

LE CAHIER DE VACANCES
DES RUGBYMEN ET RUGBYWOMEN



CM1
CM2
ÉCRIT PAR DES ENSEIGNANTS
CONFORME AUX PROGRAMMES

FRANÇAIS

MATHS

HISTOIRE - GÉO

ANGLAIS

SCIENCES

+ PROGRAMME
SPORTIF

SPORT

CITOYENNETÉ

ARTS & JEUX

CORRIGÉS

LE CAHIER SPORTIF





PRÊTE À T'ENTRAÎNER AVEC LA LIGUE DE RUGBY DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ ?

Chères rugbywomen, chers rugbymen,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons ce nouveau cahier de vacances. Vous y trouverez des jeux, des défis, des découvertes et des activités qui vous permettront de continuer à apprendre, à vous amuser et à progresser tout au long de l'été.

Notre ambition est de vous accompagner dans votre envie de bouger, de réfléchir, de vous dépasser et de rester curieux du monde qui vous entoure. Que vous soyez en famille, entre amis ou en club, j'espère que ces pages deviendront pour vous un compagnon de route joyeux et stimulant.

Profitez de ces vacances pour vous reposer, explorer, rêver et pourquoi pas, relever les petits défis que nous vous avons préparés. Votre énergie, votre enthousiasme et votre engagement sont la force de notre sport et de notre communauté.

Je vous souhaite un bel été, riche en découvertes et en sourires.

POULALIER Christian
Président de la Ligue de Rugby
Bourgogne/Franche-Comté

SOMMAIRE

Français

Au pied de la lettre	p.4
Gagne le match des mots !.....	p.5
La dictée des petits rugbymen	p.6
Les mots jouent en équipe.....	p.7
Vocabulaire du rugby.....	p.26
Grammaire ovale.....	p.27
La dictée du rugby	p.28
Point à la ligne	p.29

Maths

Calculs sur la ligne d'en-but.....	p.8
Géométrie du terrain.....	p.9
Énigmes.....	p.10
Terrain quadrilatère	p.11
Tournoi de l'école de rugby.....	p.30
Budget des clubs.....	p.31
Symétrie du rugby.....	p.32
Stats rugby	p.33

Histoire-Géo

L'histoire de la Ligue.....	p.12
Les valeurs du rugby	p.13
Carto-Rugby.....	p.14
Les ancêtres du rugby.....	p.15
Les règles du rugby.....	p.34
Le rugby au féminin.....	p.35
Le bouclier de Brennus	p.36
Les grands stades en France	p.37

Anglais

Find the player	p.16
Rugby Vocabulary	p.17
Interview.....	p.38
Rencontre internationale	p.39

Sciences

L'énergie du corps humain	p.18
Les mouvements du corps.....	p.19
Les mouvements.....	p.40
Ton corps en action.....	p.41

Citoyenneté

Égalité filles-garçons	p.42
Rugby adapté, rugby fauteuil.....	p.43

Art & Jeux

Les casse-têtes du rugby	p.20
Cherche et trouve !	p.21
Aide ton équipe	p.44
Trouve la solution !.....	p.45

Sport

Programme sportif	p.22
-------------------------	------

Corrigés

Corrections et solutions.....	p.46 à 49
-------------------------------	-----------

La Ligue de Bourgogne Franche-Comté

Suivre la ligue.....	p.50
Partenaires.....	p.51



AU PIED DE LA LETTRE

1 ON ENTEND SOUVENT DES EXPRESSIONS EN REGARDANT LES MATCHS DE RUGBY. DÉTERMINE LESQUELLES SONT VRAIES ET LESQUELLES SONT FAUSSES.

- | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| 1. "Mettre le ballon entre les perches" signifie réussir un tir entre les poteaux. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 2. "Planter un doublé" signifie faire du jardinage sur la pelouse du stade. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 3. "Prendre un carton" signifie déménager dans un autre club. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 4. "Tirer un boulet de canon" signifie réaliser un tir très puissant. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 5. "Mettre une cartouche" signifie charger un fusil de chasse. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 6. "Se manger la feuille de match" signifie rater une occasion immanquable. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 7. "Sortir le grand jeu" signifie réaliser une suite d'actions spectaculaires. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 8. "Rester sur la touche" signifie n'entrer en jeu que pour jouer les touches. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 9. "Marquer à la culotte" signifie écrire son nom sur ses sous-vêtements. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 10. "Le petit côté" est l'espace disponible à l'inverse du sens du jeu. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |

2 PARMIS LES EXPRESSIONS QUE TU AS COCHÉES COMME FAUSSES, DONNE LES BONNES DÉFINITIONS. INDICE : IL Y EN A 5.

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

3 VOICI 4 AUTRES EXPRESSIONS. RELIE-LES À LEUR DÉFINITION.

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| 1. Passer à la vitesse supérieure. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Chercher une stratégie pour tout gagner. |
| 2. Jouer sur les deux tableaux. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | S'engager avec énergie pour gagner. |
| 3. Casser la baraque. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Augmenter l'intensité de son effort. |
| 4. Se jeter dans la bataille. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Réaliser une performance spectaculaire. |

GAGNE LE MATCH DES MOTS !

1 DANS LES PHRASES SUIVANTES, ENTOURE EN **BLEU** LE **SUJET** ET EN **ROUGE** LE **VERBE** :

1. Nevers est un grand club de rugby.
2. Les U10 sont en finale !
3. Nicolas et Valentin donnent les consignes.
4. On a préparé notre sac de sport.
5. Cela n'est pas vrai.

2 DANS LES PHRASES SUIVANTES, TROUVE S'IL Y A UN OU PLUSIEURS SUJETS. ENTOURE-LE OU ENTOURE-LES.

1. Le match est incroyable.
2. La pression et les adversaires rendent le match difficile.
3. Les poteaux sont protégés avec de la mousse.
4. Nos parents sont dans les tribunes.
5. Damien est le responsable des arbitres.

3 DIS SI LES VERBES SONT D'ÉTAT OU D'ACTION DANS LES PHRASES SUIVANTES :

1. Les adversaires reculent :
2. Les joueurs semblent fatigués :
3. On ramène le bouclier :
4. L'équipe devient performante :
5. Les bénévoles préparent le goûter :

4 LES VERBES S'ACCORDENT AVEC LES SUJETS. REMPLACE LES SUJETS AU SINGULIER DE CES PHRASES PAR LEUR ÉQUIVALENT AU PLURIEL.

1. Elle est rapide. Elles
2. Tu t'entraînes ! Vous
3. Je plaque tous les adversaires. Nous

MINI - LEÇON

Le **verbe** conjugué est un mot essentiel de la phrase. Il indique l'**action du sujet** ou l'**état dans lequel il est**.

Il y a des **verbes d'action** (tirer, courir, passer, etc.)

Exemple : les joueurs défendaient très bien.

On trouve aussi des **verbes d'état** (être, devenir, paraître, etc.).

Exemple : les U10 sont champions !

Pour repérer un verbe dans une phrase, on peut se demander « le sujet est en train de ... ? »

Exemple : les adversaires se rapprochent de notre en-but.

→ « Les adversaires sont en train de se rapprocher de notre en-but ».

Le **sujet** indique de qui ou de quoi on parle. Il fait l'action du verbe.

Exemple : le ballon est dégonflé.

→ Sujet : le ballon.

Pour le repérer, on peut se demander « qui fait l'action ? ». Souvent, il est placé devant le verbe.

Il peut être un nom commun ou un nom propre, un groupe nominal (les joueurs), un pronom personnel (on) ou un autre pronom (cela).

LES MOTS JOUENT EN ÉQUIPE



REPLACE LE MOT EN GRAS PAR UN SYNONYME PARMIS LES PROPOSITIONS. ENTOURE SEULEMENT LA BONNE RÉPONSE.

1. Mon grand-père **encourage** Mâcon.
 écoute supporte regarde
2. Le demi d'ouverture **court** vers l'en-but.
 file saute mange
3. L'équipe a **gagné** le match.
 transformé remporté arrêté
4. Le talonneur **attrape** le ballon.
 flotte plie saisit
5. L'arbitre **désigne** les poteaux.
 applaudit siffle montre



TROUVE UN ANTONYME SANS PRÉFIXE POUR CHACUN DES MOTS OU DES GROUPES DE MOTS SUIVANTS :

- Reculer :
- Défense :
- Victoire :
- Récupérer un ballon :
- Perdre un match :
- Attaquants :



TRANSFORME CES MOTS ET CES EXPRESSIONS EN LEUR CONTRAIRE EN AJOUTANT UN PRÉFIXE.

- Un essai **manquable** :
- Le **respect** :
- La suspension est **finie** :
- Les joueurs sont **polis** :
- Un ailier **maîtrisable** :
- Une fin de match **respirable** :

MINI - LEÇON

Il existe des mots qui ont des sens très proches et des mots qui ont des sens opposés ou contraires. Ce sont les **synonymes** et les **antonymes**.

Un synonyme est un mot qui a le **même sens** qu'un autre mot, ou un sens très proche. Il permet d'éviter les répétitions dans un texte, mais aussi d'utiliser le niveau de langue correspondant à la situation.

Exemple : au rugby, le terrain peut devenir "la pelouse" ou "le pré" selon les registres.

Utiliser des synonymes permet d'éviter les répétitions.

Exemple : Jules a participé à un entraînement très amusant. Il a trouvé ça très amusant drôle.

Un antonyme est le contraire d'un synonyme : c'est un mot qui a **un sens opposé à un autre**, il peut être de la même famille ou non.

Lorsqu'il est de la même famille, on utilise un préfixe négatif : in-, im-, ir- ou mal-.

Exemple : ce joueur est maladroit (antonyme d'adroit).

CALCULS SUR LA LIGNE D'EN-BUT



CALCULE LES POINTS DES ÉQUIPES CI-DESSOUS COMME DANS L'EXEMPLE.
EXEMPLE : LES U12 ONT GAGNÉ TROIS MATCHS, ONT FAIT DEUX MATCHS NULS ET ONT CONCÉDÉ DEUX DÉFAITES.

SCORE :

$$3 \times 4 = 12. \quad 2 \times 2 = 4. \quad 2 \times 0 = 0. \quad 12 + 4 + 0 = 16.$$

LES U12 ONT MARQUÉ 16 POINTS.

Le savais-tu ?

Dans un match de rugby, un essai vaut 5 points, une pénalité et un drop 3 points et une transformation 2 points.

Aussi, dans la plupart des championnats, les victoires donnent 4 points, les matchs nuls 2 points et les défaites aucun point.

1. En début de saison, le club de Beaune a gagné 6 matchs. Il a également concédé 3 matchs nuls et n'a perdu qu'un seul match. Combien de points a-t-il ?

Points de Beaune :

Beaune a points au classement général.

2. En championnat, les joueurs de l'équipe U12 ont remporté 8 victoires pour 5 matchs nuls et 4 défaites.

Points Équipe U12 :

Les joueurs de l'équipe U12 ont points au classement général.

3. Si notre équipe a marqué 7 essais, qu'elle en a transformé 5, qu'elle a marqué 3 pénalités et un drop, combien de points cela représente-t-il ?

.....

Sur ce match, notre équipe a marquépoints.



TROUVE TOUTES LES POSSIBILITÉS POUR QU'UNE ÉQUIPE DE RUGBY MARQUE 15 POINTS EN MATCH. NE COMPTE PAS LA POSSIBILITÉ DE GAGNER DES POINTS AVEC LES DROPS.

1.

2.

3.



CALCULE LES POINTS QUE L'ÉQUIPE A OBTENUS POUR CHACUN DE CES RÉSULTATS.

1. 4 victoires, 3 matchs nuls et 1 défaite :

2. 11 victoires, 2 matchs nuls et 4 défaites :

3. 9 victoires, 6 matchs nuls et 5 défaites :

4. 7 victoires, 4 matchs nuls et 3 défaites :

5. 8 victoires, 9 matchs nuls et aucune défaite :

Le savais-tu ?

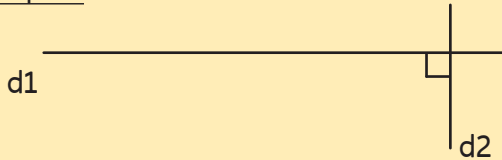
Les systèmes de points diffèrent dans tous les sports. Au handball, une victoire rapporte 2 points, au football, elle en offre 3. Au rugby, il existe des points bonus selon la différence entre les scores des deux équipes.

MINI - LEÇON

Perpendicularité et parallélisme :

Deux droites ou segments sont dits **perpendiculaires** lorsqu'elles se coupent en formant un **angle droit**.

Exemple :

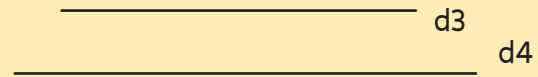


Ici (d1) et (d2) sont perpendiculaires.

On écrit alors $(d1) \perp (d2)$.

Deux droites sont dites **parallèles** lorsqu'elles **ne se coupent jamais**, même en les prolongeant à l'infini.

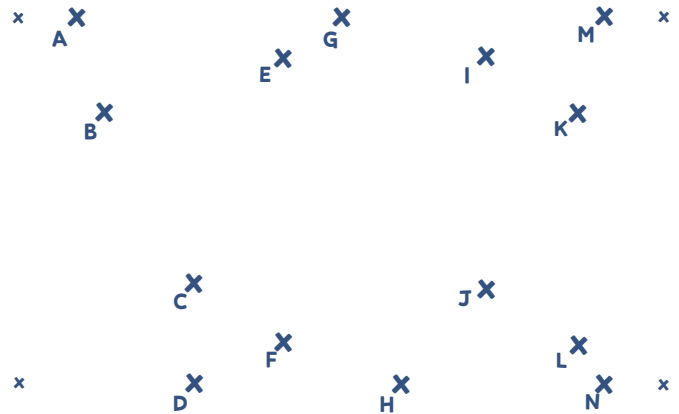
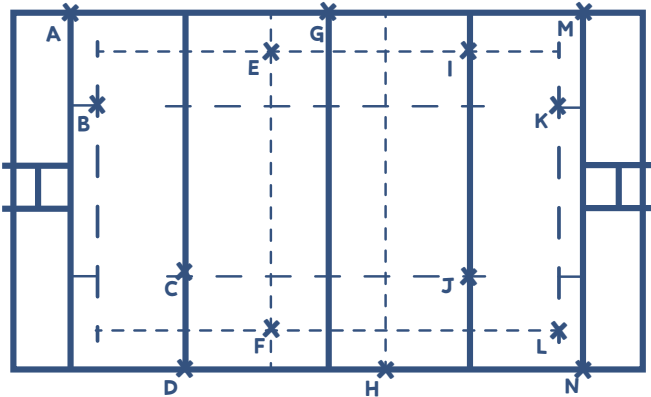
Exemple :



Ici, la droite (d3) est parallèle à la droite (d4). On écrit alors $(d3) \parallel (d4)$.

