

# LIVRET DU JEUNE JOUEUR

#BIENJOUÉ POUR BIEN APPRENDRE !





Bienvenue dans la grande famille du Rugby !

En choisissant le rugby, tu peux te féliciter d'avoir opté pour un sport à la dimension éducative forte et propice à la naissance d'amitiés solides.

En effet, le rugby porte en lui et autour de lui des valeurs fondamentales telles que le respect, la solidarité, la loyauté, le dépassement de soi et bien entendu la convivialité !

Le Rugby propose des formes de pratiques où les filles et les garçons peuvent jouer ensemble afin de favoriser le développement physique, mental et social, et par ce biais enseigne des compétences utiles à l'école et dans la vie de tous les jours.

Le Rugby permet à tous les gabarits de s'exprimer. Chacun peut mettre ses qualités au service du collectif, d'une équipe. Il demande de faire appel en permanence à ton intelligence, à construire des stratégies et des tactiques, à prendre des décisions, à communiquer avec d'autres joueuses et joueurs, à écouter l'arbitre et son entraîneur.

Enfin, le Rugby est une activité sportive bénéfique pour la santé qui permet de développer sa forme physique en pratiquant régulièrement.

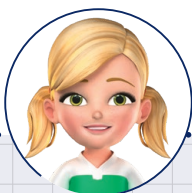
Comme tu l'auras compris, le rugby au-delà de la dimension sportive va t'amener à développer ton esprit d'initiative, tout en t'amusant et en t'épanouissant dans un collectif, et te permettre de gagner ainsi en confiance. En cela la pratique du rugby est compatible avec ta volonté d'atteindre tes objectifs à l'école ou au collège.

Pour t'accompagner dans tes années Rugby, la Fédération Française de Rugby t'offre ce Livret du Jeune Joueur qui te suivra jusqu'à tes 12 ans.

Grâce à ce livret, tu pourras apprendre les bons gestes et adopter un état d'esprit digne d'un joueur et d'une joueuse de Rugby, tout en t'amusant ! Chaque année, tu pourras comprendre ce que ton éducateur attend de toi pour progresser sur le terrain et t'amuser. Tous les ans tu te verras récompensé de médailles qui jalonnent ton parcours au sein de ton club et de ta vie de joueur ou de joueuse de Rugby.

N'hésite pas à faire découvrir ce livret à tes parents et à leur montrer tout ce que tu apprends à l'École de Rugby.

# QUI ES-TU ?



Ton prénom et ton nom :

Nom de ton club :



Saison :



Saisons :


Saisons :


Saisons :



Salut, je suis Paul, éducateur à la Fédération Française de Rugby. Ce livret que tu es en train de découvrir va te permettre de suivre ton évolution à l'École de Rugby. Zoé, Tom, Mel et Gaby t'accompagneront avec moi tous les ans pour te faire progresser et passer tes crampons. D'ailleurs, ils ont un message pour toi...



1

Tu as désormais entre tes mains ton "Livret du Jeune Joueur". Il te permettra de suivre ton évolution tout au long de tes années à l'École de Rugby.  
**Zoé**



2

Des M6 aux M12, tu apprendras et te perfectionneras selon ta catégorie sur des thématiques précises. Pour évoluer tu devras valider les différents ateliers qui seront mis en place par tes éducateurs : ateliers de passes, plaquages, jeu au pied par exemple.

**Tom**



3

À la fin de chaque année, l'éducateur complétera avec toi une partie de ton livret. Mais surtout n'hésite pas à regarder de ton côté car tu découvriras que ce livret est plein de surprises.

**Mel**



4

Nous te souhaitons de belles années rugby, et surtout n'oublie pas que le plus important c'est de t'amuser et de te faire plaisir avec les copains et les copines.

**Gaby**





# LES 6 THÉMATIQUES



ÉTAT D'ESPRIT



HABILETÉS  
MAINS / PIEDS



PLAQUAGE



RÈGLES DU JEU



POUSSÉE / POSTURE



LECTURE DU JEU



Pour commencer l'École de Rugby, l'année de tes 5 ans, tu devras valider la thématique État d'Esprit. Profite et amuse-toi !



