



# Rapport d'activité annuel

**30 JANVIER 2021**

*Ce rapport constitue le bilan des actions effectuées ou en cours concernant la structuration et le développement du rugby en Estrie ainsi que du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke*

## **Rugby Estrie**

Martial Lagain  
Tél 819-679-5812

350 rue Terrill, Suite 269  
Sherbrooke, Québec, J1E 3S7

<https://www.facebook.com/AbenakisRC>  
[martial.lagain@abenakisrugby.com](mailto:martial.lagain@abenakisrugby.com)

# Table des matières

À nos partenaires et donateurs _____	- 2 -
Conseil d'administration _____	- 4 -
Campagne de dons _____	- 5 -
Partenariats _____	- 6 -
Plan de gestion Covid-19 _____	- 7 -
Subventions _____	- 8 -
Activités terrain _____	- 10 -
Arbitres _____	- 23 -
Entraîneurs _____	- 24 -
Locations et heures de terrains _____	- 25 -
Adhésions _____	- 26 -
Support athlète Excellence et Élite _____	- 27 -
Implication communautaire _____	- 28 -
Communications et support visuel _____	- 30 -
Site internet _____	- 34 -
Plan de développement quinquennal _____	- 35 -
Perspectives 2021 _____	- 36 -
Informations de contact _____	- 37 -
Informations sur l'association _____	- 37 -
Annexe 1 – Plan de retour au jeu _____	- 38 -
Annexe 2 – Plan de développement quinquennal _____	- 39 -
Annexe 3 – Chronologie du développement en Estrie _____	- 48 -
Annexe 4 – Touch Rugby 5s de l'Estrie _____	- 49 -

## À nos partenaires et donateurs

---

### Faits saillants d'exploitation

Deux changements sur le comité d'administration :

- Gratien Alex Ménard remplace Olivier Fortin au poste de président
- Francis Raschella-Lefebvre remplace Mirco Robert au poste d'administrateur

Approbation d'un plan de développement quinquennal

Très bon taux de participation au rugby cet hiver.

L'académie de développement junior a totalisé 50 inscriptions, le Rugby à Toucher senior a comptabilisé 85 joueurs à travers l'hiver et le camp d'avant a vu 75 athlètes de toute la province se déplacer à Sherbrooke pour assister à ce camp spécialisé.

Reprise des entraînements senior le 22 juin.

Rugby à Toucher tous les jeudis du 19 juillet au 30 août.

Reprise du mini rugby le 19 juillet

### Faits marquants

Académie de développement Rugby Sherbrooke :

- 50 participants
- Entraînements et tournois locaux
- Tournoi provincial
- Programme de musculation

Tournoi de Rugby à Toucher pour les seniors

Camp d'avant provincial pour les seniors

Plan de gestion du COVID-19 et plan de relance des activités du club

Projet d'équipe de rugby au Cégep de Sherbrooke suspendu pour la rentrée 2020, mais le projet d'équipe de rugby féminin devrait être accepté lors du retour à la normale.

Les perspectives « été 2020 » établies en 2019 n'ont pas pu être rencontrées

Nouveau site web du club de rugby

### Faits saillants financiers

Levée de fonds pour soutenir le revenu du directeur général et du développement grâce à l'organisme placement sport.

Obtention de trois subventions de la Ville de Sherbrooke et du Conseil Sport Loisir de l'Estrie :

- Support financier de la Ville de Sherbrooke pour l'utilisation du Centre Multisport Rolland Dussault

- Subvention pour le projet structurant 2020 en lien avec notre programme d'amélioration du recrutement des entraîneurs
- Subvention du PSDSE en lien avec notre programme d'Académie de Développement Rugby Sherbrooke

### **Perspectives**

Supporter le développement de nos entraîneurs et arbitres. Cibler le développement du rugby chez les jeunes dans certaines catégories. Développer notre offre de service.

#### **HIVER 2021**

Continuité de la formule Académie de Développement Rugby Sherbrooke pour offrir des pratiques et des tournois à nos athlètes juniors de la région. Ajout d'une pratique par semaine, maintien du programme de musculation et ajout d'ateliers de nutrition.

Mise en attente des réservations hivernales pour le Rugby à Toucher et annulation du camp d'avant provincial.