Pour tracer des droites parallèles ou une perpendiculaire, tu as besoin d'une équerre et d'une règle.

1 VOICI LE TERRAIN DU STADE DE NUITS-SAINT-GEORGES. À L'AIDE DES POINTS TRACÉS, D'UNE RÈGLE ET D'UNE ÉQUERRE, REPRODUIS-LE À CÔTÉ.



2 À L'AIDE DE LA MINI-LEÇON, RÉPONDS AUX AFFIRMATIONS SUIVANTES EN COCHANT LE BON BALLON :

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1. Les lignes d'en-but sont perpendiculaires à la ligne médiane. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 2. Dans la zone des 22 mètres, les côtés opposés sont parallèles. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 3. Si les ailiers sont sur les lignes de touche, ils sont sur des droites parallèles. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |
| 4. La ligne de touche et la ligne médiane sont perpendiculaires. | <input type="radio"/> Vrai | <input type="radio"/> Faux |

Le savais-tu ?

Des études géométriques très sérieuses ont montré que l'angle optimal pour viser les poteaux se situe autour de 20 à 30 degrés à partir de l'axe central des poteaux. Cela signifie qu'un joueur doit tirer en se décalant de l'axe des poteaux pour avoir le plus de chances de marquer.

ÉNIGMES

1

POUR CHAQUE CASE, TROUVE LA VALEUR DU BALLON BLEU, DU BALLON ROUGE ET DU BALLON NOIR :

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 17$$

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Rouge} = 14$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 33$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

$$\text{Ballon Rouge} + 7 = 9$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 8$$

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Bleu} = 9$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

$$\text{Ballon Bleu} \times 2 = 6$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} = 7$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} + \text{Ballon Noir} = 19$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

$$\text{Ballon Rouge} \times 9 = 36$$

$$54 \div \text{Ballon Noir} = 6$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 24$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Rouge} = 27$$

$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Noir} = 14$$

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 20$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

$$\text{Ballon Bleu} \times 2 = 10$$

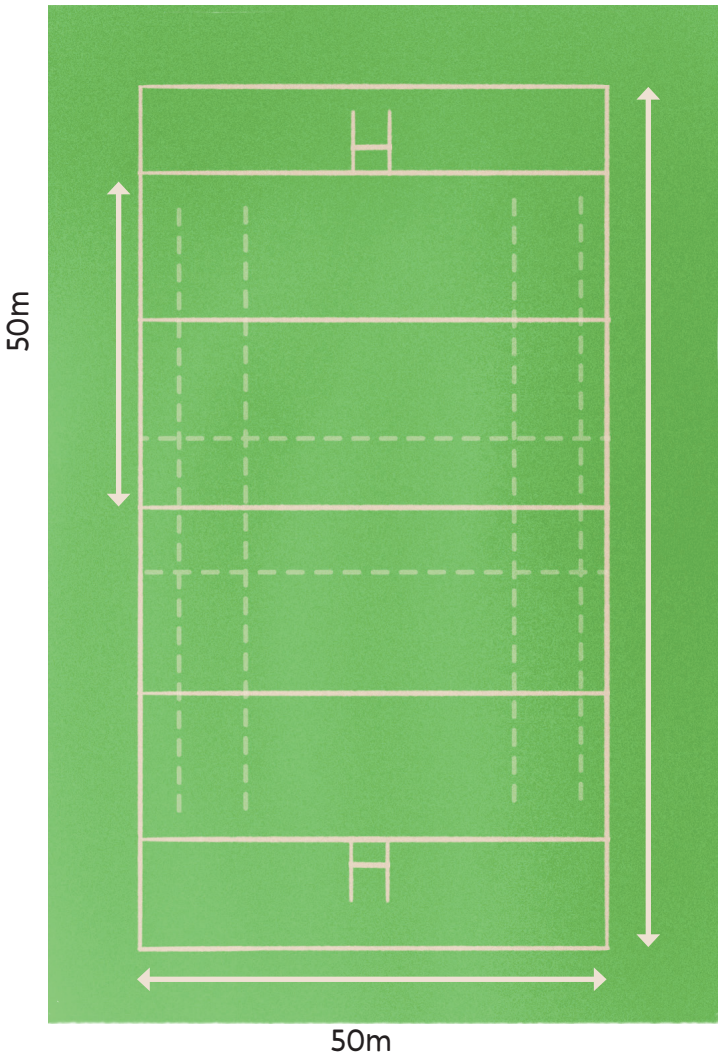
$$\text{Ballon Bleu} + \text{Ballon Rouge} = 14$$

$$\text{Ballon Rouge} + \text{Ballon Noir} = 22$$

$$\text{Ballon Noir} = \quad \text{Ballon Rouge} = \quad \text{Ballon Bleu} =$$

TERRAIN QUADRILATÈRE

1 EN UTILISANT LE SCHÉMA CI-DESSOUS, RÉPOND
AUX QUESTIONS LIÉES AU TERRAIN DU STADE DE
CHABLIS.



1. Le terrain du stade de Chablis est-il un polygone ?

Pourquoi ?

2. Le terrain du stade de Chablis est-il un quadrilatère ?

Pourquoi ?

3. Le terrain du stade de Chablis est-il un rectangle ?

Pourquoi ?

4. Le demi-terrain, de la ligne médiane à la ligne d'en-but, est-il un carré ?

Pourquoi ?

5. L'en-but est-il un polygone ?

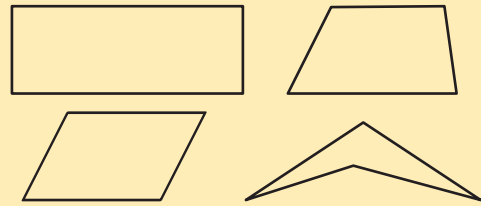
Pourquoi ?

6. Sur le schéma ci-dessus, trace tous les angles droits du terrain entre les lignes pleines. N'oublie pas ceux dans les en-buts !

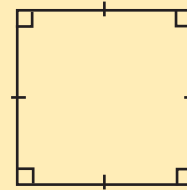
MINI - LEÇON

Un polygone est une figure fermée que l'on trace avec une règle. Triangles, carrés, losanges sont des polygones. Ceux-ci ont des côtés et des sommets.

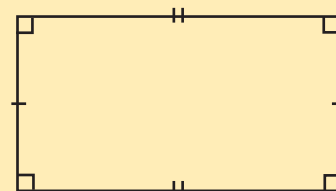
Les **quadrilatères** sont des polygones qui possèdent 4 côtés :



Le **carré** et le **rectangle** sont des quadrilatères particuliers : le carré possède 4 angles droits et 4 côtés de même longueur.



Le **rectangle** possède lui aussi 4 angles droits, et ses côtés opposés parallèles sont de même longueur.



L'HISTOIRE DE LA LIGUE

1 LIS LE DOCUMENT CI-DESSOUS PUIS RÉPONDS AUX QUESTIONS :

La Ligue de rugby de Bourgogne Franche-Comté fut fondée en 2017 à Beaune, en Côte-d'Or suite à la réforme des ligues régionales. Depuis presque dix ans, elle participe à la vie sportive de la région et rassemble de nombreux passionnés autour des valeurs du rugby. Sur cette décennie, la ligue a connu de grands moments. Plusieurs clubs de la ligue ont vécu des phases finales haletantes et des saisons à rebondissements, comme le club de Nevers en Pro D2 en 2022 et 2023, ou encore l'AS Mâcon en National 2 cette année.

L'événement marquant de l'année sportive en Bourgogne Franche-Comté, c'est le stage de Bellecin. Il accueille les jeunes joueuses et joueurs de toute la région, vêtus fièrement des couleurs de leurs clubs, pour partager les valeurs essentielles du rugby, s'amuser et progresser.

Au-delà des résultats sportifs, la ligue de rugby de Bourgogne Franche-Comté est très engagée pour transmettre les valeurs de solidarité, de courage et de respect du collectif. Ici, le rugby est bien plus qu'un sport : c'est une tradition et une fierté locale portée par la ligue.

1. En quelle année la Ligue Bourgogne Franche-Comté a-t-elle été créée ?
2. Quel club de la région joue en Pro D2 ?.....
3. Quel est l'événement marquant de l'année sportive ?
4. Cite 3 valeurs importantes au rugby et pour la ligue :

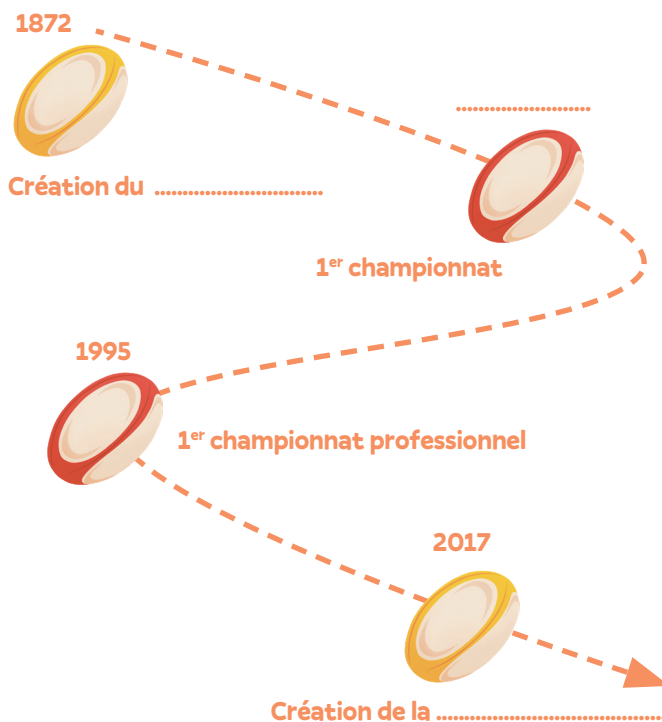
MINI - LEÇON

Le **rugby** est arrivé en France à la fin du **XIX^e siècle**, principalement grâce aux **étudiants** et aux **Britanniques installés en France**, qui pratiquaient ce sport dans les grandes villes et les universités. À cette époque, les premières équipes françaises sont souvent créées dans les milieux scolaires et étudiants.

Le Havre Athletic Club, créé en 1872, est le plus ancien club de rugby français encore en activité, mais le premier Championnat de France n'est organisé qu'en 1892, et le premier championnat professionnel bien plus tard, en 1995.

Avec le développement du championnat, de nombreux clubs se structurent dans les régions et deviennent de véritables institutions du rugby français, transmettant des valeurs fortes, comme le respect, la solidarité et l'esprit d'équipe.

2 À L'AIDE DE LA MINI-LEÇON ET DU TEXTE, COMPLÈTE LA FRISE CHRONOLOGIQUE :



1 LIS LE TEXTE CI-DESSOUS PUIS COCHE LA OU LES BONNES RÉPONSES AUX QUESTIONS :

Ce mercredi, Léa et ses amis se retrouvent pour le stage de Bellecin organisé par la ligue Bourgogne Franche-Comté et ses partenaires. Tous sont excités et prêts à donner le meilleur d'eux-mêmes. Mais avant de commencer, Mickaël, l'éducateur de la ligue, leur dit :

« Le rugby, ce n'est pas juste courir et marquer. C'est une aventure où chacun se découvre. Si aujourd'hui l'un ou l'une d'entre vous a du mal à maîtriser le ballon, nous devons l'encourager et lui montrer comment faire. Ensemble, notre équipe sera plus forte : c'est ce qu'on appelle l'esprit d'équipe. »

— « Mais si Jules est dans l'équipe adverse tout à l'heure, je ne l'aiderai plus ! » dit Léa.

— « S'il marque, tu pourras le féliciter, c'est qu'il aura bien joué ! Et ça, ça s'appelle le respect », dit Mickaël.

— « Et il faudra que mon équipe marque à nouveau pour gagner, nous donnerons tout pour y arriver ! Ne pas abandonner, c'est être persévérant, me dit ma maman, et c'est très important ! » renchérit Léa.

— « À la fin de l'atelier, dans tous les cas, on se serrera la main, Léa, on est fair-play ! » répond Jules.

Mickaël, le sourire aux lèvres, dit alors : « Je crois que vous êtes prêts pour passer directement à l'atelier suivant, le jeu en équipe, et montrer toutes ces belles valeurs aujourd'hui ! »

Les enfants se mettent à courir, rire et jouer ensemble. Et pendant qu'ils s'amuse, ils découvrent que le sport est bien plus qu'un simple jeu : c'est une leçon de vie.

1. Pourquoi Mickaël parle-t-il tout de suite d'esprit d'équipe à Léa et ses amis ?

- Pour que chacun d'eux puisse s'amuser sans avoir peur des moqueries.
- Pour que toute l'équipe joue ensemble et non pas chacun pour soi.
- Pour que chacun joue seul, c'est plus drôle.

2. Comment montre-t-on que l'on est fair-play au rugby ?

- En ne respectant pas les décisions de l'arbitre.
- En n'écoutant pas les conseils de ses éducateurs.
- En se serrant la main à la fin du match, que l'on ait réussi ou pas.

3. Qu'est-ce que la persévérance ?

- Ne jamais s'arrêter de courir.
- Ne jamais abandonner, même quand c'est difficile.
- Arrêter de jouer dès que l'on perd.

CARTO-RUGBY

1

REPLACE LES NOMS DES CLUBS PROFESSIONNELS MASCULINS ÉVOLUANT EN TOP 14, LORS DE LA SAISON 2025/2026 SUR CETTE CARTE DE FRANCE ET RELIE-LES AU BON NUMÉRO :

Le savais-tu ?

Le TOP 14 n'a pas toujours porté ce nom. Appelé Championnat de France de rugby à XV jusqu'en 2005, il s'est ensuite appelé TOP 16 avant de devenir le TOP 14 en 2008.

13 5

CARTE EN COURS

7

4

2

1

9

14

10

8

- | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Section Paloise | 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | RC Toulon |
| 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Union Bordeaux-Bègles | 9 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Stade Français Paris |
| 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Aviron Bayonnais | 10 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Montpellier Hérault Rugby |
| 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Stade Rochelais | 11 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Castres Olympique |
| 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | US Montauban | 12 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ASM Clermont |
| 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Racing 92 | 13 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | LOU Rugby |
| 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Stade Toulousain | 14 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | USA Perpignan |

LES ANCÊTRES DU RUGBY

1 LIS LE DOCUMENT CI-DESSOUS PUIS RÉPONDS AUX QUESTIONS :

Dans la Grèce antique, plusieurs jeux sportifs étaient pratiqués.