## ÉTAT D'ESPRIT

Je dis bonjour aux personnes de mon entourage.  
J'écoute et j'applique les consignes.  
Je joue en prenant du plaisir.  
J'accepte de partager le ballon.  
J'encourage les copains.

Je respecte les copains.  
Je prends soin du matériel.  
J'aide au rangement du matériel.  
Je commence à faire mon sac comme un grand.

## MESSAGE DE L'ÉDUCATEUR

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ”

Une fois ton année M6 validée, colle ici l'autocollant.

Prépare le sac de Mel  
à l'aide des autocollants  
au centre du livret



➤ Parents, accédez par ici à la grille  
des compétences M6

# M8



C'est parti, à toi de jouer !  
Lors de tes deux années M8, tu auras  
3 thématiques obligatoires à valider  
chaque année + une au choix en Année 1  
et deux au choix en Année 2.



## THÉMATIQUES OBLIGATOIRES

Année 1



### ÉTAT D'ESPRIT

Je prends du plaisir,  
j'aide les autres  
et j'accepte  
les remarques.

Année 2



Année 1



### PLAQUAGE

J'apprends à placer  
mon épaule et ma tête  
correctement.  
Je réussis à faire  
tomber le porteur  
de balle (en serrant  
fort les bras).

Année 2



Année 1



### POUSSÉE / POSTURE

J'apprends les gestes  
pour pousser et aller  
au sol correctement  
(dos plat, roulade,  
marche à 4 pattes).

Année 2



## THÉMATIQUES AU CHOIX

Année 1



### HABILITÉS MAINS / PIEDS

Je ramasse, j'attrape  
et j'envoie le ballon  
à un partenaire.  
Je conduis des deux  
pieds le ballon au sol  
et le tape de volée.

Année 2



Année 1



### RÈGLES DU JEU

Je sais ce que j'ai le droit  
de faire ou non. Je connais  
les règles du plaquage,  
de la marque, de l'en-  
avant, de la remise en jeu.

Année 2



Année 1



### LECTURE DU JEU

Je porte le ballon  
et j'avance dans  
les espaces libres  
pour aller marquer.

Année 2





## MESSAGES DE L'ÉDUCATEUR

### ANNÉE 1

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ”

Une fois ta 1<sup>re</sup> année M8 validée, colle ici l'autocollant.

### ANNÉE 2

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ”

Une fois ta 2<sup>e</sup> année M8 validée, colle ici l'autocollant.

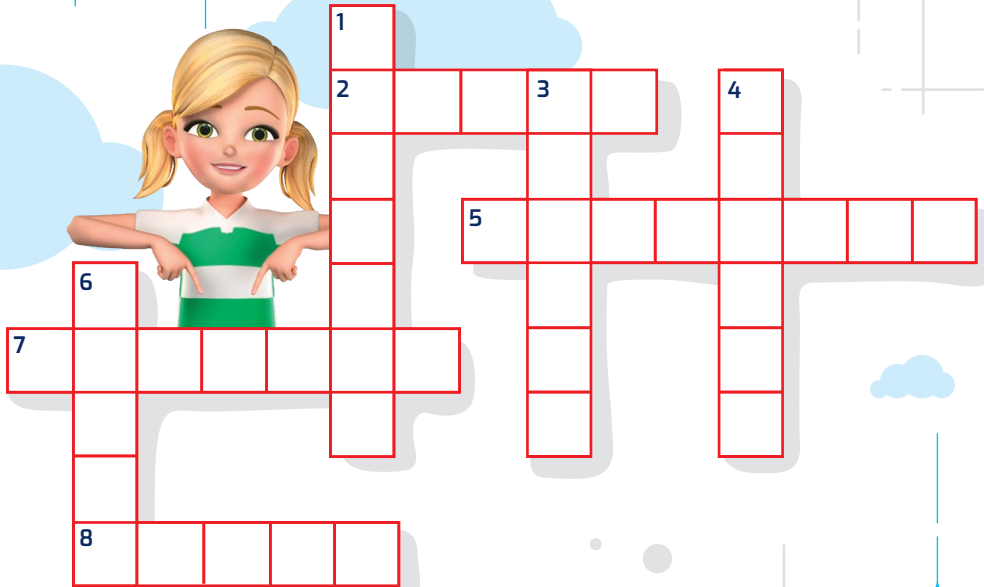


➤ Parents, accédez par ici à la grille des compétences M8.