Touch Rugby à 5 de l'Estrie pour les élèves de secondaire 1 et 2.

#### **ÉTÉ 2021**

Report de certains objectifs 2020 qui n'ont pu être mis en place à cause du virus du COVID-19 :

Plus de dates pour le mini rugby et participations à un jamboree en 2021.

Développement du junior avec une formule adaptée à notre réalité.

Diffusion de l'offre de service d'initiation auprès de Sherbrooke Loisirs Action.

## Conseil d'administration

Deux changements sont à noter lors de l'assemblée générale qui a eu lieu le 22 février 2020 au Centre Multisport Rolland Dussault.

Olivier Fortin a laissé sa place de président, poste qu'il occupait depuis 13 ans. Recommandé par le président sortant, Gratien-Alex Ménard a été élu à l'unanimité.

Mirco Robert a laissé sa place d'administrateur. Il a été remplacé par Francis Raschella-Lefebvre, lui aussi élu à l'unanimité.

### Membres du conseil

Président : Gratien-Alex Ménard

Trésorier : Nicolas Dignard

Secrétaire : Jean-François Varin

Administratrice : Andi Smith

Administrateur : Phil Côté

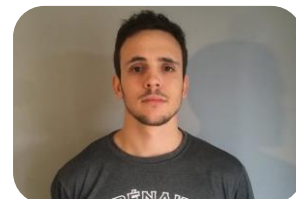
Administrateur : Francis Raschella-Lefebvre



Gratien-Alex Ménard  
Président



Nicolas Dignard  
Trésorier



Jean-François Varin  
Secrétaire



Andi Smith  
Administratrice



Phil Côté  
Administrateur



Francis Raschella-Lefebvre  
Administrateur

## Campagne de dons

La collecte de dons pour le financement du salaire du poste de direction générale et du développement a été reportée vers la fin de l'année. En effet, le Québec voyant son activité économique diminuée au plus bas par la crise sanitaire, nous n'avons pas souhaité solliciter notre communauté comme il était initialement prévu de le faire lors du premier trimestre. La collecte de dons s'est vue repoussée au troisième trimestre, une fois que nos activités estivales furent terminées.

Ce fut un immense succès, puisque 4905.00\$ ont été amassés en deux semaines grâce à 31 donateurs.

### Donateurs

Merci à tous les généreux donateurs,

Charles Duraveille  
 Dominic Diorio  
 Nicolas Dignard  
 David Marchand  
 David Blais-Côté  
 Jean Fontaine  
 Jean-Étienne Remy  
 Jean-Philippe Ré  
 Nicolas Maheu-Giroux  
 Olivier Fortin

Philip Côté  
 Mathieu Compagna  
 Gratien-Alex Ménard  
 Charles Chouinard  
 Mirco Robert  
 Olivier Girondier  
 Patrick Touzin  
 Thomas Goulet Soucy  
 William Murphy  
 Yanick Mailhot

Damien Gourgue  
 Cole Lowry  
 Émile Côté-Soucy  
 Félix Boisvert  
 Gérald Desnoyers-Lafond  
 Guillaume Joncas  
 Izar Etcheberrigaray  
 Marc-Olivier Trottier  
 Vincent Huneault  
 Alexis Thibault

### Remerciements

« Chers donateurs,  
 En mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil d'administration du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke, je vous remercie pour la générosité dont vous avez fait preuve ces dernières semaines. La campagne de dons 2020 pour Rugby Estrie servant à financer le salaire du Directeur Général et du Développement nous a permis de récolter 4400\$<sup>1</sup>. Ce fut un incroyable succès, et ce, grâce à votre précieuse collaboration!  
 Merci encore pour votre générosité et votre soutien afin de contribuer au développement du rugby en Estrie.

Gratien-Alex Ménard,  
 Président du Club de Rugby de Sherbrooke »



<sup>1</sup> Le montant ne correspond pas au montant final puisque 505\$ se sont rajoutés un mois plus tard



## Partenariats

### Action Sport Physio

Seul partenariat signé cette année avec la clinique Action Sport Physio, ce dernier n'a pas pu être honoré dû à l'absence de compétition. Cependant, notre relation est toujours bonne et nos membres ont quand même pu fréquenter la clinique et bénéficier des avantages établis.