Parmi eux, l'Episkyros était l'un des plus populaires. On y jouait en équipe, et les joueurs devaient se faire des passes pour envoyer la balle derrière une ligne, comme dans certains sports collectifs d'aujourd'hui. Un autre jeu, parfois cité, s'appelait l'Urania. Les joueurs se passaient une petite balle, de la taille d'une pomme, avec les mains ou les pieds. Le nom du jeu viendrait d'Aphrodite Urania, un surnom de la déesse de l'amour. Ces jeux étaient connus dans plusieurs cités grecques et sont parfois mentionnés dans la littérature antique, par exemple dans l'Odyssée, œuvre célèbre attribuée au poète Homère.

1. Dans quel pays de l'Antiquité ces jeux étaient-ils pratiqués ?
2. Comment s'appelait le jeu d'équipe où l'on se faisait des passes ?
3. Avec quoi les joueurs pratiquaient-ils l'Urania ?
4. De qui viendrait le nom du jeu Urania ?
5. Dans quel célèbre livre antique ces jeux sont-ils mentionnés ?

2 À L'AIDE DU DOCUMENT ET DE TES CONNAISSANCES, RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Le rugby est un sport anglais, mais de quelle nationalité sont ses ancêtres ?
2. Quel équipement était indispensable pour jouer à l'Urania ?
3. Les jeux d'Urania n'existent plus, mais les Jeux Olympiques, oui.
Dans quel pays ont-ils eu lieu en 2024 ?
4. À quelle place a terminé l'équipe de France masculine à 7 lors de cette compétition ?

Le savais-tu ?

C'est pendant une partie de football dans le collège de la ville de Rugby que le sport du même nom aurait été créé. Jusqu'à ce qu'il y ait deux règlements bien différents, ces deux activités étaient un seul et même sport !

FIND THE PLAYERS

1 RELIE CHAQUE MOT ANGLAIS À SA TRADUCTION FRANÇAISE.

FORWARDS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ARRIÈRES	FLY-HALF	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ENTRAÎNEUR
HOOKER	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	AVANTS	FLANKER	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	REMPLAÇANT
BACKS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	TALONNEUR	SUBSTITUTE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	DEMI D'OUVERTURE
WINGERS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ARBITRE	SCRUM-HALF	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	DEMI DE MÊLÉE
REFEREE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	AILIERS	COACH	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	TROISIÈME LIGNE AILE

2 DANS LA GRILLE CI-DESSOUS, RETROUVE, EN ANGLAIS, TOUS LES MOTS VUS PRÉCÉDEMMENT. ILS PEUVENT ÊTRE À LA VERTICALE OU À L'HORIZONTALE. SURLIGNE-LES DANS LA LISTE POUR NE PAS EN OUBLIER.

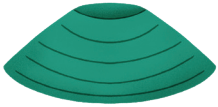
S	C	R	U	M	H	A	L	F	V	C	B
X	I	W	N	B	A	C	K	S	C	O	W
S	U	D	X	Q	F	V	D	C	F	A	I
U	E	S	A	N	L	Y	G	W	O	C	N
B	Q	P	L	F	A	N	C	U	R	H	G
S	U	D	A	H	N	Q	D	R	W	M	E
T	B	H	O	O	K	E	R	H	A	C	R
I	L	Y	E	T	E	O	C	T	R	T	S
T	F	V	E	H	R	E	L	U	D	Z	K
U	R	E	F	E	R	E	E	L	S	W	Q
T	J	X	B	G	H	T	G	Z	L	Q	Y
E	T	E	C	F	L	Y	H	A	L	F	N

RUGBY VOCABULARY



VOICI D'AUTRES MOTS ANGLAIS SOUVENT UTILISÉS DANS LE RUGBY. ÉCRIS-LES SOUS LA BONNE IMAGE PUIS ENTRAÎNE-TOI À LES PRONONCER.

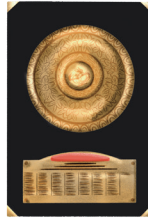
RUGBY FIELD - TROPHY - WHISTLE - SHOES
MOUTH GUARD - BALL - TRAINING PLOT - JERSEY - STOPWATCH - HELMET



1.



2.



3.



4.



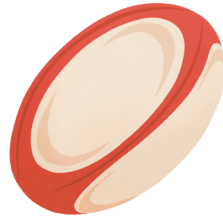
5.



6.



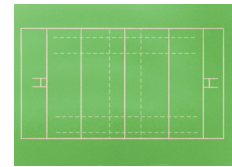
7.



8.



9.



10.



ENTOURE L'INTRUS.

1. BALL - GLOVES - BANANA - GOAL
2. TROPHY - GOLD MEDAL - CUP - MORNING
3. PENCIL - JERSEYS - SHORTS - SOCKS
4. STADIUM - KITCHEN - FIELD - PARK
5. PLAYER - REFEREE - COACH - TEACHER
6. RUN - COOK - PASS - KICK
7. RED - BLUE - GREEN - SUN



RETROUVE LES MOTS DONT LES LETTRES ONT ÉTÉ MÉLANGÉES.

U M I A D T S

Indice : Field.....

S E Y S J R E

Indice : Shirts

S R E P Y A L

Indice : Rugbymen

R E R E E F E

Indice : Whistle.....

L'ÉNERGIE DU CORPS HUMAIN

1 DEPUIS LE DÉBUT DE L'ANNÉE, ALICE ENCHAÎNE LES ENTRAÎNEMENTS ET LES MATCHS AU CLUB DE GOURDON, ELLE A TRÈS SOUVENT FAIM, PEUX-TU LUI EXPLIQUER POURQUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 TRIE CES IMAGES EN ÉCRIVANT À QUEL GROUPE D'ALIMENTS ELLES APPARTIENNENT.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

3 BARRE L'ALIMENT QUI N'APPARTIENT PAS AU MÊME GROUPE.

1. Pommes - clémentines - yaourts - kiwis.
2. Fromage - pain - céréales - muffins.
3. Lentilles - riz - pâtes - jambon
4. Bonbons - chocolat - gaufres - salsifis.

4 EN PLUS D'UNE BONNE ALIMENTATION, DE QUOI A BESOIN TON CORPS POUR PRODUIRE DE L'ÉNERGIE ? COCHE LES BONS BALLONS :

- D'un bon sommeil. À ton âge, entre 9 et 12 heures de sommeil sont nécessaires.
- De jouer aux jeux vidéo. À ton âge, 1 heure de temps d'écran quotidien, pas plus !
- De bien t'hydrater. À ton âge, il faut boire au moins 1 litre d'eau par jour.

MINI-LEÇON

Pour grandir, bouger, jouer et t'entraîner au rugby, tu as besoin d'énergie. Cette énergie se trouve dans les aliments. Chaque jour, tu dois donc avoir une alimentation variée qui convient à tes activités.

L'alimentation a trois rôles principaux :

- Construire ton corps.
- Le protéger.
- Lui donner de l'énergie.

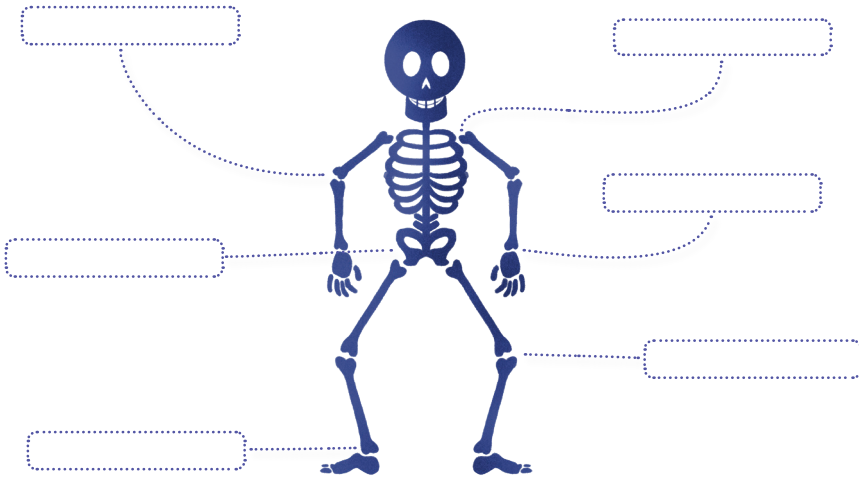
Plus tu feras d'entraînements, plus tu auras besoin d'énergie et donc de bien t'alimenter... et t'hydrater !



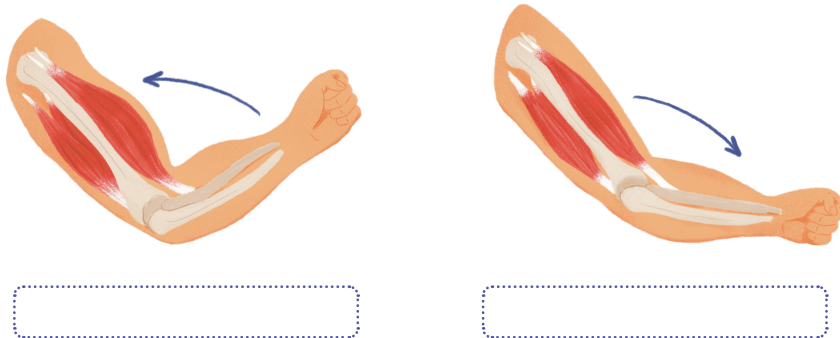
Pour créer de l'énergie, ton corps a besoin de dioxygène. C'est un gaz qui se trouve dans l'air que nous respirons !

LES MOUVEMENTS DU CORPS

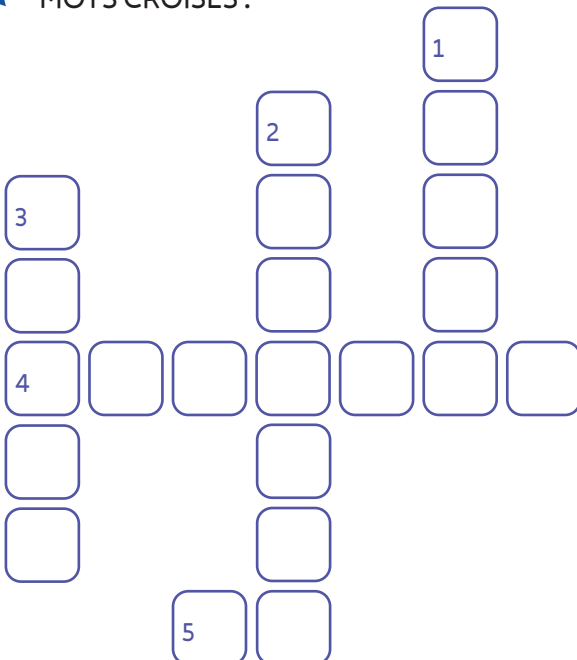
1 VOICI LE SQUELETTE D'UNE JOUEUSE DE DIJON. ELLE AIMERAIT QUE TU REPLACES AU BON ENDROIT SES ARTICULATIONS, LES VOICI : LE POIGNET, LE COUDE, LA HANCHE, LA CHEVILLE, L'ÉPAULE ET LE GENOU.



2 À PARTIR DES DEUX ILLUSTRATIONS ET DE LA LEÇON, DÉSIGNE QUEL EST LE MUSCLE RELÂCHÉ ET LE MUSCLE CONTRACTÉ.



3 À L'AIDE DES DÉFINITIONS, COMPLÈTE LA GRILLE DE MOTS CROISÉS :



Vertical :

- 1. Partie située entre la hanche et le pied.
- 2. Muscle situé à l'arrière du bras.
- 3. Os le plus long du corps humain.

Horizontal :

- 4. Nous en possédons 600.
- 5. Partie dure du squelette qui soutient le corps.

MINI-LEÇON

Pourquoi bouges-tu ?

Passes, plaquages, accélérations... Lorsque tu joues au rugby, toutes ces actions sont réalisées par des mouvements précis de ton corps.

Ces mouvements sont possibles grâce à trois structures en coopération, commandées par le cerveau :

- **les os** sur lesquels sont fixés tes muscles : **les 206 os forment le squelette**. On peut les regrouper en **6 groupes** : le crâne, la colonne vertébrale, les jambes, les bras, la cage thoracique et le bassin.
- **Les articulations** : les os se touchent au niveau des articulations, et c'est grâce à elles que l'on peut bouger.
- **Les muscles** : les organes du mouvement. Nous en possédons plus de 600. Ils sont responsables de toutes tes actions, des plus simples aux plus complexes. Si le muscle est **contracté**, il est **dur et rétréci**. Si le muscle est **relâché**, il est **mou et allongé**.

LES CASSE-TÊTES DU RUGBY

Les cadres vides correspondent à des espaces entre deux mots

1 LE JEU DU MORSE.

Pour que l'adversaire ne puisse pas déchiffrer les combinaisons, Julien, l'éducateur, donne ses consignes en morse à ses joueurs. Chaque lettre de l'alphabet peut s'écrire en morse avec des points (•) et des traits (-).

Déchiffre le code ci-dessous pour trouver les 3 mots mystères en lien avec le rugby et la ligue de rugby de Bourgogne Franche-Comté.

1. (•) (•••) (•••) (•-) (••) (Indice : Point)
2. (•-) (••-) (---) (---••) (---) (Indice : Activité)
3. (-) (•) (•-) (•-) (•-) (••) (•-) (Indice : Lieu de match)

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

2 LES MOTS EN MÊLÉE.

Les numéros des joueurs ont laissé la place à des lettres. Retrouve le mot caché dans chacune de ces trois mêlées en remettant les lettres dans le bon ordre.



1. (Indice : Caramel, tampon)
2. (Indice : Compétitions)
3. (Indice : Sans lui, pas de match !)

Le savais-tu ?
 Il existe plusieurs compositions d'équipe dans le rugby. Selon les formes de jeu et les catégories, on peut jouer à 5, à 7, à 10, à 12 ou bien sûr à 15. As-tu déjà essayé ?

PROGRAMME SPORTIF

CE PETIT GUIDE SPORTIF TE PROPOSE DE NOMBREUSES SÉANCES DE SPORT POUR GAGNER DES POINTS REPRÉSENTÉS PAR DES  ET CHARGER TA BATTERIE D'ÉNERGIE.