## MOTS CROISÉS

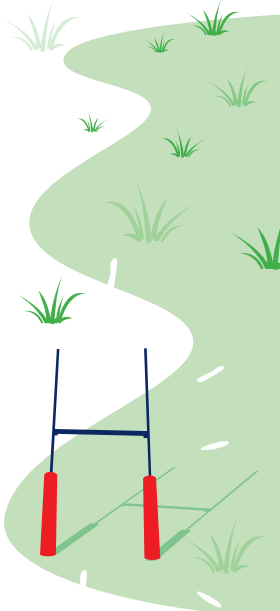
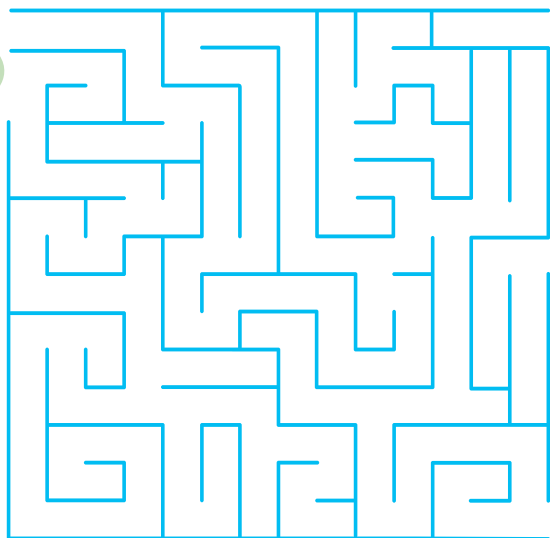
Aide Zoé à compléter la grille !

- 1 Petit embout se trouvant sous ta semelle de chaussure
- 2 Ton sport préféré
- 3 De forme ovale, il est très utile pour jouer au rugby !
- 4 Ensemble de joueurs du même camp
- 5 Action de faire tomber le porteur du ballon
- 6 Geste technique pour transmettre le ballon
- 7 Vêtement que l'on porte pour jouer
- 8 On le marque quand on aplatit le ballon dans l'en-but adverse



# LABYRINTHE

Aide Gaby à aplatir entre les poteaux.



## MOTS CODÉS

Chaque dessin représente toujours la même lettre. Inscris les lettres qui manquent dans les cases vides et trouve la citation.

B	C	D	G	I	L	N	O	P	S	T	U	Y

					A							E

R										



# AUTOCOLLANTS



M6

Page 7



Validation des années

Pages 6, 9, 13 ou 15



FFR



Nos régions  
Rugby

Pages 18 et 19

# M10



En M10, tu auras 3 thématiques obligatoires à valider chaque année + une au choix en Année 1 et deux au choix en Année 2. Continue de t'entraîner tout en prenant du plaisir !



## THÉMATIQUES OBLIGATOIRES

Année 1



### ÉTAT D'ESPRIT

J'accepte les différences, je me dépasse et je prends des initiatives pour les autres et pour moi.

Année 2



Année 1



### PLAQUAGE

J'engage la bonne épaule avec la tête du bon côté pour faire tomber le plus rapidement possible (serrer les bras, pousser sur les jambes).

Année 2



Année 1



### POUSSÉE / POSTURE

J'apprends les bonnes postures pour être équilibré dans différentes situations (gagner le ballon, se relever, tomber au sol, pousser).

Année 2



## THÉMATIQUES AU CHOIX

Année 1



### HABILITÉS MAINS / PIEDS

Je passe le ballon à un partenaire en mouvement des deux côtés. J'apprends les différentes techniques de jeu au pied ainsi que le coup franc pour remettre en jeu.

Année 2



Année 1



### RÈGLES DU JEU

Je connais les différentes lignes de hors-jeu associées à : la touche, la mêlée, au ruck et au maul.