**Visites à la clinique – 2019 : 32**

**Visites à la clinique – 2020 : 8**

### Le Coureur

Le Coureur reste notre équipementier chez lequel nous commandons notre matériel d'entraînement, mais aucune entente n'a été signée puisque nous n'avions que très peu de besoins suite à l'annulation de la saison. Malgré cette situation, une commande d'équipement et une autre de vêtement furent octroyées au coureur.

**Vêtements : 2,775.80\$**

**Équipements : 362.17\$**

**Total : 3,137.97\$**

### Fonction Optimum

Déjà présent l'an dernier avec le centre élite au niveau de l'encadrement technique en musculation, nous avons fait appel à eux pour l'académie afin de fournir un programme d'initiation à la musculation.

### Lionheart Sports

Nouveau partenaire de cette fin d'année 2020, Lionheart Sports nous a permis de finaliser l'achat de 25 nouveaux kits pour la catégorie mini rugby.

### Ville de Sherbrooke

Merci à la Ville de Sherbrooke, fidèle partenaire nous faisant bénéficier de ses infrastructures, programmes de support financier ainsi que de ses ressources humaines disponibles et compétentes.



## Plan de gestion Covid-19

---

### Retour au jeu

Depuis le 13 mars où la situation d'urgence et le confinement furent déclarés, les fédérations canadienne et québécoise ainsi que chaque club de la province ont travaillé sur un plan de retour au jeu.

Ce plan a permis d'établir un environnement sécuritaire dans lequel nous pouvions reprendre la pratique du rugby dès que la santé publique l'avait autorisé.

- Des instructions pour les entraîneurs
- Des instructions pour les athlètes
- Un plan par étape

Nous avons pu reprendre nos activités le 24 juin en ayant fait approuver notre plan de retour au jeu par la fédération, la Ville de Sherbrooke et le conseil d'administration de BCS. Nous prouvions ainsi que nos entraînements se dérouleraient en accord avec les directives de la santé publique et que notre milieu d'entraînement serait sécuritaire pour tous les participants.

Voir document *annexe 1 – Retour au jeu*



## Subventions

Les différentes aides et subventions perçues aident notre organisme à investir dans le développement du rugby chez les jeunes et maintenir une offre de service annuelle.

### Aide financière de la Ville de Sherbrooke

L'aide financière suite aux locations du Centre Sportif Rolland Dussault (1<sup>er</sup> août 2019 – 31 juillet 2020) s'élève à 3385.00\$.

### Projets structurants Ville de Sherbrooke

La subvention pour notre projet structurant nommé « *amélioration du recrutement des entraîneurs et de la qualité d'encadrements des participants* » a été acceptée. Elle devra être utilisée avant le 31 décembre 2021.

Montant demandé : 7500\$

Montant octroyé : 3725\$

#### Description de la demande

Développement du rugby depuis le mini jusqu'au senior en améliorant les budgets dédiés à l'équipement et aux ressources humaines.

Nous souhaitons :

- dédommager nos entraîneurs de façon à valoriser leurs implications et l'impact positif qu'ils sont sur nos membres
- acheter l'équipement manquant en répondant aux besoins de chaque catégorie

#### Trois objectifs

1. Favoriser l'implication et la formation de nouveaux entraîneurs et valoriser l'implication des entraîneurs déjà en poste.
2. Donner à chaque catégorie d'âge (mini, junior, senior) le matériel nécessaire pour maintenir un bon niveau de service.
3. Maintenir le niveau des équipements actuel pour s'assurer que le degré de sécurité soit maintenu, compléter avec du matériel manquant et renouveler le matériel obsolète.

### Programme de soutien financier au développement du sport en

#### Estrie du CSLE

La subvention pour notre projet demande de soutien financier au CSLE nommé « *académie de rugby hiver 2021* » a été acceptée. Elle devra être utilisée avant le 31 décembre 2021.

Montant demandé : 5000\$

Montant octroyé : 4500\$



### **Description de la demande**

L'académie offre l'opportunité à tous les jeunes de l'Estrie âgés de 14 à 19 ans de pouvoir pratiquer le rugby, après l'école.

