


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°  => Janvier 2016

INITIATION AU TOURNOI DES VI NATIONS



Quelques conseils pour bien t'alimenter avant la compétition !

La semaine avant la compétition, l'objectif est de constituer une réserve d'énergie pour les muscles. Il te faut :

1. Avoir une alimentation riche en sucres complexes = les céréales complètes ou semi-complètes (pâtes, riz, boulgour, quinoa...).
2. Eviter les charcuteries, fritures et boissons sucrées.

Le repas de la veille de la compétition doit comprendre :

- + 1 plat de pâtes + de la viande blanche (poulet, dinde...)
- + 1 produit laitier (fromage, yaourt...)
- + 1 fruit frais
- + de l'eau

A toi de jouer ! (Entoure la bonne réponse)

Qu'est-ce que le sucre complexe ?

- A) 3 morceaux de sucre B) des pâtes et des céréales complètes
C) Une barre chocolatée





**Harmonie
mutuelle**

A LA UNE

Le Tournoi des VI Nations en quelques mots...

Le Tournoi des Six Nations est une compétition internationale qui oppose, chaque année en février et mars, les équipes d'Angleterre, d'Écosse, de France, du Pays de Galles, d'Irlande et d'Italie.

Le vainqueur est déclaré « Champion d'Europe ». S'il bat tous ses adversaires, il réalise le « **Grand Chelem** » (invaincu). L'équipe qui termine dernière au classement en perdant tous ses matchs décroche, elle, la « **cuillère de bois** ». 

Au palmarès, la France l'a remporté à **25** reprises et a réalisé **9** Grand Chelem. La dernière victoire des Bleus remonte à **2010**, année de Grand Chelem.



Le Trophée remis au vainqueur

LE PROGRAMME 2016 DU XV DE FRANCE

France / Italie => le 6 Février

France / Irlande => le 13 Février

Pays de Galles / France => le 26 Février

Ecosse / France => le 13 Mars

France / Angleterre => le 19 Mars

LES VALEURS DU RUGBY

Convivialité



Le rugby est un sport convivial où petits et grands se retrouvent ensemble, entre copains et copines, autour d'un goûter ou après un entraînement.

Après un entraînement, chacun peut amener un petit truc à manger pour reprendre des forces. Profite de ce moment pour discuter, t'amuser avec tes copains du rugby.

