


Le Comité Midi-Pyrénées de Rugby présente

MÔM' EN RUGBY

L'actu et les connaissances rugbystiques du champion pyrénéen de demain !

Le Journal des 6 - 10 ans

N°  => Février 2016

Les Bleus toujours en course pour le Grand Chelem !



Respirez, Soufflez !

Les 5 règles d'or pour bien respirer :

1. Apprends à mieux respirer, ton effort sera plus facile à réaliser.
2. C'est ta respiration la plus naturelle possible qui commande ta foulée et non l'inverse.
3. Ne pars pas trop vite !
Pour ne pas griller ta respiration dès le début du match ou de l'entraînement.
4. Tiens-toi droit !
Une bonne posture permet une meilleure respiration !
5. Détends-toi !
Fais une respiration relaxante (l'inspiration est plus courte que l'expiration)

A toi de jouer ! (Entoure la bonne réponse)

Comment bien respirer pendant un effort ?

- A) L'expiration doit être 2 à 3 fois plus longue que l'inspiration ?
- B) Il faut inspirer par les narines et expirer par la bouche ?
- C) Il ne faut pas régler sa respiration sur ses foulées ?



Réponse: A, B et C


Harmonie
mutuelle

A LA UNE

Les Féminines et les Jeunes ont aussi leur Tournoi des VI Nations !



LE SAVIEZ-VOUS ?

A côté du Tournoi des VI Nations pour les « Grands » se disputent également une version féminine depuis **1996**, ainsi qu'une version « Junior » intitulée Tournoi des VI Nations U20, créée elle, en **2008**.

Notre sélection Féminine l'a remporté à **4** reprises pour **4** Grands Chelems (dernière victoire en **2014**) alors que nos U20 se sont imposés **2** fois pour **1** Grand Chelem en **2014**.

RESULTATS EN 2016

Après 2 rencontres disputées, nos féminines et nos U20 comptent 2 victoires, et sont comme leurs aînés, toujours en route pour le Grand Chelem.

⇒ Filles : victoire **39-0** face à L'Italie et **18-6** face à l'Irlande

⇒ U20 : victoire **40-3** face à L'Italie et **34-13** face à l'Irlande

LES VALEURS DU RUGBY

Beauté du geste



Le rugby est un sport qui peut être aussi un spectacle. La technique de jeu s'apprend au fil des ans.

Applique-toi à bien faire les gestes que ton éducateur t'apprend.

Ici, regarde comme le raffut est bien fait et le ballon du bon côté pour ne pas se le faire chiper.

MES 4 MOTS D'ANGLAIS

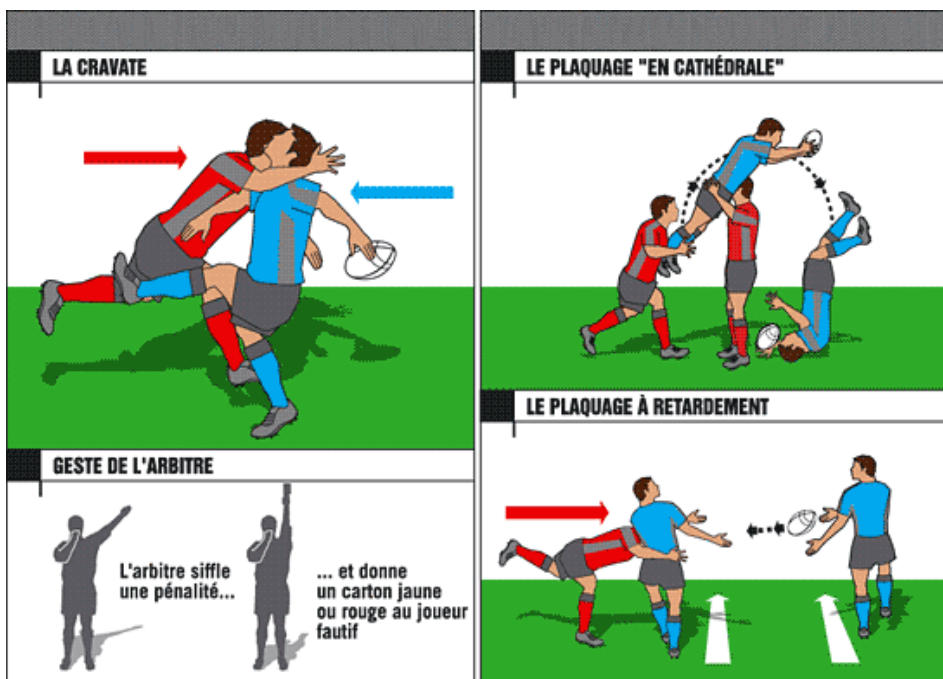


Toutes ces nations du rugby parlent l'anglais ! Je vais t'apprendre des mots :

🇬🇧 **The touch judge** = le juge de touche 🇫🇷 🇬🇧 **The medic** = le médecin 🇫🇷

🇬🇧 **Opposing team** = l'équipe adverse 🇫🇷 🇬🇧 **Team-mate** = coéquipier 🇫🇷

LES REGLES DU JEU - Le plaquage



La cravate (plaquage au cou), la cathédrale (plaquage soulevant et lâchant le joueur en l'air) et le plaquage à retardement sont des plaquages interdits. Tu dois plaquer ton adversaire uniquement quand il a le ballon et en dessous des épaules, sans le soulever. Si tu ne respectes pas cette règle, l'arbitre sifflera une pénalité contre ton équipe et risque de te donner un carton.