Nous souhaitons améliorer le service de 2020 sur 3 axes :

1. doubler le nombre de pratiques
2. offrir un programme de musculation pour tous
3. former des entraîneurs

## Activités terrain

Toutes les activités terrain ont respecté un plan de fonctionnement lié aux réglementations sanitaires en vigueur. Ce plan a été approuvé par le conseil d'administration du club de rugby, Rugby Québec, la Ville de Sherbrooke et nos différents partenaires qui nous autorisent l'utilisation de leur terrain.

### Rugby secondaire

Aucune activité en rugby secondaire n'a eu lieu au printemps. Les écoles de la région avaient fermé leurs portes le 13 mars 2020 et le RSEQ a annulé toutes les compétitions scolaires, même celles en cours.

La saison de rugby secondaire a lieu habituellement de mai à juin.

### Rugby collégial

#### Cégep de Sherbrooke

L'année 2020 marque une belle avancée au niveau de l'offre de rugby en collégial.

Suite au premier contact établi avec le Cégep de Sherbrooke, nous avons été reçus en janvier par Sylvie Coulombe, coordonnatrice aux services aux étudiants, pour un deuxième rendez-vous. Nous avons pu discuter d'un plan pour ouvrir un programme de rugby à l'automne 2020.

Le rugby féminin a été retenu dans les choix de sport offerts aux étudiants, mais n'a pas pu être validé à cause de la crise du coronavirus. Le Cégep voulait faire une rencontre informative et sonder ses étudiantes afin de valider une réelle demande, cependant le confinement a fait que cette rencontre n'a jamais eu lieu.

Par conséquent, il n'y a pour l'instant aucune confirmation de rugby Volontaires à l'automne 2020. En plus du précédent problème, le Cégep sera en prévisions déficitaires. Cependant, sur une note beaucoup plus positive, Mme Coulombe nous a fait part de son grand intérêt pour le support que notre organisation pouvait leur fournir au démarrage du programme et qu'elle comprenait l'importance de travailler avec les organismes de la région.



#### Collège Champlain de Lennoxville

Depuis quelques années, le Collège de Champlain connaît quelques difficultés pour garder son programme de rugby féminin compétitif tout au long de la saison. En effet avec une vingtaine de joueuses chaque année, il n'est pas rare que l'équipe finisse la saison avec seulement quinze filles pour disputer des matchs de rugby à XV.

Nous avons eu connaissance du souhait du directeur des sports de mettre fin à l'offre de rugby.

De ce fait, nous avons contacté Thomas Whyld, l'entraîneur-chef du rugby féminin des Bishop's Gaiters pour prendre connaissance de la situation et prendre les mesures nécessaires pour garder le programme ouvert, quitte à changer de format pour du rugby à 7. Les discussions ont été entamées et des pistes de solutions sont à l'étude.



### Collégial du Séminaire de Sherbrooke

Après l'échec de 2019 (pas assez d'étudiants s'étaient présentés aux premières pratiques), le plan était de proposer encore une offre de rugby aux portes ouvertes et à l'automne.

Cependant, le Séminaire de Sherbrooke ayant connu une réorganisation du service des sports et le fait que le RSEQ retardait de plusieurs semaines le début des compétitions combiné à l'interdiction de la pratique du sport collégial organisé, aucune offre de rugby n'a été présentée par l'établissement.



### En conclusion

Avec seulement 400 élèves au Collégial du Séminaire de Sherbrooke contre environ 5800 au Cégep de Sherbrooke, bénéficiant qui plus est d'un programme de sport d'excellence sur la scène régionale, provinciale et nationale (les Volontaires), il sera logique de diriger nos efforts de développement du rugby collégial en 2021 vers le Cégep de Sherbrooke et le Collège Champlain Lennoxville qui a déjà un programme de rugby, mais qui nécessite plus de support de notre organisation.

### Rugby universitaire

Les entraîneurs des universités de Sherbrooke et de Bishop's ont maintenu leurs programmes de rugby cet automne malgré l'absence de compétition. De façon générale, les athlètes ressentaient le besoin de prendre part à des activités sportives organisées.

### Vert & Or de l'Université de Sherbrooke

#### Rugby Vert & Or masculin

Entraîneur-chef : Francis Raschella-Lefebvre

L'équipe masculine a eu une saison très courte. Francis Raschella-Lefebvre a commencé sa période d'entraînement par une réunion d'équipe le 8 septembre suivi d'une session sans contact. L'équipe s'est entraînée deux fois par semaine en rugby durant 4 semaines (jusqu'au 29 septembre) et les joueurs ont pu continuer leur préparation physique en raison de quatre sessions par semaine jusqu'au 12 novembre. L'objectif était de pouvoir jouer un match mi-octobre.