Année 2



Année 1



### LECTURE DU JEU

Je prends en compte mes adversaires et mes partenaires proches pour pouvoir faire avancer le ballon et marquer.

Année 2



## MESSAGES DE L'ÉDUCATEUR

### ANNÉE 1



---

---

---

---

---

---



Une fois ta 1<sup>re</sup> année M10 validée, colle ici l'autocollant.

### ANNÉE 2



---

---

---

---

---

---



Une fois ta 2<sup>e</sup> année M10 validée, colle ici l'autocollant.



➤ Parents, accédez par ici à la grille des compétences M10.



Ton parcours se poursuit, en M12 tu devras valider 3 thématiques obligatoires chaque année + une au choix en Année 1 et deux au choix en Année 2. Continue de progresser et d'apprendre sur et en dehors du terrain !

## THÉMATIQUES OBLIGATOIRES

Année 1



### ÉTAT D'ESPRIT

Je deviens plus autonome et acteur de la vie de groupe tout en maîtrisant mes émotions.

Année 2



Année 1



### PLAQUAGE

J'engage la bonne épaule avec la tête du bon côté pour faire tomber le plus rapidement possible en gagnant du terrain (serrer les bras, pousser sur les jambes).

Année 2



Année 1



### POUSSÉE / POSTURE

J'apprends les techniques appropriées de poussée (mêlée, gain du ballon). Je suis capable de me déplacer debout et au sol. J'annonce les commandements en mêlée.

Année 2



## THÉMATIQUES AU CHOIX

Année 1



### HABILITÉS MAINS / PIEDS

Je suis capable d'adresser une passe des deux côtés à un partenaire. J'apprends les techniques de jeu au pied dans la course et je me familiarise avec le mauvais pied.

Année 2



Année 1



### RÈGLES DU JEU

Je connais et j'applique correctement les règles du jeu en tant que joueur et arbitre.

Année 2



Année 1



### LECTURE DU JEU

Je suis capable de me replacer (jeu sans ballon). Je fais un choix entre donner, garder ou percer.

Année 2





## MESSAGES DE L'ÉDUCATEUR

### ANNÉE 1

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ”

Une fois ta 1<sup>re</sup> année M12 validée, colle ici l'autocollant.

### ANNÉE 2

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ”

Une fois ta 2<sup>e</sup> année M12 validée, colle ici l'autocollant.



➤ Parents, accédez par ici à la grille des compétences M12.



Avec Orange, partenaire des Écoles de Rugby, apprends en t'amusant à déjouer les pièges du numérique.

## MOTS MÊLÉS

Connais-tu les pièges d'Internet ? Aide Zoé à trouver les mots cachés dans la grille. Les mots peuvent être lus de gauche à droite ou bien de haut en bas.



- Challenge
- Cookies
- Espion
- Fake news
- Inconnu
- Moqueries
- Mot de passe
- Pirate
- Pseudo
- Rumeur
- Spam
- Virus

T	C	X	N	L	A	A	U	U	N	H	G	I	T
T	H	L	M	Y	D	U	Y	T	K	A	B	K	R
M	A	D	L	W	T	V	K	S	N	B	I	X	S
O	L	M	O	T	D	E	P	A	S	S	E	I	A
Q	L	B	R	X	E	P	I	R	A	T	E	H	W
U	E	Q	U	G	S	R	R	T	F	R	O	Q	X
E	N	S	M	N	P	H	I	X	H	Q	U	B	J
R	G	A	E	B	I	P	S	E	U	D	O	C	T
I	E	I	U	K	O	F	A	K	E	N	E	W	S
E	T	F	R	E	N	C	O	O	K	I	E	S	V
S	S	C	J	C	N	T	Q	P	C	Q	Z	F	I
J	E	U	M	A	A	W	I	A	U	W	I	Z	R
X	X	T	F	M	I	U	I	N	C	O	N	N	U
U	M	W	X	Z	K	S	P	A	M	Y	V	X	S

### Conseils

Sur un terrain de rugby, comme sur Internet, tu peux rencontrer des pièges. Comme Zoé, apprends à les repérer et à t'en protéger. Et n'hésite pas à demander de l'aide à un adulte.



