévoir leur développement physique et il serait dommage de priver un enfant de ce sport au prétexte qu'il n'a pas le bon gabarit.

Le rugby comme tous les sports doit donc être avant tout un plaisir.

Par contre c'est un sport collectif qui se joue essentiellement l'hiver, en extérieur et les samedis sont consacrés aux entraînements et aux rencontres donc les enfants doivent être disponibles.

On vante souvent les valeurs du rugby comme la solidarité et le soutien et ça commence par ne pas laisser son équipe pour les matchs, le samedi c'est rugby !

Les protections

Il y a deux protections obligatoires au rugby : les protections de poteaux et le protège-dents, rien d'autre.

Au fil du temps, les équipementiers ont développé toute une série de protections complémentaires. Le plus ancien, le bon vieux ruban adhésif que l'on met autour de la tête pour éviter les oreilles de lutteur.

Les protections de poteaux :

Indispensables lors des rencontres afin de garantir la sécurité des joueurs, surtout lorsque, emportés par leur élan, ils plongent pour aplatis... Une erreur de trajectoire est toujours possible... ;-))

Le protège dents :

Le protège dents est une petite pièce de plastique thermomoulable bi-composite, ce qui permet de consolider la dentition en un seul bloc. Un conseil, en début de saison en acheter au moins deux !... Pour éviter de le perdre on le glisse dans la chaussette et **il est OBLIGATOIRE aux entraînements comme en match.**

Tout le reste (casque, épaulières, gants ou mitaines) est facultatif et on estime que plus les joueurs sont protégés plus les chocs peuvent être violents alors...

**LE RUGBY
REND BEAU !**



L'équipement et l'alimentation

Le rugby se pratique essentiellement l'hiver donc (et surtout pour les plateaux) il faut prévoir un sous vêtement thermique de type double peau qui isole bien du froid et de l'humidité, un coupe-vent ou veste chaude et imperméable à enfiler entre les matchs, des chaussures à crampons moulés, un short et des chaussettes (noirs de préférence). Et surtout pour le retour un change complet, sec et chaud, y compris des chaussures... (pensez aux voitures des parents qui font le covoiturage !) et un sac pour tout ranger proprement (+ un sac plastique pour les chaussures).

Il est indispensable d'apprendre aux petits à faire leurs lacets car les parents sont strictement interdits de vestiaires !



Pour l'alimentation avant les matchs on favorise les repas sportifs (pâtes, blanc de poulet, gruyère râpé, fruit), pas de soda, de l'eau ! Si besoin un sandwich avec jambon ou poulet, gruyère, peu de matières grasses, on rajoute un fruit (pomme ou banane) et on met des barres de céréales ou fruits secs au fond du sac en cas de fringale.

De façon générale on évite les sodas, les fast-food, le ketchup, les pâtisseries, on favorise l'eau, les repas préparés à la maison et les fruits frais.

Une équipe mais encore...

Les joueurs de rugby se classent en 2 grandes catégories : les avants et les arrières. Contrairement au football, qui propose des schémas tactiques, comme le 4-4-2, le 4-3-3 ou le 5-3-2, la disposition tactique du rugby à 15 est homogène, c'est l'animation du système qui fait la différence.



Les avants
Au rugby, les avants sont au nombre de 8 et se divisent en plusieurs catégories

Les piliers (N° 1 et 3)

Les pilier droit et gauche entourent le talonneur. Aussi appelés « les gros » car au rugby amateur ils ont souvent de petits et bedonnants, ils sont chargés de repousser « les gros » de l'autre équipe.

le talonneur (N° 2)

Il est placé entre les deux piliers pendant la mêlée et doit récupérer le ballon avec ses pieds, c'est aussi lui qui lance le ballon en touche. Il annonce la combinaison qui détermine

qui va sauter pour attraper le ballon.

Les 2ème lignes (N° 4 et 5)

Ils sont généralement les plus grands de l'équipe, appelés aussi 2ème barres ce sont eux qui sautent pendant les touches pour attraper le ballon.

Les 3ème lignes (N° 6, 7 et 8)

Ce sont en principe les joueurs qui touchent le plus de ballons dans un match, ils sautent aussi en touche et plaquent comme des malades...