Malheureusement la progression de la deuxième vague de cas positifs au Covid-19 dans la province entraînant une certaine incertitude au sein des joueurs a précipité l'arrêt des entraînements de rugby en date du 29 septembre.

#### Rugby Vert & Or féminin

Entraîneuse-chef : Andi Smith

L'équipe féminine a commencé le 2 septembre. Selon le plan d'Andi Smith, l'équipe a pu s'entraîner 6 fois par semaine pendant trois semaines (3 rugby 3 musculation), puis 5 fois lors de la quatrième semaine (2 rugby, 3 musculation).

Suite aux nouvelles réglementations de la zone orange, l'entraîneuse a séparé l'équipe en deux à partir de la sixième semaine. Chaque groupe s'est entraîné une fois par semaine en rugby et a pu assister à une rencontre virtuelle pour deux semaines supplémentaires.

En cette saison 2020 sans compétition, Andi Smith a concentré ses efforts sur du travail sans contact (ou peu) et le développement de certaines qualités physique.

### **Gaiter's de l'Université Bishop's**

#### **Bishop's Gaiters Men's Rugby**

L'équipe masculine a dû commencer plus tard que prévu ses entraînements, la première semaine de septembre. Pour cette première semaine, l'équipe s'est entraînée deux fois par jour pendant quatre jours et a terminé sa semaine le vendredi soir sur le Coulter Field pour jouer des matchs de 7 ou de 10 selon les règles de l'université visant à respecter les mesures sanitaires. Pour le reste de l'année, l'équipe avait un rythme de quatre entraînements par semaines jusqu'au passage en zone rouge, en réservant son vendredi pour des rencontres intra équipes.

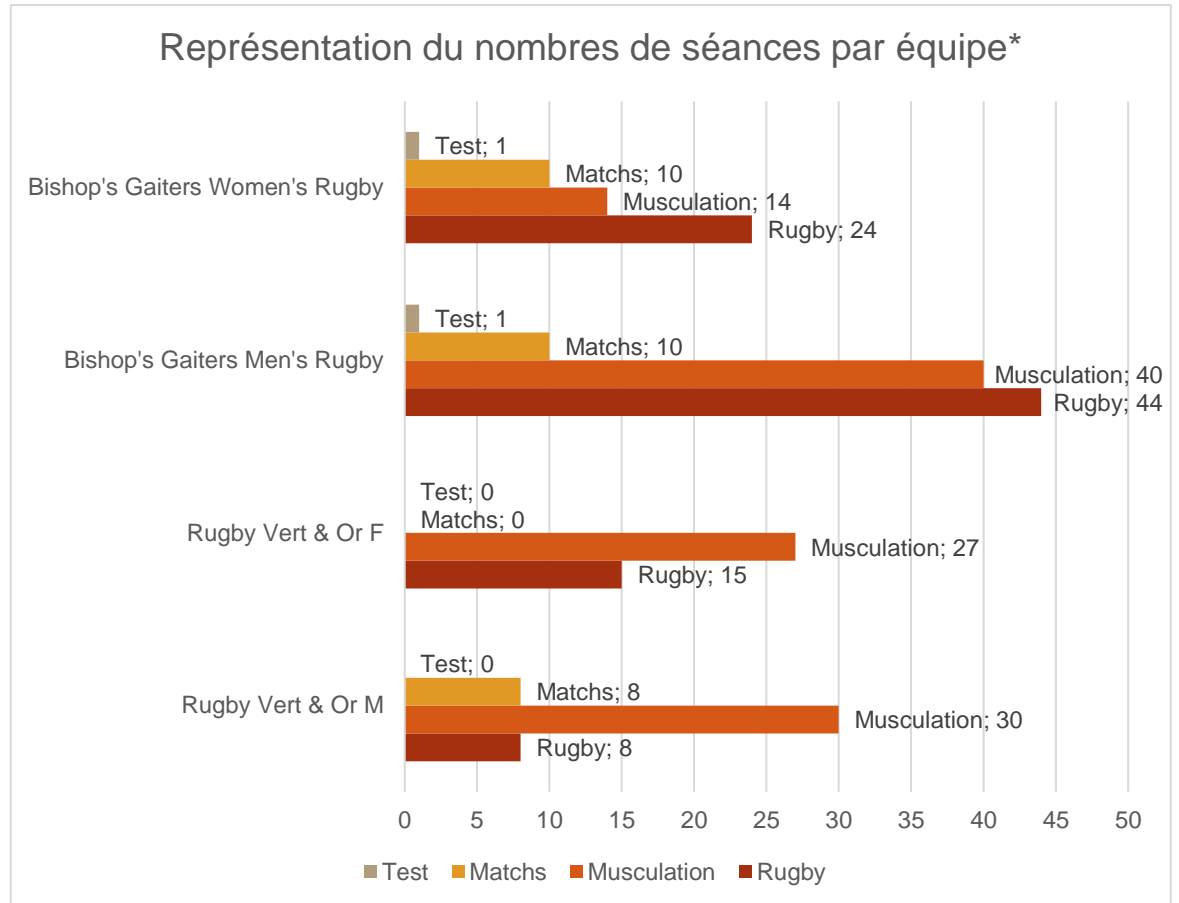
En plus de ces entraînements de rugby, l'équipe d'entraîneurs avait réservé 12 heures de salle de musculation pour des entraînements supervisés.