Chaque semaine de l'été, note le nombre de ballons que tu as obtenus dans le tableau ci-dessous.

À la fin des vacances, fais le total des ballons et compare ta batterie d'énergie à celle de tes amis, de tes parents ou de tes éducateurs à la reprise de l'entraînement.

Barème :

Inférieur à 100 points durant l'été = ta batterie est presque vide ! Elle va se recharger si tu bouges davantage.



Entre 101 et 140 points = tranquille mais la reprise va être dure. Tu as commencé à recharger ta batterie.







































Entre 141 et 200 points = par ici les progrès ! La batterie est presque pleine, allez !



201 points et + = prêt.e pour la reprise ! Ta batterie est chargée à bloc !



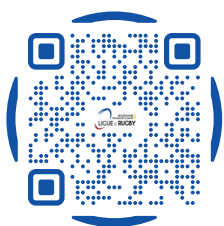
	MON NIVEAU D'ÉNERGIE	SCORE DE :	SCORE DE :	SCORE DE :
    
SEMAINE 1    
SEMAINE 2    
SEMAINE 3    
SEMAINE 4    
SEMAINE 5    
SEMAINE 6    
SEMAINE 7    
TOTAL    

LES DÉFIS QUI RENFORCENT LES MUSCLES PROFONDS DE MON CORPS POUR ÊTRE MEILLEUR.E AVEC MES BRAS ET MES JAMBES.

Le savais-tu ?

Comme une batterie, ton corps a besoin de se recharger pour donner le maximum d'énergie.

Tu dois bouger bien sûr, mais pense à bien manger, à bien t'hydrater et à bien dormir !



- 1 RESTE EN GAINAGE STATIQUE 60 SECONDES EN GARDANT TON CORPS BIEN ALIGNÉ = 1

- 2 RÉALISE 20 MÈTRES ALLER-RETOUR EN MARCHÉ DE L'OURS. CHAQUE ALLER-RETOUR = 1



- 3 AVEC L'AIDE DE QUELQU'UN, RÉALISE 20 MÈTRES ALLER-RETOUR EN BROUETTE. CHAQUE ALLER-RETOUR = 3

LES JEUX QUI RENFORCENT MON ÉQUILIBRE ET MON ADRESSE.



- 1 EXERCE-TOI À JONGLER AVEC DEUX BALLE DE TENNIS PENDANT 10 MINUTES = 2
SI C'EST TROP FACILE, TU PEUX ESSAYER AVEC UNE TROISIÈME BALLE ET GAGNER UN 1 DE PLUS.

- 2 LAVE-TOI LES DENTS 3 MINUTES EN APPUI SUR UN SEUL PIED, SANS TE TENIR ET SANS LE POSER. CHANGE D'APPUI À LA MOITIÉ DU TEMPS = 1




- 3 LANCE LE BALLON AVEC TES MAINS ET TOUCHE 10 FOIS LA BARRE TRANSVERSALE DEPUIS LA LIGNE DES 5 MÈTRES = 3
SI C'EST TROP FACILE, ESSAIE AVEC TON PIED POUR GAGNER 2 DE PLUS.

Regarde et écoute bien les conseils sur les vidéos pour ne pas te blesser.

LES EXERCICES QUI FONT
GONFLER LES MUSCLES.

1


40 SQUATS COMPLETS = 
DESCENDS LENTEMENT ET
REMONTE PLUS RAPIDEMENT.




2

10 ROULADES AVANT = 
TU PEUX LES FAIRE EN PLUSIEURS FOIS.

3

10 POMPES COMPLÈTES SANS
T'ARRÊTER = 

LES SPORTS ET LES JEUX QUI FONT
BATTRE MON CŒUR PLUS VITE.
UNE SÉANCE = 

1

4 KM DE VTT EN FORÊT OU DANS LE SABLE.

4

10 KM DE VÉLO SUR LA ROUTE.

2

2 KM DE COURSE SANS ARRÊT.

5

30 MINUTES DE NATATION.

3

1 H 30 DE RANDONNÉE.

6

45 MINUTES DE SURF, DE BODYSURF OU DE
BODYBOARD.

LES SPORTS ET LES JEUX QUI FONT
COURIR PLUS VITE.
UNE SÉANCE = 

1


45 MINUTES DE BADMINTON, DE TENNIS, DE SQUASH OU DE PADEL.

2

45 MINUTES DE BASKET-BALL.

3

45 MINUTES DE BEACH RUGBY.

Tu peux bien sûr faire une distance
plus grande ou une durée plus
longue. Dans ce cas, utilise les
additions ou les multiplications
des pages Maths pour calculer ton
nombre de .

LES ACTIVITÉS QUI M'AIDENT À DEVENIR
UN GUERRIER OU UNE GUERRIÈRE.
UNE SÉANCE = ○○○○○

- 1 MONTE 100 MARCHES D'ESCALIER LE PLUS VITE POSSIBLE.
- 2 FAIS TROIS TOURS DU TERRAIN DE RUGBY LE PLUS VITE POSSIBLE.
- 3 FAIS 8 BURPEES TOUTES LES MINUTES PENDANT 5 MINUTES SANS T'ARRÊTER.



Pour progresser, fais attention à ne pas manger (ou boire) trop gras, trop sucré, trop salé. Manger un peu de tout, c'est ça le secret pour grandir en bonne santé !

LES ACTIVITÉS QUI ME DONNENT
DES SUPER-POUVOIRS.
UNE SÉANCE = ○○○○○

- 1 RANDONNÉE AVEC +600M DE DÉNIVELÉ POSITIF.
- 2 20 KM DE VÉLO SUR LA ROUTE.
- 3 3 KM DE COURSE SANS S'ARRÊTER.
- 4 10 KM DE VTT EN FORÊT OU DANS LE SABLE.

L'ENCHAÎNEMENT QUI AMÉLIORE MA
FORME ET MA SOUPLESSE = ○○○



- 1 ÉTIREMENT DES 5 MUSCLES PRINCIPAUX DU BAS DU CORPS : QUADRICEPS, ISCHIO-JAMBIERS, MOLLETS, FESSIERS ET ADDUCTEURS.

Pour qu'un étirement soit efficace, tu dois sentir que tes muscles tirent, mais sans avoir mal ! Essaie de t'étirer régulièrement et toujours à la même heure, c'est un bon moyen de se réveiller, par exemple !

VOCABULAIRE DU RUGBY

1 ASSOCIE CHAQUE DÉFINITION AU MOT CORRESPONDANT :
ARBITRE – PLAQUER – PÉNALITÉ – PILIER – AILIER – PASSER – DEMI D'OUVERTURE

1. Avec le n°9, il dirige le jeu de son équipe pour remporter la victoire :
2. Action de transmettre le ballon à un coéquipier :
3. Les fautes graves entraînent cette sanction pendant les matchs :
4. Personne chargée de faire respecter les règles du jeu :
5. Action de stopper un adversaire en l'attrapant dans les règles du jeu :
6. Joueur dont le rôle principal est de marquer des essais en bout de ligne :
7. Joueur dont le rôle principal est de réaliser les mêlées :

2 RETROUVE LES MOTS DU RUGBY DONT LES LETTRES ONT ÉTÉ MÉLANGÉES :

A I R E E R S R	Indice : Trois-quarts
A I L M L O T S	Indice : Tenues
I T I O C E R V	Indice : Gagner
J R O S - H U E	Indice : Règle
A P U A Q L E G	Indice : Action

3 RELIE LES MOTS À LEUR NATURE :

Défendre	○		Noms communs
Poteau	○	○	Adjectifs
Marquer	○	○	Verbes
Rapide	○	○	
Entraînement	○		
Courir	○		

Utilise une règle pour tracer des traits bien droits !



SOULIGNE LES NOMS COMMUNS EN **BLEU**, LES NOMS PROPRES EN **ROUGE** ET LES DÉTERMINANTS EN **VERT**.

MINI-LEÇON

Il y a différentes sortes de phrases.

On reconnaît le type d'une phrase en regardant le point à la fin de celle-ci.

- Les phrases **interrogatives** qui servent à poser une question se terminent par un **point d'interrogation : ?**
- Les phrases **déclaratives** qui servent à raconter se terminent par **un point : .**
- Les phrases **exclamatives** qui servent à exprimer la surprise, la joie, l'énervement, un ordre... se terminent par **un point d'exclamation : !**

En plus des verbes vus précédemment, les phrases sont composées de noms et de déterminants.

- Le **nom** peut désigner un animal, une personne, une sensation, un objet ou encore un sentiment. Exemple : ballon, poteaux, herbe.
- Le **nom propre** désigne le prénom ou le nom d'une personne, une ville, un pays. Il s'écrit avec une majuscule. Exemple : Pontarlier, Autun, Chagny.

Devant le nom, on trouve un **déterminant** : le, la, les, l', un, une, des, du, mon, ton, son, ma, ta, sa, notre, votre, leur, mes, tes, ses, nos, vos, leurs, ce, cette, cet, ces, quel, quelle, quels, quelles.

Sacha.	La France.	Le cahier.
Un ballon.	Un match.	Louise.
Genlis.	L'arbitre.	Montchanin.
Le plaisir.	Mon maillot.	Ma sœur.



INDIQUE LE TYPE DE CHACUNE DES PHRASES SUIVANTES. COMME DANS L'EXEMPLE, ENTOURE **D** POUR LES PHRASES DÉCLARATIVES, **E** POUR LES PHRASES EXCLAMATIVES ET **I** POUR LES PHRASES INTERROGATIVES.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Le rugby a été inventé en 1823. | D | E | I |
| 2. Quelle équipe a gagné le match ? | D | E | I |
| 3. Elle joue avec les U10. | D | E | I |
| 4. Avons-nous reçu les cahiers de vacances ? | D | E | I |
| 5. Bravo, quel match des féminines ! | D | E | I |
| 6. Concentre-toi avant la transformation ! | D | E | I |
| 7. Notre équipe n'a pas encore marqué aujourd'hui ! | D | E | I |



CHOISIS LE BON DÉTERMINANT ENTRE "UN", "UNE" OU "DES" DEVANT CES NOMS :

- crampons.
- entraînement.
- cartons rouges.
- match.
- joueuse.
- défaite.



COMPLÈTE PAR UN DES DÉTERMINANTS SUIVANTS : LA / CETTE / TON

- As-tu préparé sac de rugby ?
-nouvelle pelouse est tellement belle !
- L'éducateur a félicité les joueurs aprèsbelle victoire.

MINI-LEÇON

La ponctuation, c'est un peu l'arbitre du langage : elle siffle les arrêts, les pauses, mais aussi les émotions dans nos phrases. Les signes de ponctuation sont indispensables pour comprendre un texte et saisir son sens.

Voici les principaux signes de ponctuation :

- **Le point [.]** marque la fin d'une phrase déclarative.

Exemple : le match est terminé.

- **Le point d'exclamation [!]** marque la fin d'une phrase dans laquelle est exprimée une émotion forte.

Exemple : quel essai incroyable !

- **Le point d'interrogation [?]** marque la fin d'une phrase qui pose une question.

Exemple : qui a gagné le match ?

- **Les points de suspension [...]** permettent d'imaginer une suite à la phrase.

Exemple : à l'entraînement, nous avons travaillé les passes, les tirs, les têtes...

- **La virgule [,]** sert à séparer des mots ou des groupes de mots par une petite pause.
- **Le point-virgule [;]** marque une pause plus importante que la virgule.
- **Les deux points [:]** introduisent une explication, une énumération ou un dialogue.

On en trouve d'autres, comme les guillemets, les parenthèses ou encore les tirets.

1 COMPLÈTE CES PHRASES AVEC LE BON SIGNE DE PONCTUATION :

1. On ne change pas une équipe qui gagne
2. Combien de clubs ont reçu du matériel grâce à la Ligue de rugby de Bourgogne Franche-Comté
3. Les clubs amateurs ont été gâtés : maillots ... ballons ... chasubles ... gourdes et matériel d'entraînement.
4. Le match est terminé

2 CHAQUE PHRASE SANS PONCTUATION RACONTE UNE HISTOIRE COMPLÈTEMENT ABSURDE. À TOI DE SAUVER LE SENS DE CES PHRASES EN PLAÇANT LA PONCTUATION AU BON ENDROIT EN RÉÉCRIVANT LA PHRASE CORRIGÉE.

1. On a perdu les enfants (virgule et point)
2. Allons manger Marius (virgule et point d'exclamation)
3. Les maillots offerts dit le président sont magnifiques.....
4. Les défenseurs Cours plus vite (point d'exclamation, point d'exclamation)

3 ENTOURE LES PHRASES EXCLAMATIVES.

1. Quelle belle passe !
2. Mia est dans l'équipe.
3. Tu viens au match ?
4. Super ! On a gagné le tournoi de la ligue !

4 AJOUTE LE BON POINT POUR TERMINER CHAQUE PHRASE.

1. L'arbitre siffle la fin du match
2. Bravo les filles
3. Veux-tu venir au tournoi.....

TOURNOI DE L'ÉCOLE DE RUGBY

1 LES ENFANTS DE L'ÉCOLE DE RUGBY DE VESOUL APPRENNENT À JOUER AU RUGBY À LEURS AMIS. POUR S'ENTRAÎNER, LES 58 ENFANTS FORMENT DES ÉQUIPES DE TROIS.

1. Combien d'équipes y aura-t-il en tout ?
2. Combien d'enfants n'auront pas d'équipe ?

2 À LA FIN DE L'ANNÉE, CES ENFANTS PARTICIPENT À UN TOURNOI CONTRE LES AUTRES ÉCOLES VOISINES. LES MATCHS SE JOUENT À 5 CONTRE 5. IL Y A 8 POULES DE 5 ÉQUIPES.

1. Combien d'équipes y aura-t-il en tout ?
2. Combien d'enfants participent au tournoi ?

3 DANS CHAQUE POULE, TOUTES LES ÉQUIPES SE RENCONTRENT POUR DÉSIGNER LE PREMIER.

1. Combien de matchs sont organisés pour chacune des poules ?
2. Combien de matchs au total sont organisés pour cette première phase du tournoi ?

4 À LA FIN DE LA PHASE DE POULES, LES DEUX PREMIÈRES ÉQUIPES DE CHACUNE D'ENTRE ELLES SONT QUALIFIÉES POUR LES PHASES FINALES.