Les arrières

Le demi de mêlée (N° 9)

L'un des plus petits joueurs de l'équipe, forme la charnière avec le demi d'ouverture (N° 10). Il est chargé d'introduire le ballon en mêlée mais aussi de le récupérer lors des regroupements (quand les joueurs forment un « tas »). Un bon 9 fait de bonnes passes, rapides.

Le demi d'ouverture (N°10)

Doté d'un bon jeu au pied c'est souvent le buteur de l'équipe (ou botteur), il fonctionne en binôme avec le n°9 pour animer le jeu.

Les centres (N°12 et 13)

Ce sont des joueurs puissants et polyvalents, ils doivent être bons en défense et faire circuler le ballon en attaque, leur principal objectif : passer la défense adverse.

Les ailiers (N°11 et 14)

Ils jouent de chaque côté du terrain, joueurs les plus rapides de l'équipe ce sont des finisseurs chargés de marquer les essais.

L'arrière (N°15)

C'est le dernier rempart défensif, celui qui reste en retrait sur le terrain. Il doit avoir un bon jeu au pied et être rapide pour relancer l'attaque.

Les remplaçants portent les numéros de 16 à 23.

Le staff, à commencer par l'entraîneur, celui qui crie sur le bord du terrain. Il est sensé

rester dans un carré dessiné au sol mais il en sort très souvent... Son adjoint qui essaie de lui rappeler gentiment qu'il doit rester dans le carré... Le soigneur qui court avec sa sacoche lorsqu'il y a un bobo à soigner, l'assistant terrain qui rentre sur le terrain pour porter le tee au botteur, de l'eau aux joueurs et les administratifs qui font tout le travail de l'ombre.



Jeannot LEFILAR dit
LA COUANE

Pilier

Aussi affirmé de victoires que de repas d'après-match !



Jérôme LENCLUME dit
LouPIOTE
(par ce n'est pas une lumière)

Talonneur

C'est pour son courage et son sens de l'amitié qu'il est à l'honneur.



Hervé GUELLAR dit
LA TEIGNE

Demi de mêlée

Même sur le bancard, il continue à hurler ses consignes !



Hugues CAP dit
L'INGÉNIEUR

3/4 centre

Il a la tête bien pleine, espérons qu'il l'ait aussi bien dure.



Frédéric CASTAGNE dit
L'ANESTHÉSISTE

2° ligne

Ceux qu'il a « opérés » ne mangent plus que de la soupe.



Jonas FRILUNG dit
Le SÈCATEUR

3° ligne

Implacable quand il s'agit de plaquer !



Bernard DUTEROIR dit
L'ENTRAÎNEUR

Comme il l'affirme en roulant les « r » : « 30 tours de terrain et 150 pompes, ça soude un groupe ! »

Les mots magiques

Au club nous accordons une grande importance aux mots magiques. Ils sont au nombre de 4, vraiment incontournables que nous enseignons aux enfants dès leur arrivée :

BONJOUR - S'IL TE PLAÎT - MERCI - AU REVOIR

Nous sommes une équipe plutôt cool mais nous ne transigeons pas avec ces mots qui sont la base de l'éducation, ne soyez pas surpris de nous entendre rappeler un peu les enfants ces fondamentaux.

Rugby Club Côte de Penthièvre

Affilié à la FFR
Ligue de Bretagne
Comité Départemental des
Côtes d'Armor
Tel : 06 82 13 96 99
rccp22370@gmail.com

Retrouvez nous sur
www.rccp.sportsregions.fr

**Respect
Courtoisie
Convivialité
Partage**

Rugby Club Côte de Penthièvre

Date de création : février 2017

Date d'affiliation à la FFR : 03 juin 2017

Début des démarches de création auprès du Comité Départemental des Côtes d'Armor: novembre 2015

Terrain : complexe sportif du Pont Gagnoux à Pléneuf Val André

Couleurs : bleu et noir (avec un liseré rose)

Membres fondateurs : Claude Perrot, Baptiste Perrot, François Van Stiphout

Expérience(s) : Claude Perrot, dirigeante Ecole de Rugby, Jeunes, Seniors puis Secrétaire Générale du RC Massy Essonne, manager de l'école de rugby du Stade Français Paris. Baptiste Perrot, joueur et éducateur au RC Massy Essonne, Champion de France Cadet Alameucery, directeur sportif de l'école de rugby au Stade Français Paris, International Belge. François Van Stiphout, ancien joueur du RC Toulon.

