

Le rugby



Il s'agit à la fois d'un sport de balle et de contact. On joue avec un ballon ovale et l'on doit avancer en se faisant des passes vers l'arrière !

La force de l'équipe repose presque essentiellement sur des notions de solidarité et de partage. Un match se dispute en deux mi-temps de quarante minutes avec une pause de 15min.

L'objectif principal de chaque équipe sera d'aller déposer le ballon dans l'en-but adverse, il s'agit d'un « essai ». Pour cela, on peut utiliser ses pieds et ses mains. Chaque essai rapporte 5 points et donne le droit de tenter une « transformation ». On place alors la balle sur la ligne des 22 m face à l'endroit précis où l'essai a été marqué. Il revient alors au buteur de frapper la balle du pied. Si elle passe entre les poteaux, cela rapporte deux points supplémentaires.

Une équipe de rugby se compose de quinze joueurs sur le terrain: les avants et les arrières. La mission essentielle des avants consiste à s'emparer du ballon pour le transmettre aux arrières. Demi de mêlée et demi d'ouverture constituent la charnière centrale de l'équipe autour de laquelle s'articule le jeu. Ils sont les stratèges de l'équipe. Les « trois-quarts » sont des joueurs rapides et adroits auxquels on demande de porter la balle le plus loin possible dans le camp adverse en multipliant les passes et les feintes de corps pour tromper l'adversaire. L'arrière joue en couverture, il s'agit du dernier rempart défensif. Il excelle dans l'art du plaquage et du coup de pied pour dégager en touche.

Indéniablement, le rugby est un sport de fonceur Sa pratique favorise d'ailleurs l'épanouissement des enfants, qu'il s'agisse de casse-cous qui apprennent dans ce contexte à canaliser leur trop plein d'énergie, ou de gosses plus timides qui trouvent dans le jeu une belle occasion de sortir de leur réserve.

Au plan physique aussi, il apporte énormément en jouant sur une multitude de paramètres tels que la vitesse, la force, l'explosivité, la coordination motrice, etc.

Le rugby est accessible dès l'âge de 6 ans aussi bien pour les garçons que pour les filles.

La fédération belge de rugby (FBRB) a été fondée en 1931 et elle compte actuellement quelque 5 000 affiliés. La LBFR représente Ligue belge francophone de rugby.

Plus d'informations: www.lbfr.be