1. Combien d'équipes participent aux phases finales ?
2. Combien d'équipes sont éliminées ?

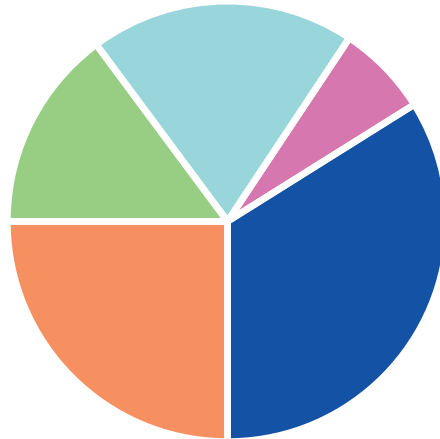
5 POUR LES PHASES FINALES, LA MEILLEURE ÉQUIPE PARMİ CELLES QUALIFIÉES AFFRONTÉ LA MOINS BONNE, LA SECONDE AFFRONTÉ L'AVANT-DERNIÈRE ET AINSI DE SUITE.

1. À quel classement des phases de poules a terminé l'équipe qui affronte celle arrivée 5^e ?
2. Combien de tours de phases finales va-t-il falloir pour connaître le gagnant ?

6 À LA FIN DU TOURNOI, LES ORGANISATEURS S'AMUSENT À CALCULER LES STATISTIQUES DE L'ÉQUIPE GAGNANTE.

1. Si l'équipe gagnante a marqué deux essais en moyenne à chacun de ses matchs de poules et de phases finales, combien d'essais en tout a-t-elle marqués ?

BUDGET DES CLUBS



- ACHAT MATÉRIEL
- DÉPLACEMENTS
- COMMUNICATION
- ÉDUCATEURS
- GOÛTERS

1 À L'AIDE DU DIAGRAMME CIRCULAIRE, RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Pour quel domaine le club de Besançon consacre-t-il la plus grosse part de son budget ?.....
.....
2. Pour quel domaine le club de Besançon consacre-t-il la plus petite part de son budget ?
.....
3. Les déplacements représentent un quart du budget ? Vrai Faux
4. L'achat de matériel représente la moitié du budget ? Vrai Faux
5. Classe par ordre croissant les domaines selon leur part dans le budget du club.....
.....

2 LE CLUB DE BESANÇON A NOTÉ LES DÉPENSES DE SON ANNÉE DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS. AIDE-LE À MIEUX COMPRENDRE SON BUDGET !

Domaine	Montant dépensé
Achat de matériel	4 000 €
Déplacements	3 000 €
Communication	1 500 €
Éducateurs	2 000 €
Goûters	500 €

1. Quel est le montant total du budget du club ?
Détaille ton calcul.
.....
2. Les éducateurs représentent-ils un quart du budget total ? Explique en une phrase.
.....
3. Si le club double le budget goûter, quel montant cela représentera-t-il ?.....
4. Classe les domaines du tableau du moins cher au plus cher.
.....

SYMÉTRIE DU RUGBY

MINI-LEÇON

Un axe de symétrie est une droite qui partage une figure géométrique en deux parties identiques que l'on peut superposer par pliage.

Exemples :

Un cœur a un axe de symétrie.



Un rectangle en a deux.



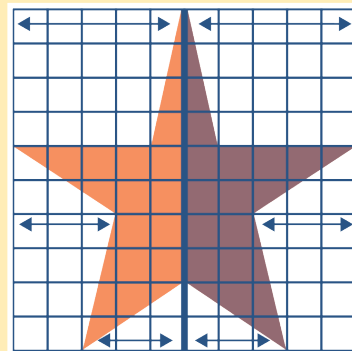
Un carré en a quatre.



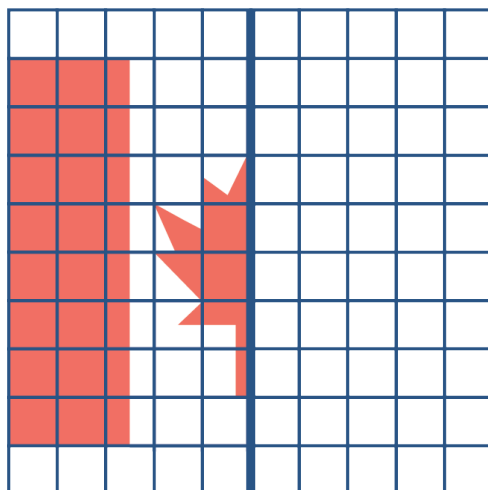
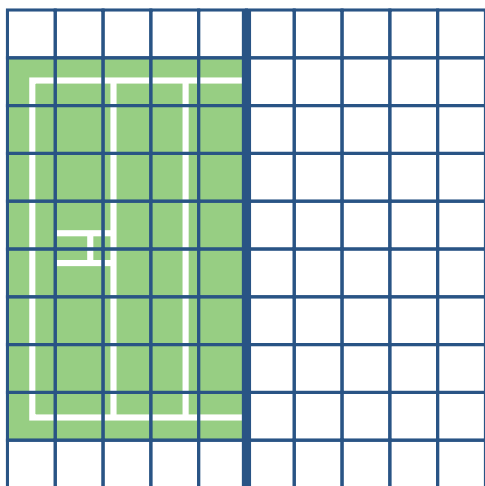
N.B. : un cercle en a une infinité.

Pour construire la symétrie d'une image, il faut compter le nombre de carreaux de l'autre côté de l'axe de symétrie.

Exemple :

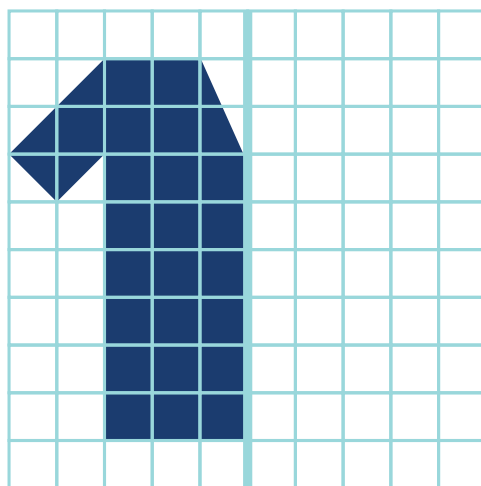
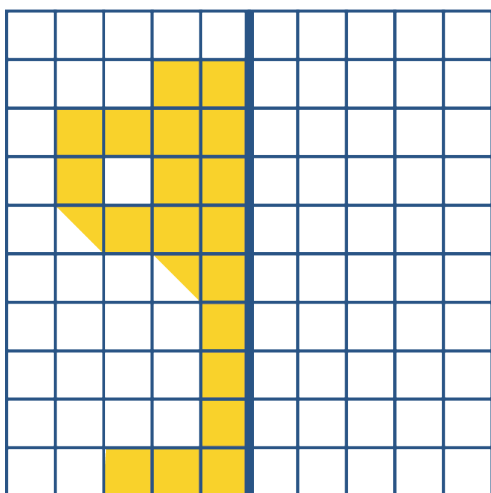


1 COMPLÈTE CES IMAGES À PARTIR DE LEUR AXE DE SYMÉTRIE. COLORIE-LES ENSUITE.



Le savais-tu ?

Le Canada a atteint la finale de la Coupe du Monde féminine de Rugby à XV en 2025 ! Elles se sont inclinées face à l'Angleterre sur le score de 33 à 13.



MINI-LEÇON

Comparer deux nombres, c'est regarder si un nombre est plus petit, plus grand ou égal à un autre nombre. On les compare en utilisant les signes :

- $>$: « plus grand que ». Exemple : $10 > 6$
- $<$: « plus petit que ». Exemple : $6 < 10$
- $=$: « égal ». Exemple : $10 = 10$
- \neq : « différent de ». Exemple : $10 \neq 6$

Ranger des nombres, c'est les comparer, puis les mettre :

- dans un ordre croissant, du plus petit au plus grand : $6 < 10 < 33 < 46$
- dans un ordre décroissant, du plus grand au plus petit : $46 > 33 > 10 > 6$

ET SI L'ON SORTAIT LE CAHIER ET LES CRAMPONS ? POUR CETTE PAGE, TU AS BESOIN D'UN BALLON, DU CAHIER, DU STYLO... ET DE SORTIR POUR NE RIEN ABÎMER CHEZ TOI !

1 RÉALISE DEUX SÉRIES DE CINQ TRANSFORMATIONS DU PIED DROIT, 10 MÈTRES FACE AUX POTEAUX. PUIS RÉALISE DEUX SÉRIES DU PIED GAUCHE ET, ENFIN, DEUX SÉRIES UNIQUEMENT EN DROP. COMPLÈTE LE TABLEAU CI-DESSOUS :

	Réussites du pied droit	Réussites du pied gauche	Réussites en drop
Série 1			
Série 2			
Total (Série 1 + Série 2)			

2 UTILISE LES SIGNES $<$, $>$ ET $=$ POUR COMPARER TES DIFFÉRENTES SÉRIES :

1. Pied droit : Série 1 Série 2
2. Pied gauche : Série 1 Série 2
3. Drop : Série 1 Série 2

3 UTILISE LES SIGNES $<$ ET $>$ POUR CLASSER LE TOTAL DES 3 COLONNES :

1. Par ordre croissant :
2. Par ordre décroissant :

4 ANALYSE BIEN LE TABLEAU CI-DESSOUS, PUIS RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

	Drops marqués	Essais marqués	Plaquages réussis
Gabriel	6	1	7
Ambre	2	3	12
Maël	5	4	8

1. Classe Gabriel, Ambre et Maël par ordre croissant selon leurs :
 - a. Drops :
 - b. Essais :
 - c. Plaquages :
2. Qui a les meilleures statistiques globales ?

Le savais-tu ?
 Dan Carter, le célèbre joueur néo-zélandais, est le recordman de points en carrière ! Avec 1598 points, il est le seul joueur à avoir dépassé la barre des 1500 points, loin devant l'anglais Jonny Wilkinson et ses 1246 points.

LES RÈGLES DU RUGBY



À L'AIDE DE LA MINI-LEÇON, ENTOURE LES RÉPONSES JUSTES.
ATTENTION, IL PEUT Y AVOIR PLUSIEURS PROPOSITIONS CORRECTES.

- En quelle année les premières règles officielles du rugby ont-elles été créées ?
 - En 700 avant J.-C., pour les Jeux d'Urania.
 - En 1846, par la Rugby Union.
 - En 1987, pour la première Coupe du Monde de rugby.
- Dans quel pays ont-elles été écrites ?
 - En Grèce, par les philosophes.
 - En Égypte, après avoir construit les pyramides.
 - En Angleterre, par les étudiants anglais.
- Comment fonctionnait la règle du hors-jeu au début ?
 - Un joueur était hors-jeu s'il était devant le ballon.
 - Un joueur n'était jamais hors-jeu.
 - Un joueur était hors-jeu s'il était en dehors du terrain.
- Comment se déroulait l'arbitrage avant 1880 ?
 - Personne n'arbitrait, mais il n'y avait aucune faute.
 - Les spectateurs criant le plus fort arbitraient.
 - Les équipes désignaient chacune un joueur-arbitre.
- Combien de temps durait un match à la création du rugby ?
 - 80 minutes.
 - En cas d'égalité, les matchs pouvaient durer 3 jours.
 - Du lever au coucher du soleil.
- D'où vient le nom "essai" pour les points marqués au rugby ?
 - Du droit d'essayer de marquer une transformation !
 - De la volonté de ne pas faire comme au football.
 - Parce que "panier" était déjà pris par les basketteurs.
- Parmi les trois propositions, quelles règles n'existent pas ?
 - Un joueur peut courir en touche s'il n'a pas le ballon.
 - Les joueurs doivent marquer uniquement sous les poteaux.
 - Si le ballon sort en touche, le match recommence à zéro.

MINI-LEÇON

Le rugby que nous connaissons n'a pas toujours eu les mêmes règles, c'est même le sport où elles évoluent le plus régulièrement. Depuis sa création au XIX^e siècle, les règles ont beaucoup changé pour rendre le jeu plus juste et plus spectaculaire.

Avant 1846 et l'écriture du premier règlement commun par la Rugby Union en Angleterre, chaque équipe ou école jouait avec ses propres règles.

La règle du hors-jeu est sûrement celle qui a été la plus modifiée : au début, elle n'existait tout simplement pas. Aujourd'hui, même si elle a plusieurs exceptions, sa règle générale dit que "un joueur est en position de hors-jeu s'il se trouve devant un coéquipier qui porte le ballon ou devant un coéquipier qui a joué en dernier le ballon".

Avant 1880, il n'y avait pas d'arbitre ! Les équipes désignaient chacun un joueur responsable du respect du règlement !

Autre changement important, la durée du match. Si maintenant le temps de jeu est fixé à 80 minutes, avant un match pouvait durer jusqu'à 3 jours !

Enfin, l'essai ne donnait aucun point. Son nom vient de là. Il offrait simplement le droit d'essayer de taper la transformation, qui, elle, donnait 1 point.

Le rugby continue d'évoluer pour être plus juste et plus agréable à regarder. Peut-être que de nouvelles règles apparaîtront dans le futur !

LE RUGBY AU FÉMININ

1 LIS LE DOCUMENT CI-DESSOUS PUIS RÉPONDS AUX QUESTIONS :

Le rugby féminin a vu le jour en France au début du XX^e siècle, avec les premiers matchs organisés dès 1908. Pourtant, ce n'est qu'à partir des années 1980 qu'il commence à être officiellement reconnu, avec son intégration à la Fédération Française de Rugby. À cette époque, le nombre de joueuses licenciées était très faible, autour de 500. Aujourd'hui, on en compte près de 30 000, un chiffre en constante augmentation. Comme pour de nombreux sports féminins, le développement du rugby féminin a longtemps été freiné par des idées reçues, souvent défendues par des dirigeants exclusivement masculins. Pendant une grande partie du XX^e siècle, certains médecins et responsables sportifs affirmaient que le rugby était trop dangereux ou inadapté au corps des femmes, davantage fait pour les activités "plus douces". Malgré les progrès, le rugby féminin reste aujourd'hui encore moins médiatisé que le rugby masculin. Alors que les hommes jouent professionnellement depuis près de trente ans, la majorité des joueuses, même internationales, ont un statut amateur ou semi-professionnel. Mais les choses évoluent : les compétitions féminines attirent de plus en plus de public et de diffuseurs. Un jour peut-être, on parlera simplement de rugby, sans préciser s'il est féminin ou masculin.

1. En quelle année le rugby féminin a-t-il été créé ?

.....

2. Qu'est-ce qui a déclenché son développement ?

.....

3. Qu'est-ce qui a ralenti sa démocratisation ?

.....

4. De quel ordre étaient les arguments contre le rugby féminin ?

.....