Parents par ici pour des conseils

[bienvivredigital.orange.fr](http://bienvivredigital.orange.fr)



## JEU DES ERREURS

Une publication a été diffusée sur un réseau social à propos du Tournoi des Petits Crampons. Celle-ci ne semble pas correspondre au résumé de la feuille de score. Entoure les erreurs cachées dans la publication.



\*fausses informations

### Conseils

Derrière certaines publications se cache peut-être une fausse information. Alors, ne crois pas n'importe quoi. Aiguise ton sens de l'observation et vérifie tes sources pour déjouer les pièges des "fake news".

La bonne réponse : "Lors du tournoi des Petits Crampons de dimanche, l'équipe de Tom a marqué 4 supers essais. L'équipe de Mel a perdu le match."

## MOT DE PASSE

Gaby cherche un nouveau mot de passe pour se créer un espace personnel sur le site de son club de rugby. Aide-le à choisir le plus sécurisé parmi ces propositions :



### Conseils

Pour un mot de passe en béton, mémorise une phrase codée, facile à retenir, avec au moins 12 caractères de 4 types différents (majuscules, minuscules, chiffres, caractères spéciaux). Comme ton pseudo, il ne devra contenir aucune information personnelle (prénom, date de naissance), sinon gare aux pirates.

La bonne réponse : JadOreLeRugby!

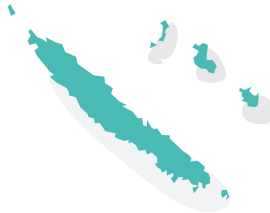
# NOS RÉGIONS RUGBY



Pour ne rien oublier de tes années École de Rugby et garder des souvenirs, colle les autocollants des endroits où tu es allé(e) avec ton club.