MES 4 MOTS D'ANGLAIS



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

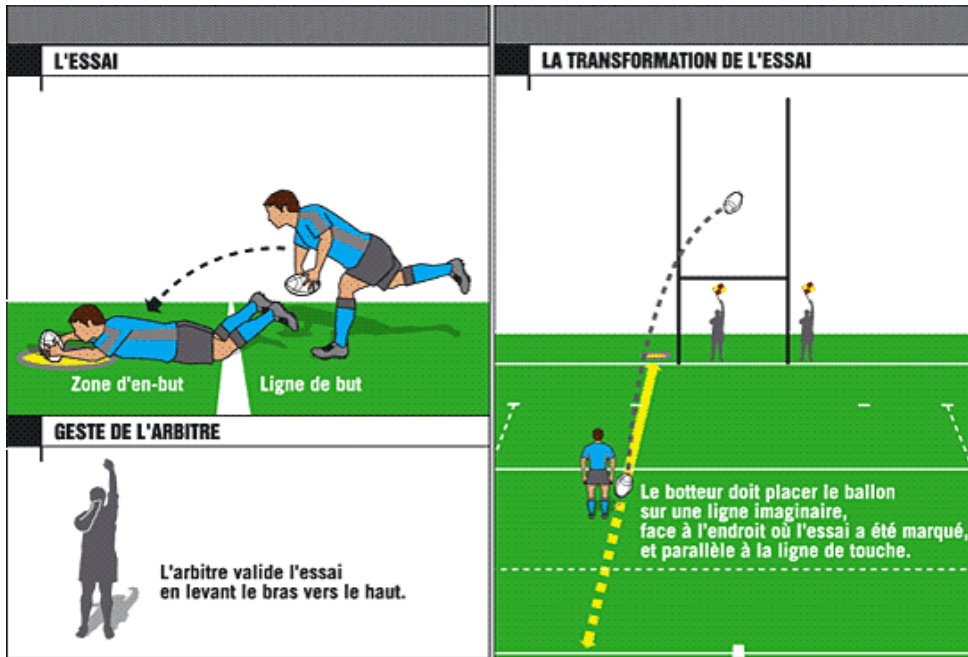
 **Grand Slam** = Grand Chelem 

 **Throw in** = la remise en jeu 

 **Socks** = chaussettes 

 **Shirt** = maillot 

LES REGLES DU JEU - L'essai



Il existe plusieurs façons de marquer des points au rugby. L'essai est l'action qui rapporte le plus de points.

Pour cela, il te faut aplatir le ballon derrière la ligne d'en-but adverse.

Fais attention d'aplatir le ballon correctement pour que l'arbitre accorde l'essai.

1 essai = 5 points
1 transformation = 2 points

FICHE D'IDENTITÉ EQUIPE NATIONALE

IRLANDE

Nom du stade
Aviva Stadium

Hymnes Nationaux :
Ireland's call
Amhran na bhFiann

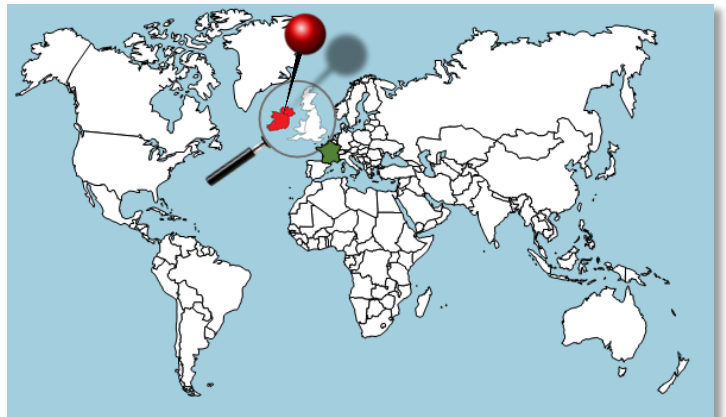


Surnom :
XV du trèfle

Capitaine :
Rory Best



Capitale : Dublin



DIVERTISSEMENTS



Aide-moi à trouver le code.

	1	2	3	4	5	6
A	A	I	Z	I	M	D
B	N	P	D	L	K	K
C	C	Z	U	V	O	P
D	F	L	P	T	Q	M
E	T	I	A	U	S	E
F	I	S	A	E	I	O
G	E	N	A	M	G	F

Code :

- C - 1
- F - 3
- C - 6
- A - 2
- D - 4
- G - 3
- F - 5
- B - 1
- E - 6

Indice : C'est le chef de ton équipe.

Quel a été le score de mon match de samedi ?

Informations :

- ☞ 1 essai = 5 points
- ☞ 1 transformation = 2 points
- ☞ 1 pénalité = 3 points
- ☞ 1 drop = 3 points

Samedi, mon grand frère a joué son troisième match avec ses copains. Ils ont marqué cinq essais, dont quatre transformés. Puis, ils ont inscrit un drop et huit pénalités.

Leurs adversaires ont marqué quatre essais transformés et sept pénalités. C'était un très gros match !

Score : Mon équipe :

Adversaires

Solution : CAPITAINE

Solution : Mon équipe : 60 - 49 - Adversaires Môm'en Rugby n°6



FICHE JOUEURS



Maxime Médard



Français

Né le : 16/11/1986 à Toulouse (31)

29 ans

1,80 m - 89 kg

International (**41 sélections**)

Postes : Ailier / Arrière

Club actuel : Stade Toulousain

Club formateur: Blagnac Sporting

Club Rugby



Jean-Marc Doussain



Français

Né le : 12/02/1991 à Toulouse (31)

24 ans

1,74 m - 92 kg

International (**10 sélections**)