2 À L'AIDE DU DOCUMENT, RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. La majorité des joueuses des plus grands clubs de rugby féminin sont-elles professionnelles ?

.....

2. Pourquoi le rugby féminin évolue vite en France ?

.....

.....

LE BOUCLIER DE BRENNUS

Le bouclier de Brennus est le trophée de l'équipe qui remporte le TOP 14, le Championnat de France de rugby. Quatorze équipes s'affrontent toute la saison pour remporter ce trophée légendaire. Il a été créé en 1892 par Charles Brennus, l'un des fondateurs de la Fédération Française de Rugby. Avant d'être assemblé par cet artiste, il avait été imaginé et dessiné par Pierre de Coubertin, l'homme qui a réinventé les Jeux olympiques, tels que nous les connaissons aujourd'hui.

Le bouclier est composé d'un disque en métal posé sur une grande et lourde plaque de bois. Sous le disque est gravé sur une plaque en acier le nom de chaque gagnant du bouclier depuis 1892 ! Le club l'ayant remporté le plus de fois est le Stade Toulousain, avec 24 titres, à l'écriture de ces lignes.



1 APRÈS AVOIR LU ATTENTIVEMENT CE TEXTE, RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Qui a gravé et sculpté le bouclier de Brennus ?.....
.....
2. Qui l'avait dessiné avant lui ?
.....
3. Le bouclier de Brennus est composé de trois parties. Quelles sont-elles ?.....
.....
4. À qui est remis le bouclier de Brennus chaque année ?.....
.....

2 COCHE UNIQUEMENT LES VRAIES INFORMATIONS :

- Charles Brennus a réinventé les Jeux olympiques.
- Le bouclier de Brennus est le trophée pour le gagnant du TOP 14.
- Le bouclier est une planche en métal avec un disque en bois.
- Le nom de tous les gagnants est gravé sur la plaque du bouclier de Brennus.

Le savais-tu ?

Le Bouclier de Brennus pèse plus de 20 kg, il est tellement lourd que, certaines années, des joueurs l'ont fait tomber en le soulevant !

LES GRANDS STADES EN FRANCE

1 À L'AIDE DE TES CONNAISSANCES ET DE LA MINI-LEÇON, RELIE CES GRANDS STADES DE RUGBY FRANÇAIS AVEC LES VILLES CORRESPONDANTES :

- | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Stade Jean Bouin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Bordeaux (UBB) |
| Stade Mayol | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Toulon (RCT) |
| Stade Ernest-Wallon | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Paris (Stade Français) |
| Stade du Hameau | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Pau (Section Paloise) |
| Stade Du Pré Fleuri | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Nevers (USON) |
| Stade Chaban-Delmas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Toulouse (Stade Toulousain) |

MINI-LEÇON

Le rugby est l'un des sports les plus populaires en France. Il est pratiqué par des millions de personnes, des enfants aux adultes, dans les écoles, les clubs et même sur la plage. La France a une grande histoire dans le rugby et possède de nombreuses infrastructures pour ce sport.

Chaque équipe, de la plus grande à la plus petite, joue dans un stade. Certains sont très connus, car ils accueillent les meilleurs clubs ou bien parce qu'ils sont le lieu des plus grands matchs de notre pays.

Exemple : Le Stade de France accueille les matchs de l'équipe de France, le stade Marcel-Michelin est celui de l'ASM Clermont-Auvergne ou le stade Jean-Dauger accueille l'Aviron Bayonnais.

2 CONNAIS-TU LE NOM DES ÉQUIPES JOUANT DANS CES STADES ?

1. Stade Pierre-Fabre :
2. GGL Stadium :
3. La Défense Arena :
4. Matmut Stadium de Gerland :
5. Stade de Sapiac :
6. Stade Marcel Deflandre :

3 À L'AIDE DE LA CARTE DE LA PAGE 14, RÉPONDs AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Quel est le stade situé le plus au nord ?
2. Quel est le stade situé le plus au sud ?
3. Quel est le stade situé le plus à l'est ?
4. Quel est le stade situé le plus à l'ouest ?

4 À L'AIDE DES INDICES, SAURAS-TU RETROUVER LE NOM DES BONS STADES ?

1. Avant la création du Stade de France, j'ai accueilli de nombreuses finales du Championnat de France et les matchs de l'équipe de France. Désormais, je suis le stade de football du PSG : le.....
2. Je suis le seul stade étranger à avoir accueilli une finale du TOP 14, je suis le plus grand stade d'Europe et je suis situé dans la ville de Barcelone en Espagne :

INTERVIEW

La forme affirmative : en anglais, tous les verbes se conjuguent de la même manière, sauf à la 3^e personne du singulier (he, she, it), où on ajoute un **-s** à la fin du verbe conjugué

Exemple : I play, You play, He / She / It plays, We play / You play / They play

La forme négative : on utilise l'auxiliaire Do + Not + Verbe

Exemple : I do not play rugby (je ne joue pas au rugby). Pour simplifier, on écrit : I don't play rugby.

Attention, à la 3^e personne du singulier, c'est l'auxiliaire do qui prend le **-s**

Exemple : He doesn't play rugby (il ne joue pas au rugby)

La forme interrogative : on place le sujet entre l'auxiliaire et le verbe

Exemple : Do they play ? (Jouent-ils ?)

MINI-LEÇON

1 PLUSIEURS JOUEURS ANGLOPHONES SONT ARRIVÉS CETTE ANNÉE DANS LES ÉQUIPES DE LA LIGUE. NOUVEAU CLUB, NOUVEAUX COÉQUIPIERS, NOUVEAU STADE, BEAUCOUP DE CHOSSES ONT CHANGÉ POUR EUX ! ALORS, LES JOURNALISTES ONT PRÉPARÉ QUELQUES PHRASES POUR QUE TOUT LE MONDE PUISSE COMMUNIQUER :

- Mets-toi à la place d'un joueur anglophone et réponds aux questions des journalistes en utilisant soit la forme affirmative, soit la forme négative :
 - Do you speak english ? (Parles-tu anglais ?) Your answer :
 - Do you run fast ? (Cours-tu vite ?) Your answer :
 - Do you play forward (Joues-tu devant ?) Your answer :
 - Do you like to run ? (Aimes-tu courir ?) Your answer :
- Et si tu devenais journaliste ? Trouve les questions correspondant aux affirmations suivantes :
 - I play rugby for Chatenoy.
 - The coach trains the players.....
 - He wants to score.
 - She likes the colour green.

Le savais-tu ?

Aimer : To like
Les avants : Forwards
Courir : To run
Entraîneur : Coach
Un essai : A try
Un joueur, une joueuse : A player
Une mêlée : a scrum
Parler : To speak
Rapide : Fast
Vert, verte : Green
Vouloir : To want

RENCONTRE INTERNATIONALE

1 AJOUTE « A » OU « AN » DEVANT LES MOTS SUIVANTS.

1.ball
2.shirt
3.shoe
4.athlete
5.opponent
6.match
7.team

Lexique
Afternoon → Après-midi
Athlete → Athlète
Fly-half → Demi d'ouverture
Friend → Ami
Hooker → Talonneur/Talonneuse
Many → Beaucoup de
Opponent → Adversaire
Same → Même
To score → Marquer des points
Scrum → Mêlée
Team → Équipe
To train → S'entraîner

2 REMPLACE LE GROUPE NOMINAL SOULIGNÉ PAR LE PRONOM PERSONNEL QUI CONVIENT.

1. The hooker pushes in the scrum.....
.....
2. The players train every afternoon.
.....
3. The referee and the coach talk before the match.
.....
4. My friends and I support the same team.
.....
5. The fly-half scores many points.
.....

MINI-LEÇON

Lors des matchs internationaux, les joueurs et les arbitres utilisent tous la même langue : l'anglais. Pour se faire comprendre, ils utilisent des phrases simples à l'aide de :

- Pronoms personnels sujets : I / You / He, she, it / We / You / They (je / tu / il, elle, on / nous / vous / ils, elles).

Attention, on utilise le pronom personnel **it** pour parler d'objets ou d'animaux.

- D'articles indéfinis, a et an, que l'on utilise avec tous les noms singuliers et dénombrables (Exemple : a ball → un ballon).
- On utilise « **a** » devant un mot qui commence par une consonne (Exemple : a coach).
- On utilise « **an** » devant un mot qui commence par une voyelle. (Exemple : an orange player → un joueur orange).

LES MOUVEMENTS

MINI-LEÇON

Quand une **personne**, un **animal** ou un **objet** se déplace, on dit qu'il est **en mouvement**.

Exemple : Quand tu cours sur le terrain ou que tu passes le ballon, toi et le ballon êtes en mouvement.

Quand tu passes le ballon, celui-ci suit un **trajet dans l'espace** : c'est ce qu'on appelle la **trajectoire**, c'est l'**ensemble des points** par lesquels le ballon passe pendant son déplacement. Voici les **différentes trajectoires possibles** :

- **trajectoire rectiligne** : le ballon va **tout droit** comme une passe tendue.
- **trajectoire circulaire** : le ballon suit un **cercle** ou un **arc de cercle** comme lors d'une chandelle.
- **trajectoire quelconque** : le ballon change **plusieurs fois de direction**, sans suivre une ligne droite ni un cercle comme lors des rebonds.

Le mouvement peut aussi être décrit par sa **vitesse**, c'est-à-dire la **distance parcourue pendant un certain temps**. La vitesse se mesure en **kilomètres par heure (km/h)** ou en **mètres par seconde (m/s)**.

Formule :

$$\text{Vitesse} = \frac{\text{Distance parcourue}}{\text{Temps mis pour la parcourir}}$$

Exemple : Si tu parcoures **40 mètres en 8 secondes**, ta vitesse est : $40 \div 8 = 5 \text{ m/s}$ soit environ **18 km/h**.

La vitesse peut changer :

- Quand tu **accélères** pour rattraper le ballon → **ta vitesse augmente**.
- Quand tu **ralentis** pour contrôler la balle ou marquer un essai → **ta vitesse diminue**.
- Si tu cours à la **même allure**, ta vitesse reste **constante**.



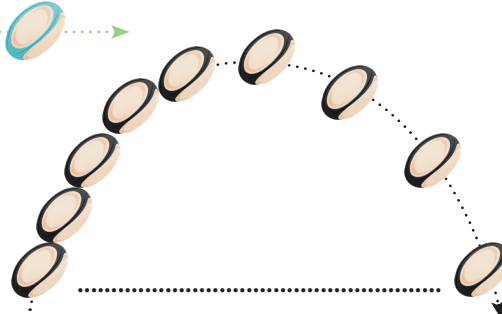
1 COMPLÈTE LES PHRASES SUIVANTES :

1. Quand le ballon va tout droit, sa trajectoire est
2. Quand il tourne autour d'un point, elle est.....
3. Quand il change plusieurs fois de direction, elle est.....

2 CALCULE LES VITESSES CI-DESSOUS :

1. Si un joueur parcourt 30 mètres en 6 secondes, quelle est sa vitesse en m/s ?
2. Si un joueur parcourt 30 mètres en 10 secondes, quelle est sa vitesse en m/s ?
3. Si un joueur parcourt 30 mètres en 3 secondes, quelle est sa vitesse en m/s ?

3 DÉCRIS LE MOUVEMENT DU BALLON AVEC DEUX ADJECTIFS DE LA LISTE SUIVANTE : RECTILIGNE, CIRCULAIRE, QUELCONQUE, CONSTANT, ACCÉLÉRÉ, RALENTI.

1. 
.....
2. 
.....
3. 
.....

MINI-LEÇON

Quand tu es en match, as-tu remarqué ce qu'il se passe dans ton corps lorsque tu cours, que tu dribbles ou que tu marques ? Ton corps se met en mouvement : tu respirez plus vite, ton cœur bat plus fort et tes muscles travaillent pour te permettre de jouer.

Comme une équipe de rugby, ton corps fonctionne grâce à plusieurs organes qui travaillent ensemble :

- **les poumons** font entrer l'air dans ton corps pour récupérer le dioxygène (O₂) dont tu as besoin pour jouer.

- **Le cœur** pompe le sang et l'envoie dans tout le corps. Le sang transporte **le dioxygène** et **les nutriments** (issus des aliments) jusqu'aux muscles.
- **Les muscles** utilisent **le dioxygène** et **les nutriments** pour produire de l'énergie et te permettre de courir, tirer et marquer.

Lorsque tu fais un effort intense – course, dribble ou tir – tes muscles demandent plus d'énergie. Tu **respirez plus vite** et **ton cœur bat plus rapidement** pour apporter **plus de dioxygène**. Après l'effort, ton rythme cardiaque et ta respiration reviennent **lentement à la normale**.

1 VRAI OU FAUX.

1. Le sang transporte le dioxygène vers les muscles. Vrai Faux
2. Le cœur bat moins vite pendant un match. Vrai Faux
3. Les muscles n'ont pas besoin de nutriments pour bouger. Vrai Faux

2 RELIE LES ORGANES À LEURS FONCTIONS :

- | | | | |
|---------|-----------------------|-----------------------|--|
| Muscle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Transporte le dioxygène vers les muscles. |
| Sang | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Font entrer l'air dans le corps. |
| Cœur | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Pompe et envoie le sang. |
| Poumons | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Utilise le dioxygène pour produire de l'énergie. |

3 MESURE TON RYTHME CARDIAQUE ET COMPLÈTE LE TABLEAU :

COMPTE LES BATTEMENTS DE TON CŒUR PENDANT 30 SECONDES AU REPOS.
 FAIS UNE MINUTE DE COURSE OU DE PASSES AVEC BALLON.
 RECOMPTE TON RYTHME CARDIAQUE PENDANT 30 SECONDES APRÈS L'EFFORT.
 COMPARE LES DEUX VALEURS ET EXPLIQUE CE QUE TU OBSERVES.

BATTEMENTS DU CŒUR AU REPOS	BATTEMENTS DU CŒUR APRÈS L'EFFORT

.....

.....

.....

ÉGALITÉ FILLES/GARÇONS

MINI-LEÇON

Le rugby, c'est pour tout le monde ! Pendant longtemps, bien qu'il y eût quelques matchs de femmes dès 1908 en France, le rugby était surtout considéré comme "un sport de garçons". Mais depuis 1965, le rugby féminin s'est énormément développé et, aujourd'hui, près de 500 000 filles jouent au rugby dans le monde entier, et elles sont aussi fortes, motivées et passionnées que les garçons !