FICHE D'IDENTITÉ EQUIPE NATIONALE

PAYS DE GALLES

Nom du stade :
Millennium Stadium

Hymne National :
Land of my fathers

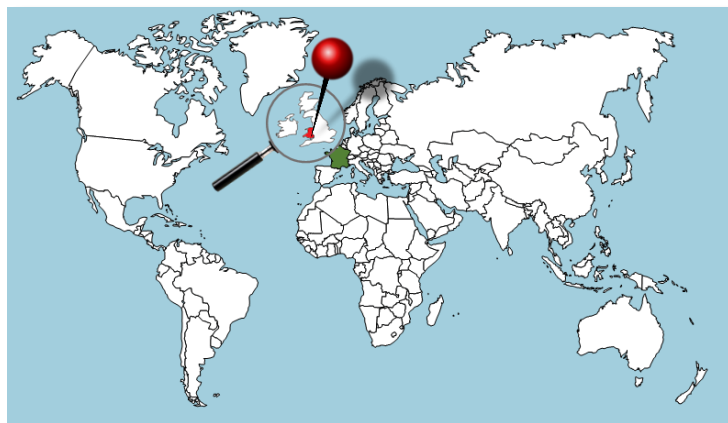


Surnom :
Les diables rouges

Capitaine :
Sam Warburton



Capitale : **Cardiff**



DIVERTISSEMENTS

- (?) SOLIDARITE
- (?) RESPECT
- (?) COMBAT
- (?) LOYAUTE
- (?) FRATERNITE

Aide-moi à trouver les mots cachés dans la grille

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



Imagine et continue la photo en dessinant.





FICHE JOUEUSE



Audrey FORLANI



Française

Née le : 19/11/1991 à Montauban (82)

25 ans

Internationale (**10 sélections**)

Postes : 3^{ème} ligne Centre
2^{ème} ligne

Club actuel : Blagnac St Orens R.F

Club formateur: Stade Beaumontois

FICHE JOUEUR



Sébastien BEZY



Français

Né le : 22/11/1991 à Fontenay aux Roses (92)

25 ans

1,74 m – 72 kg

International (**2 sélections**)

Postes : Demi de mêlée
Demi d'ouverture

Club actuel : Stade Toulousain

Club formateur : C.O.M Bagnoux

QUIZZ

- En quelle année l'Italie a intégré le Tournoi des VI Nations
1999 2000 2001
- Au cours du Tournoi, par quel terme désigne-t-on l'équipe qui perd toutes ses rencontres ?
Grand Chelem Petit Chelem Cuillère de Bois
- Depuis sa création, combien de Tournois a remporté le XV de France ?
9 15 25
- Qui a marqué l'unique essai face à l'Irlande ?
Maxime Medard Maxime Mermoz Virimi Vakatawa



Pour répondre aux questions, entoure les bonnes réponses et renvoie la partie « Quizz » par courrier à l'adresse postale du CMP ou par mail à l'adresse suivante : momenrugby@cmp-rugby.com

Félicitations à Mathias PIEULHET, U6 du Stade Toulousain ! A ton tour de gagner un ballon !



Félicitations à Ghjuvan VIC, récent vainqueur du quizz « Môm'en Rugby » qui pose ici au milieu de ses camarades de l'Ecole de Rugby de Carmaux avec le ballon qui lui a été remis par Marie Claude AUGIER, Secrétaire Générale du CMP et Pierre CIBOT, Directeur Général, en présence du Président du club, Jean-François SOUBRIÉ et des dirigeants de l'Ecole de Rugby.

Si comme Ghjuvan, vous souhaitez tenter votre chance et remporter un ballon, retournez-nous le quizz avec les bonnes réponses à l'adresse momenrugby@cmp-rugby.com

CHARADES

Joue avec nous et tente de répondre aux charades ci-dessous ...



1 Mon premier irrite la gorge.
 Mon deuxième est un oiseau noir et blanc.
 Mon tout est un jouet d'enfant.

Toupe

... tu verras, c'est facile !



Mon premier est une lettre de l'alphabet
 Mon second est l'endroit où arrivent les trains
 Mon troisième est synonyme de "start"
 Mon tout est un petit animal lent qui grimpe partout.

Qui suis-je ?

L'Escargot