Postes : Demi de mêlée / Demi d'ouverture

Club actuel : Stade Toulousain

Club formateur : Sainte-Croix-Volvestre (Ariège)

QUIZZ

- Quel est l'emblème de la Nouvelle-Zélande ?
La fougère argentée le chardon le trèfle
- Quelle nation a été sacrée Championne du Monde en 2015 ?
Australie Afrique du Sud Nouvelle-Zélande
- Qui est le nouveau sélectionneur de l'équipe de France ?
Raphaël Ibanez Guy Noves Fabrice Landreau
- Qui a été désigné nouveau capitaine du XV de France ?
Thierry Dusautoir Yoann Maestri Guilhem Guirado



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

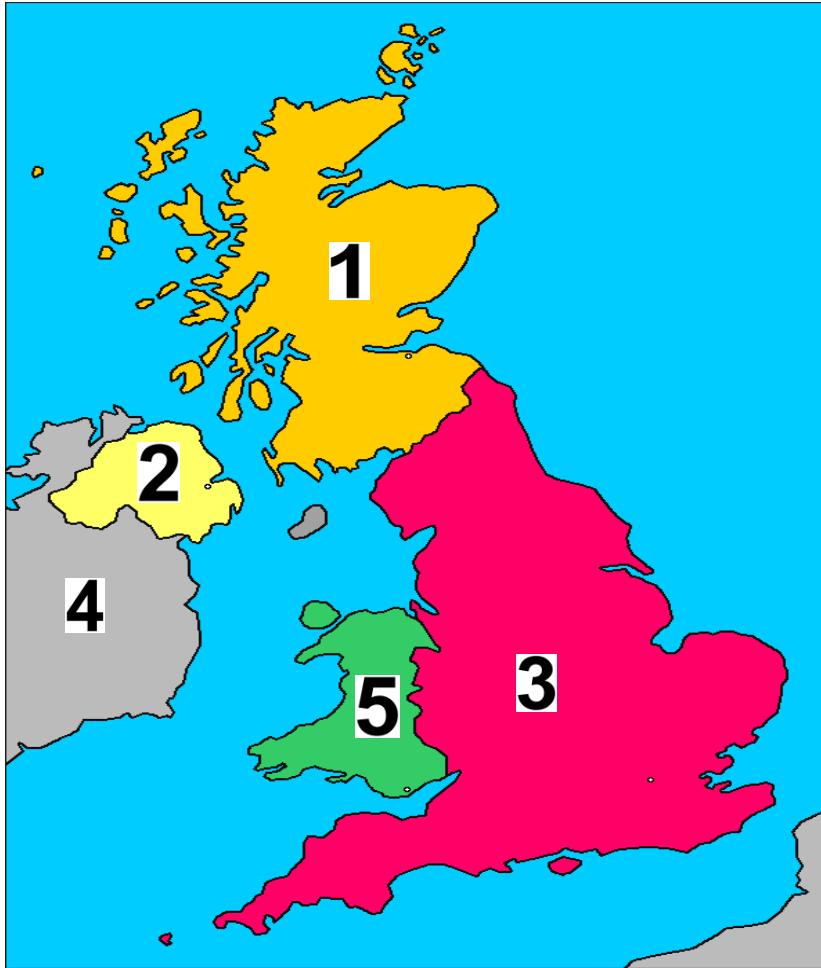
Félicitations à Ghjuvan VIC, U10 de l'U.S Carmaux ! Tu as gagné un ballon !





Place sur la carte les 5 pays qui composent le Royaume-Uni. A toi de jouer !

LA CARTE DU ROYAUME-UNI



ANGLETERRE

ECOSSE

IRLANDE

IRLANDE DU NORD

PAYS DE GALLES



Comment dit-on « BONNE ANNÉE » ? Relie la bonne expression avec la langue appropriée !

« FELICE ANO NUEVO »

« FELIZ AÑO NUEVO »

« GLÜCKLICHES NEUES JAHR »

« HAPPY NEW YEAR »

ALLEMAND

ANGLAIS

ESPAGNOL

ITALIEN