En France, mis à part en 1998, les femmes ont toujours atteint le stade des demi-finales de la Coupe du Monde de rugby à XV, et elles ont montré au monde entier que les filles pouvaient rêver aussi grand que les Bleus et qu'elles pouvaient être traitées à égalité. L'égalité filles-garçons, c'est quand chacun a les mêmes droits, les mêmes chances et le même respect, sur le terrain comme ailleurs. Le rugby n'a pas de genre, sur le terrain, ce qui compte, c'est le jeu, le respect... et les essais ! À ce titre, la Ligue Bourgogne Franche-Comté aide au développement des équipes masculines et féminines de tous les clubs de la région.

1 VRAI OU FAUX ? COCHE LA BONNE CASE.

1. Les femmes n'ont pas le droit de jouer au rugby. Vrai Faux
2. Le respect est une valeur importante entre les filles et garçons. Vrai Faux
3. En U12 les filles et les garçons peuvent jouer dans la même équipe. Vrai Faux
4. Le rugby féminin existe depuis 1998. Vrai Faux

2 DANS LA LISTE CI-DESSOUS, ENTOURE LE MOT QUI N'A RIEN À VOIR AVEC L'ÉGALITÉ.

RESPECT ÉQUIPE ENTRAIDE MOQUERIE COURAGE

3 REMETS CES MOTS DANS L'ORDRE POUR FORMER UNE PHRASE CORRECTE :

Ensemble / Les / Jouent / Filles / Les / Garçons / Et

.....

4 RÉPONDONS AU QUIZ SUIVANT :

1. À ton avis, le rugby, c'est plus pour :
 - a. Tout le monde !
 - b. Les garçons
 - c. Les filles
2. Il existe des sports de filles et des sports de garçons.
 - a. Vrai
 - b. Faux
 - c. Je ne sais pas

3. Pour toi, le sexisme c'est :
 - a. Interdire à une fille de jouer au rugby.
 - b. Dire d'une fille que c'est un « garçon manqué ».
 - c. Interdire à un garçon de jouer à la poupée.

1. Réponse a. Tout le monde ! Le cerveau comme les muscles des garçons et celui des filles sont capables des mêmes choses.

2. Réponse b. Rien n'empêche un garçon ou une fille de pratiquer le sport de son choix : rugby, danse, équitation, karaté, athlétisme...

3. Réponses : a, b et c ! Chacun.e est comme il/elle est, et c'est très bien ainsi !

RUGBY ADAPTÉ, RUGBY FAUTEUIL

1 À L'AIDE DE LA MINI-LEÇON, RÉPONDS AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Qu'est-ce que le rugby adapté ?
2. Cite deux formes de rugby adapté :
3. À qui est destiné le quad rugby ? Et le rugby XIII fauteuil ?
4. Quelles sont les grandes différences entre ces deux jeux ?
5. Comment plaque-t-on au rugby XIII fauteuil ?

MINI-LEÇON

Le rugby adapté regroupe les activités handisport du rugby. Le **handisport**, c'est la contraction des mots "**handicap**" et "**sport**". Ce terme désigne donc une discipline sportive adaptée à des personnes en situation de handicap.

Un peu d'histoire : c'est après la Seconde Guerre mondiale que Ludwig Guttmann, un médecin anglais, crée le handisport pour motiver ses patients dans leur rééducation. Ces derniers étaient des militaires blessés au combat, souvent devenus paraplégiques.

Le **rugby fauteuil** est la pratique la plus connue en raison de sa présence aux jeux paralympiques, c'est un sport très impressionnant basé sur le rugby-flag. Comme son nom l'indique, on y joue en fauteuil roulant et il concerne les personnes atteintes d'un handicap physique (tétraplégie, paraplégie, hémiplégié). L'équipe se compose de cinq joueurs sur un terrain de handball. Les règles classiques sont adaptées. Le "placage" est symbolisé par une prise de flag, une bandelette située sur le haut de chaque manche du maillot.

Il existe aussi le quad rugby : il est destiné aux sportifs ayant un handicap sur tout le corps. Il se joue à 4 contre 4 sur un terrain ayant les dimensions d'un terrain de basket-ball. Des fauteuils sont créés exprès pour cette pratique, permettant le contact en toute sécurité.

2 QUELS SONT LES DEUX MOTS QUI COMPOSENT LE TERME "HANDISPORT" ?

1.
2.

3 QUI ÉTAIENT LES PATIENTS DE LUDWIG GUTTMANN ET QUELS ÉTAIENT LEURS HANDICAPS ?

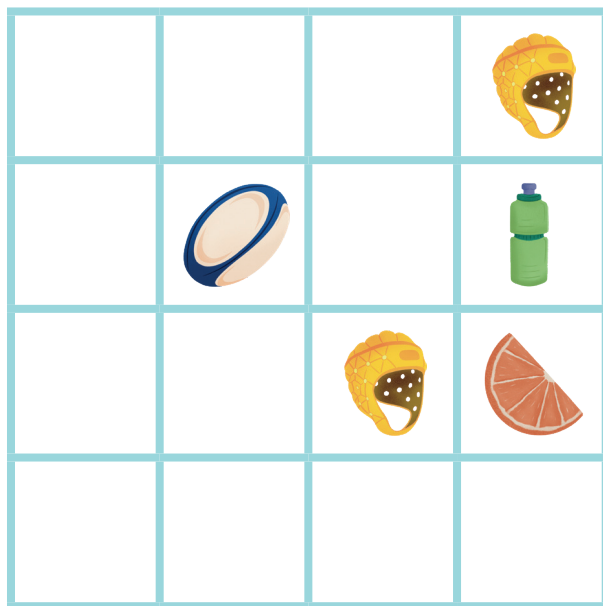
-
-
-
-
-

4 COMPLÈTE PAR "VRAI" OU "FAUX".

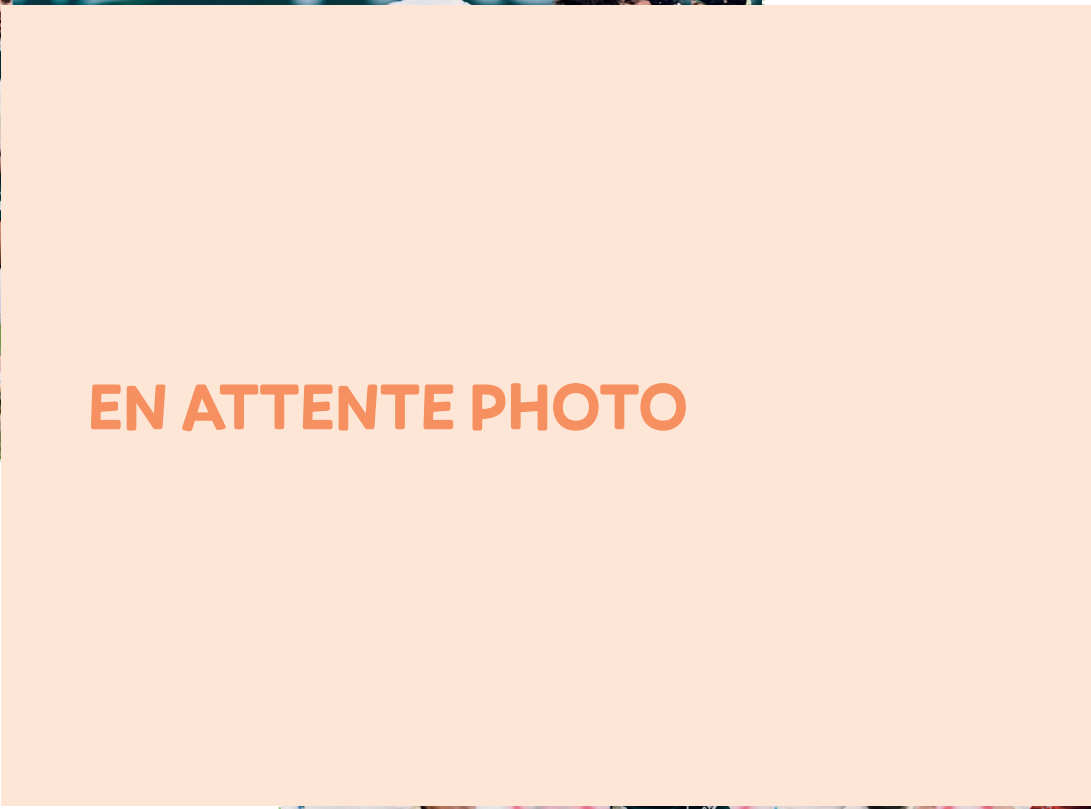
1. Être paraplégique signifie être paralysé de tout le corps :
2. Le handisport n'est que pour les personnes paraplégiques :
3. Être hémiplégié signifie qu'un seul côté du corps est paralysé :

TROUVE LA SOLUTION!

1 CES GRILLES FONCTIONNENT COMME UN SUDOKU. CHAQUE ÉLÉMENT NE DOIT SE TROUVER QU'UNE SEULE FOIS PAR LIGNE, PAR COLONNE ET PAR CARRÉ DE 4 CASES.



2 RETROUVE LES 7 DIFFÉRENCES ENTRE CES DEUX PHOTOS ET ENTOURE-LES.



CORRECTIONS

FRANÇAIS

AU PIED DE LA LETTRE

★ 1. 1. Vrai 2. Faux 3. Faux 4. Vrai 5. Faux 6. Vrai 7. Vrai 8. Faux 9. Faux 10. Vrai

★ 2. 2. Mettre deux essais. 3. Faire une faute sanctionnée d'un carton.

5. Réaliser un plaquage offensif. 8. Ne pas rentrer dans le jeu. 9. Défendre sur un adversaire en particulier.

★ 3. 1. Augmenter l'intensité de son effort.

2. Chercher une stratégie pour tout gagner.

3. Réaliser une performance spectaculaire.

4. S'engager avec énergie pour gagner.

GAGNE LE MATCH DES MOTS !

★ 1. 1. Nevers **est** [...].

2. Les U10 **sont** [...]. 3. Nicolas et Valentin **donnent** [...]. 4. On **a préparé** [...]. 5. Cela **n'est** [...].

★ 2. 1. Le match. 2. La pression et les adversaires. 3. Les poteaux. 4. Nos parents. 5. Damien.

★ 3. 1. D'action. 2. D'état. 3. D'action. 4. D'état. 5. D'action.

★ 4. 1. Elles sont rapides. 2. Vous vous entraînez. 3. Nous plaquons tous les adversaires.

DICTÉE DES PETITS RUGBYMEN

★ 1. En Bourgogne-Franche-Comté, le rugby fait partie de la vie de beaucoup d'enfants. Ici, la ligue et les clubs rassemblent joueurs et supporters autour des mêmes valeurs : le respect, la solidarité et l'esprit d'équipe. Grâce à eux, filles et garçons peuvent jouer, progresser et s'amuser ensemble. Sur tous les terrains, des rives de la Loire jusqu'à la frontière suisse, tous partagent la même passion : celle du ballon ovale !

★ 2. 1. Le rugby 2. De jouer, progresser et s'amuser ensemble.

3. Oui, celle du ballon ovale.

4. Le respect, la solidarité et l'esprit d'équipe.

★ 3. 1. Bourgogne 2. Ovale 3. Celle 4. S'amuser

★ 4. Organise - Grandir - Respecter - Partagent

LES MOTS JOUENT EN ÉQUIPE

★ 1. 1. supporte 2. file 3. remporté 4. saisit 5. montre

★ 2. Avancer - Attaque - Défaite - Perdre le ballon - Gagner un match - Défenseurs

★ 3. Immanquable - Irrespect - Infinie - Impolis - Immaîtrisable - Irrésistible

VOCABULAIRE DU RUGBY

★ 1. 1. Demi d'ouverture 2. Passer 3. Pénalité 4. Arbitre 5. Plaquer 6. Ailier 7. Pilier

★ 2. 1. Arrières 2. Maillots 3. Victoire 4. Hors-jeu 5. Plaquage

★ 3. Noms communs : poteau, entraînement

Adjectifs : rapide

Verbes : défendre, marquer, courir

GRAMMAIRE OVALE

★ **Sacha.** **Un ballon.** **Genlis.**

Le plaisir. **La France.** **Un match.**

L'arbitre. **Mon maillot.** **Le cahier.**

Louise. **Montchanin.** **Ma sœur.**

★ 2. 1. D 2. I 3. D 4. I 5. E 6. E 7. E

★ 3. 1. Des 2. Un 3. Des 4. Un 5. Une 6. Une

★ 4. 1. Ton 2. La 3. Cette

LA DICTÉE DU RUGBY

★ 1. En Bourgogne-Franche-Comté, de nombreux enfants rêvent de marquer des essais. Sur le terrain, chacun donne le meilleur de soi pour aider son équipe. Les joueurs apprennent à écouter leur entraîneur et à rester calmes pendant le match. Qu'ils gagnent ou qu'ils perdent, ils se serrent la main pour montrer leur respect. Le plus important est de jouer ensemble et de partager la joie du rugby !

★ 2. 1. Le récit se déroule au présent de l'indicatif. 2. À la 3^e personne du pluriel.

3. Elle est de type exclamative.

★ 3. En Bourgogne-Franche-Comté, un seul enfant rêve de marquer un essai. Sur le terrain, chacun donne le meilleur de soi pour aider son équipe. Le joueur apprend à écouter son entraîneur et à rester calme pendant le match. Qu'il gagne ou qu'il perde, il serre la main pour montrer son respect. Le plus important est de jouer ensemble et de partager la joie du rugby !

POINT À LA LIGNE

★ 1. 1. ! 2. ? 3. : , 4. .

★ 2. 1. On a perdu, les enfants.

2. Allons manger, Marius !

3. Les maillots offerts, dit le président, sont magnifiques.

4. Les défenseurs ! Cours plus vite !

★ 3. 1. ET 4.

★ 4. 1. . 2. ! 3. ?

MATHS

CALCULS SUR LA LIGNE D'EN-BUT

★ 1. 1. $6 \times 4 = 24$, $3 \times 2 = 6$, $1 \times 0 = 0$, donc $24 + 6 + 0 = 30$. Beaune a 30 points.

2. $8 \times 4 = 32$, $5 \times 2 = 10$, $4 \times 0 = 0$, donc $32 + 10 + 0 = 42$. L'équipe U12 a 42 points.

3. $7 \times 5 = 35$, $5 \times 2 = 10$, $3 \times 3 = 9$, $1 \times 3 = 3$, donc $35 + 10 + 9 + 3 = 57$. Notre équipe a marqué 57 points.

★ 2. 1. 3 essais : $3 \times 5 = 15$.

2. 5 pénalités : $5 \times 3 = 15$.