Faits marquants :

Saison 2017/2018 :

- 1er forum des associations à Pléneuf Val André
- création d'une Ecole de Rugby (équipe U10 championne départementale et 10e de Bretagne)
- 1er tournoi EdR (Challenge des Pitchous) et 1er Beach-Rugby

Saison 2018/2019

- homologation du terrain du Pont Gagnoux
- engagement d'une équipe Seniors en championnat
- engagement d'une école de rugby complète et indépendante
- Qualification pour les 1/16è de finale du Championnat de France
- Labellisation de l'Ecole de Rugby

L'aventure continue !...

Je veux aider, mais comment faire ?

L'École de Rugby du RCCP a été labellisée, notre équipe sénior est engagée en compétition, nos jeunes aussi, c'est beaucoup de travail !

Merci de nous aider en participant au fonctionnement.

Comment ?

En prenant en compte le fait que votre enfant intègre un club qui vise à les tirer vers le haut en leur enseignant plus qu'un sport, un état d'esprit et des valeurs pour la vie.

En étant assidu aux entraînements, aux matchs et ateliers dès les Moins de 6 ans !

En prévenant des absences éventuelles

En comprenant que le samedi c'est rugby et qu'on ne laisse

pas les copains surtout pour un match !

En répondant le plus rapidement possible aux mails qui vous sont envoyés (cela nous facilite tellement la vie !)

En installant l'application gratuite Spond qui sert à communiquer avec le club.

En étant à l'heure aux rendez-vous.

En venant aider dès que vous en avez la possibilité et notamment pour le covoiturage ou lors des tournois.

En proposant des idées, en trouvant des sponsors et partenaires pour le développement du club,

En portant l'eau, la pharmacie, les licences, en prenant les scores, des photos, en tenant la buvette, etc, etc, etc...

Les objectifs du RCCP

A court terme :

- Continuer à développer le club, l'école de rugby, le pôle Jeunes (Cadets et Juniors), les seniors
- Devenir un club formateur en faisant progresser les enfants, les jeunes pour leur permettre de jouer à leur vrai niveau, les fidéliser et faire progresser le club.
- Poursuivre notre démarche éducative en incitant les joueuses et joueurs à nettoyer les lieux après utilisation (club-house, vestiaires, tribunes, etc.)
- Créer un pôle féminin afin d'accueillir toutes les filles qui souhaitent pratiquer le rugby et inscrire une équipe du club dans toutes les catégories
- Intervenir dans les écoles (privées et publiques) et les collèges du bassin de Lamballe Terre et Mer pour faire connaître le ballon ovale
- S'engager dans une démarche écoresponsable en sensibilisant les adhérents du club par des actions comme le ramassage des déchets, le jardinage partagé, les éco-cup, etc.
- S'engager dans une démarche Sport-Santé-Bien-Etre
- Devenir un club référence en Côtes d'Armor et au-delà en Bretagne

A moyen terme :

- Créer des sections rugby dans les différents établissements scolaires du secteur
- Mettre en place un pôle formation avec interactions, échanges et parrainages entre les différentes composantes du club
- Faire monter l'équipe Sénior, l'objectif étant d'atteindre le niveau Honneur dans un premier temps
- Avoir plusieurs équipes par catégorie
- Avoir des installations dédiées avec terrain d'entraînement, terrain d'honneur avec tribunes, sono, projecteurs, salle de musculation, etc.

A long terme :

- Une fois que nous aurons atteint ces différents objectifs il sera temps de se projeter pour le reste ;-)

Si ce petit guide vous a plu n'hésitez pas à nous le faire savoir, si vous vous posez des questions aussi, si vous avez des suggestions ... pareil !