La Réunion



Nouvelle-Calédonie



Martinique



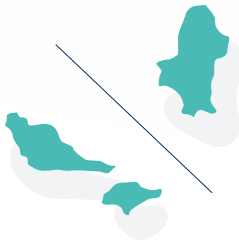
Guadeloupe



Guyane



Mayotte



Wallis-et-Futuna



Polynésie française



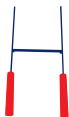
Saint-Pierre-et-Miquelon



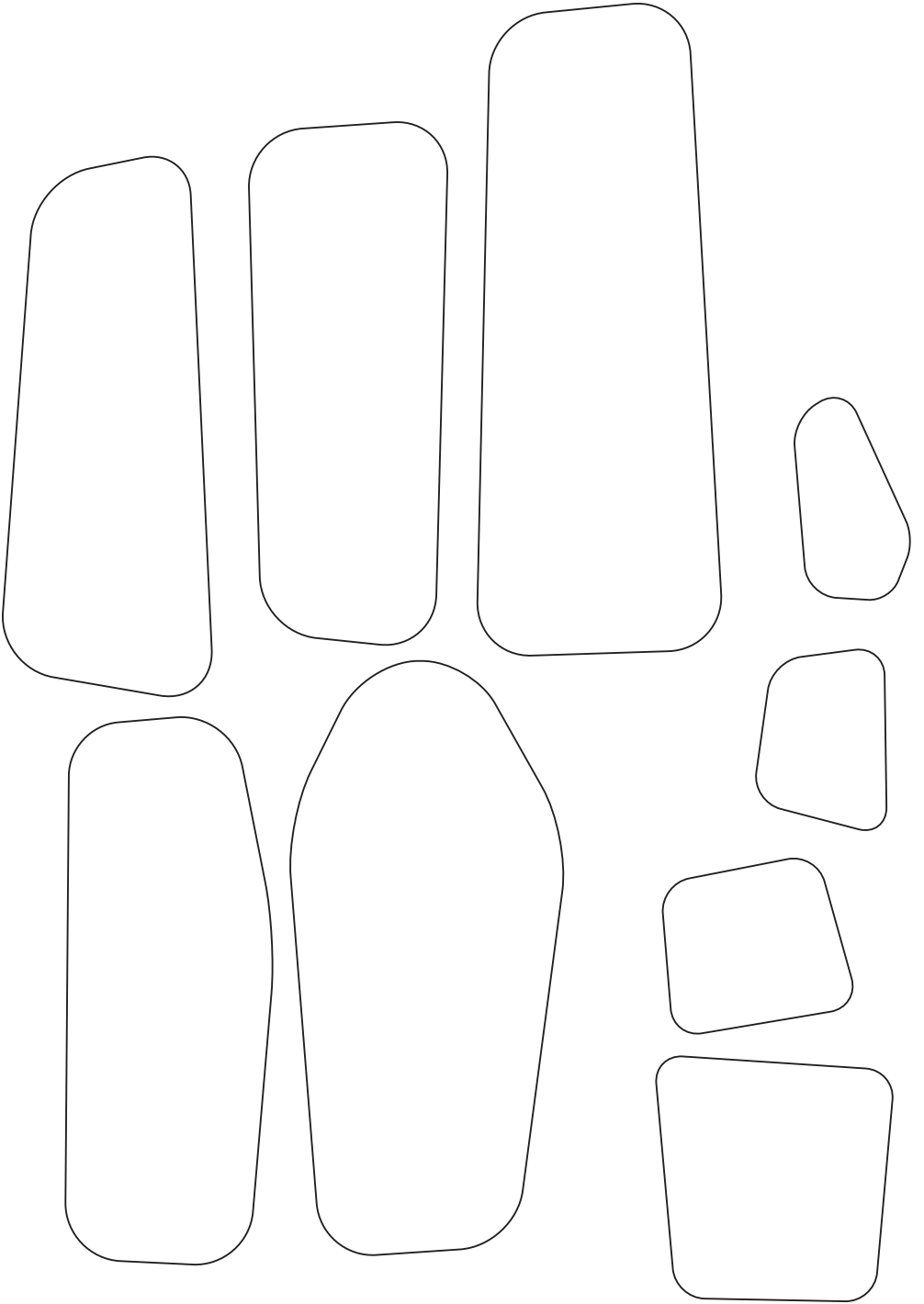
## LÉGENDE

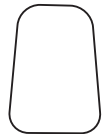
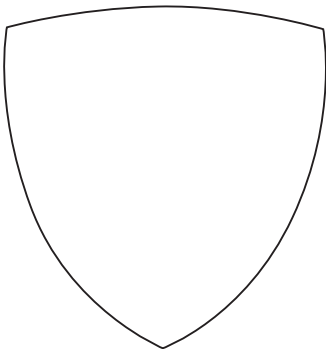
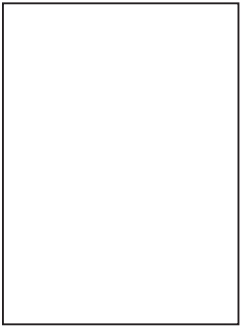
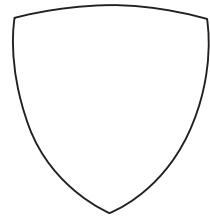
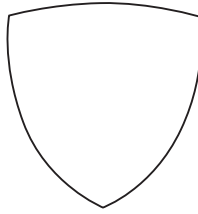
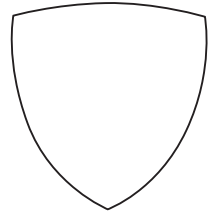
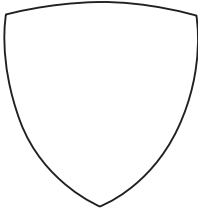
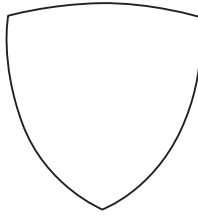
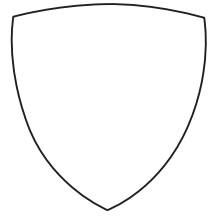
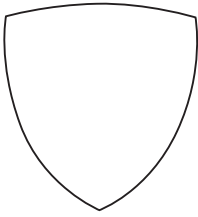


Mes tournois



Mon École de Rugby







**FFR**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY  
3-5 rue Jean de Montaigu  
91460 Marcoussis

[ffr.fr](http://ffr.fr)