3. 2 Essais, 1 transformation, 1 pénalité : $2 \times 5 = 10$, $1 \times 2 = 2$, $1 \times 3 = 3$ donc $10 + 2 + 3 = 15$.

★ 3. 1. $4 \times 4 = 16$, $3 \times 2 = 6$, $1 \times 0 = 0$, donc $16 + 6 + 0 = 22$.

2. $11 \times 4 = 44$, $2 \times 2 = 4$, $4 \times 0 = 0$, donc $44 + 4 + 0 = 48$.

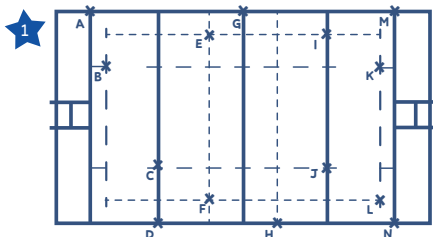
3. $9 \times 4 = 36$, $6 \times 2 = 12$, $5 \times 0 = 0$, donc $36 + 12 + 0 = 48$.

4. $7 \times 4 = 28$, $4 \times 2 = 8$, $3 \times 0 = 0$, donc $28 + 8 + 0 = 36$.

5. $8 \times 4 = 32$, $9 \times 2 = 18$, $0 \times 0 = 0$, donc $32 + 18 + 0 = 50$.

CORRECTIONS

GÉOMÉTRIE DU TERRAIN



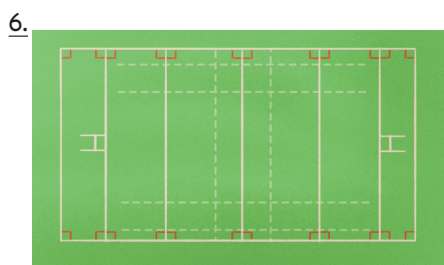
- ★ 1. Faux 2. Vrai 3. Vrai 4. Vrai

ÉNIGMES

- ★ 1. $\bigcirc=10$ $\bigcirc=7$ $\bigcirc=8$
 2. $\bigcirc=1$ $\bigcirc=2$ $\bigcirc=5$
 3. $\bigcirc=6$ $\bigcirc=4$ $\bigcirc=3$
 4. $\bigcirc=9$ $\bigcirc=4$ $\bigcirc=11$
 5. $\bigcirc=11$ $\bigcirc=9$ $\bigcirc=3$
 6. $\bigcirc=13$ $\bigcirc=9$ $\bigcirc=5$

TERRAIN QUADRILATÈRE

- ★ 1. Oui, car c'est une figure fermée.
 2. Oui, car il possède 4 côtés.
 3. Oui, de 120m de long et de 50m de large à condition que ses angles soient droits.
 4. Oui, car il mesure 50m de haut et 50m de large
 5. Oui, car c'est une figure fermée.



TOURNOI DE L'ÉCOLE DE RUGBY

- ★ 1. $58 \div 3 = 19,3333$ $19 \times 3 = 57$, donc il y aura 19 équipes.
 2. 1 enfant n'aura pas d'équipe. ($58 - 57 = 1$)
 ★ 2. 1. $8 \times 5 = 40$, il y a 40 équipes.
 2. Il y a 5 enfants par équipe, $5 \times 40 = 200$. Il y a 200 enfants qui participent au tournoi.
 ★ 3. 1. Chaque équipe rencontre les 4 autres équipes. En tout il y a 10 matchs par poule. 2. Il y a 8 poules. $10 \times 8 = 80$. En tout, il y aura 80 matchs.
 ★ 4. 1. $2 \times 8 = 16$, 16 équipes participent aux phases finales.

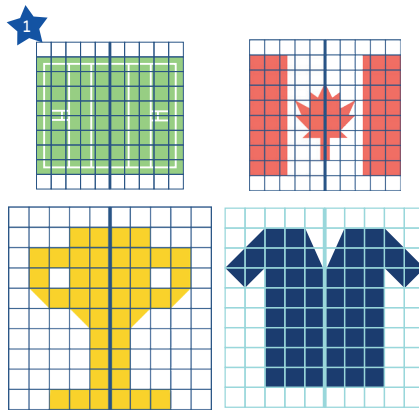
2. $40 - 16 = 24$, donc 24 équipes sont éliminées.

- ★ 5. 1. Le 1^{er} joue contre le 16^e, le 2^e contre le 15^e, donc le 5^e joue contre le 12^e.
 2. Il faut 4 tours de phases finales pour gagner le tournoi : 8^e, quarts de finale, demi-finales et finale.
 ★ 6. 1. En matchs de poule l'équipe a joué 4 matchs, elle a joué 4 matchs en phases finales, donc $4 + 4 = 8$. Si elle a marqué 2 buts par match, alors $2 \times 8 = 16$. Elle a marqué 16 buts.

BUDGET DES CLUBS

- ★ 1. L'achat de matériel. 2. Les goûters.
 3. Vrai. 4. Faux. 5. Goûters < Communication < Éducateurs < Déplacements < Achat matériel.
 ★ 2. 1. 11 000€. 2. Non car pour 11000€, un quart serait de 2750€.
 3. 1000€. 4. Goûters < Communication < Éducateurs < Déplacements < Achat matériel.

SYMÉTRIE DU RUGBY



STATS RUGBY

- ★ 1. Demande à un adulte de vérifier tes résultats.
 ★ 2. Demande à un adulte de vérifier tes résultats.
 ★ 3. Demande à un adulte de vérifier tes résultats.
 ★ 4. 1. a. Drops : Ambre < Maël < Gabriel
 b. Essais : Gabriel < Ambre < Maël
 c. Plaquages : Gabriel < Maël < Ambre
 2. Gabriel : $6 + 1 + 7 = 14$. Ambre : $2 + 3 + 12 = 17$.

Maël : $5 + 4 + 8 = 17$. Donc, Ambre et Maël ont les meilleures statistiques globales.

HISTOIRE - GÉOGRAPHIE

L'HISTOIRE DE LA LIGUE

- ★ 1. La ligue a été créée en 2017.
 2. Nevers. 3. Le stage de Bellecin.
 4. Solidarité, courage et le respect du collectif.
 ★ 2. 1872 : création du Havre Athletic Club. 1892 : 1^{er} championnat
 1995 : 1^{er} championnat professionnel
 2017 : Création de la ligue de Bourgogne Franche-Comté

LES VALEURS DU RUGBY

- ★ 1. Pour que toute l'équipe joue ensemble et non pas chacun pour soi. Pour que chacun d'eux puisse s'amuser sans avoir peur des moqueries.
 2. En se serrant la main à la fin du match, que l'on ait réussi ou pas.
 3. Ne jamais abandonner, même quand c'est difficile.

CARTO-RUGBY

- ★ 1. Stade Toulousain 2. Section Paloise 3. Union Bordeaux-Bègles
 4. Aviron Bayonnais 5. Racing 92
 6. Stade Rochelais 7. US Montauban
 8. USA Perpignan 9. Castres Olympique
 10. RC Toulon 11. ASM Clermont
 12. LOU Rugby 13. Stade Français Paris
 14. Montpellier Hérault Rugby.

LES ANCÊTRES DU RUGBY

- ★ 1. Dans la Grèce antique.
 2. Le jeu s'appelait Urania.
 3. Avec une petite balle de la taille d'une pomme.
 4. Le nom du jeu viendrait d'Aphrodite, la déesse de l'amour.
 5. Les jeux sont mentionnés dans l'Odyssée, de Homère.
 ★ 2. 1. Ses ancêtres sont grecs. 2. Une boule de la taille d'une pomme.
 3. En France, Paris 2024 ! 4. 1^{er}, l'équipe de France remporte la médaille d'or.

CORRECTIONS

LES RÈGLES DU RUGBY

- ★ 1. 1. b. 2. c. 3. b. 4. c.
5. b. 6. a. 7. b et c.

LE RUGBY AU FÉMININ

★ 1. Dès 1908. 2. Son intégration à la FFR dans les années 1980. 3. Les idées reçues des dirigeants de l'époque. 4. Des arguments sanitaires surtout.

★ 1. Non, en France la plupart ont un statut amateur ou semi-professionnel. 2. Il évolue rapidement car les compétitions féminines sont de plus en plus médiatisées.

LE BOUCLIER DE BRENNUS

★ 1. 1. Charles Brennus 2. Pierre de Coubertin 3. Non, un disque en métal, plaque de bois, plaque en acier. 4. Au gagnant du TOP 14.

★ Seules les réponses 2 et 4 sont justes.

LES GRANDS STADES EN FRANCE

★ 1. Stade Jean Bouin → Paris (Stade Français)
 Stade Mayol → Toulon (RCT)
 Stade Ernest-Wallon → Toulouse (Stade Toulousain)
 Stade du Hameau → Pau (Section Paloise)
 Stade Du Pré Fleuri → Nevers (USON)
 Stade Chaban-Delmas → Bordeaux (UBB)

★ 2. 1. Castres Olympique
2. Montpellier Hérault Rugby
3. Racing 92 4. LOU Rugby
5. US Montauban 6. Stade Rochelais

★ 3. 1. Paris 2. Perpignan 3. Montpellier 4. Bayonne

★ 4. 1. Le Parc des Princes
2. Le Camp Nou

ANGLAIS

FIND THE PLAYER

★ 1. Forwards → Avants Hooker → Talonneur Backs → Arrières Wingers → Ailiers Referee → Arbitre Fly-half →

Demi d'ouverture Flanker → Troisième ligne aile Substitute → Remplaçant Scrum-Half → Demi de mêlée Coach → Entraîneur

★ 2

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

RUGBY VOCABULARY

★ 1. 1. Training plot 2. Shoes 3. Trophy
4. Jersey 5. Whistle 6. Mouth Guard
7. Helmet 8. Ball 9. Stopwatch
10. Rugby field

★ 2. 1. Banana 2. Morning 3. Pencil
4. Kitchen 5. Teacher 6. Cook 7. Sun

★ 3. 1. Stadium 2. Jerseys 3. Players
4. Referee

INTERVIEW

★ 1. 1. Depuis qu'il est un petit garçon.
2. Il supporte Cardiff. 3. Non. 4. Il aime regarder les matchs et passer du temps avec les joueurs.

★ 2. 1. Does your wife play rugby too?
2. What is your brother's favourite team?
3. Who is your daughter's favourite player?

RENCONTRE INTERNATIONALE

★ 1. 1. a 2. a 3. a 4. an 5. an
6. a 7. a

★ 2. 1. He pushes in the scrum.
2. They train every afternoon.
3. They talk before the match.
4. We support the same team.
5. He scores many points.

SCIENCES

L'ÉNERGIE DU CORPS HUMAIN

★ 1. S'entraîner et jouer les matchs de rugby demande de l'énergie. C'est

l'alimentation qui donne de l'énergie à ton corps. C'est pour ça qu'Alice a très souvent faim. Son corps lui demande de l'énergie.

★ 2. Cookies → Produits sucrés

Bouteille d'eau → Boissons

Carotte → Fruits et légumes

Lait → Produits laitiers

Huile → Matière grasse

Viande → Œufs, viandes, poissons

Pâtes → Féculents

Bonbon → Produits sucrés

★ 3. 1. Yaourts 2. Fromage 3. Jambon
4. Salsifis

★ 4. D'un bon sommeil. À ton âge, entre 9 et 12 heures de sommeil sont nécessaires.

De bien t'hydrater. À ton âge, il faut boire au moins 1 litre d'eau par jour.

LES MOUVEMENTS

★ 1. 1. rectiligne 2. circulaire

3. quelconque

★ 2. 1. $30 \div 6 = 5$. Sa vitesse est 5m/s.

2. $30 \div 10 = 3$. Sa vitesse est de 3m/s.

3. $30 \div 3 = 10$. Sa vitesse est de 10m/s.

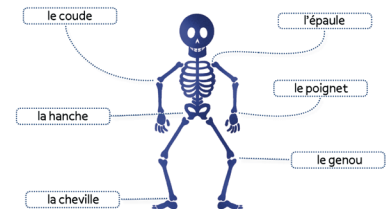
★ 3. 1. Rectiligne accéléré.

2. Rectiligne constant.

3. Circulaire accéléré.

LES MOUVEMENTS DU CORPS

★ 1



★ 2. 1. Muscle contracté 2. Muscle relâché

★ 3. 1. Jambe 2. Triceps 3. Fémur

4. Muscles 5. Os

TON CORPS EN ACTION

★ 1. 1. Vrai 2. Faux 3. Faux

★ 2. Muscle → utilise le dioxygène pour produire de l'énergie
 Sang → transporte le dioxygène vers les muscles

SUIVRE LA VIE DE LA LIGUE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Tous les intitulés ont été créés et rédigés par
des enseignants de l'Éducation Nationale :

Jérémy Gallion (Français),
Émilie Herriau (Mathématiques),
Marion Senez (Histoire-Géographie),
Élodie Brunet (Anglais),
Cécile Dracos (Sciences),
Pierre Vigneron (Sport).

Création graphique, mise en page : Le Cahier Sportif

Crédits photos : Romain Perchicot et p.2, 7, 20, 32, 49 : Poums64

Éditions : SAS Le Cahier Sportif, 11 bis Rue Pénicaud 33 300 Bordeaux

Site internet : www.lecahiersportif.fr

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Imprimé en France par OFFSET 5 SAS, 85150 LES ACHARDS

Dépôt légal : Avril 2026.

ISBN : 978-2-488195-90-4






Code éditeur : 978-2-488195

Interdiction du droit de reproduction : «Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.»

APPRENDRE, RÉVISER, S'ENTRAÎNER, JOUER AVEC LE CAHIER DE VACANCES DE LA LIGUE DE RUGBY DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

CM1
CM2
ÉCRIT PAR DES ENSEIGNANTS
CONFORME AUX PROGRAMMES

LE CAHIER DE VACANCES CONÇU POUR LES RUGBYMEN ET LES RUGBYWOMEN :

-  Des exercices variés sur le thème du rugby et de la Ligue de Rugby de Bourgogne Franche-Comté, conformes aux programmes en Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais et Sciences.
-  Des mini-leçons explicatives pour aider à faire les exercices.
-  Les corrigés des exercices à la fin du cahier.
-  Des pages de jeux.
-  Un programme d'entraînement sportif adapté avec les meilleurs conseils des joueurs.



BONNES VACANCES

avec



www.lecahiersportif.fr

Couverture - Illustration : Le Cahier Sportif

 IMPRIMÉ EN FRANCE
SUR DU PAPIER ÉCO-RESPONSABLE


LE CAHIER SPORTIF