L'entraîneur Andrew Cowell est tout de même satisfait de l'absence de compétition puisqu'il a profité de la situation pour se concentrer sur l'apprentissage et la consolidation des compétences individuelles et collectives de ses joueurs et adapter leur système de jeu à leur nouvelle équipe. L'entraîneur Spencer Robinson (entraîneur WR niveau 3 et ancien joueur du Canada à 7) a rejoint l'équipe pour la saison en tant qu'entraîneur de *skills* et a dirigé la plupart des entraînements.

« Ce fut une belle expérience pour les joueurs d'avoir ce calibre d'entraîneur. » – Andy Cowell

#### **Bishop's Gaiters Women's Rugby**

L'équipe féminine a complété neuf semaines de travail du 7 septembre au 11 novembre avec une semaine de pause en octobre. L'entraîneur Thomas Whyld a opté pour une reprise lente et progressive avec une première semaine d'accueil avec 3 sessions (réunion, tests, rugby) pour tomber dans un rythme de 5 entraînements par semaine (1 *skills*, 2 rugby, 2 musculation). Les neuf semaines d'entraînements se sont terminées par un tournoi de Rugby à Toucher le 11 novembre.



\* Du 7 septembre au 12 novembre



## Offre de service

Pour faire connaître notre sport au plus grand nombre de jeunes chaque année. Elle consiste au déplacement d'un représentant de Rugby Estrie dans les différentes institutions et propose trois services :

### INITIATION

INITIATION #1 : 1 session durée 60-90 min

INITIATION ½ JOURNÉE : 2 ou 3 sessions par jour avant ou après 13h  
INITIATION PROGRESSION RUGBY : 5 sessions sur plusieurs jours

- Faire découvrir le rugby aux jeunes et leurs enseignants
- En gymnase ou en extérieur
- Rugby sans contact, *flag*
- Un support technique est fourni sur demande aux enseignants désirant continuer dans leur cours

### PERFECTIONNEMENT

PERFECTIONNEMENT #1 : 1 session durée 60-90min

PERFECTIONNEMENT + : 3 sessions

- S'adressent aux directeurs des sports des établissements (et leurs entraîneurs)
- Faire bénéficier leurs équipes de l'expertise d'entraîneurs reconnus au niveau provincial
- Travailler sur des gestes techniques et mise en pratique en *mini game*.

### FORMATION DES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

FORMATION : durée 1h30 à 3h00

- Expliquer et de familiariser les enseignants avec le site internet *Rookie Rugby*
- Formation théorique et pratique.

## Pamphlet

**OFFRE DE SERVICE RUGBY**  
Établie en 2018 en collaboration avec le représentant de Rugby Estrie auprès du FUSC-CSC, cette offre de service vise à offrir des initiations dans les différentes institutions au long du Québec, ainsi qu'à développer le rugby des plus jeunes mais aussi d'apporter un encadrement aux enseignants parents.

La présente offre consiste au déplacement d'un entraîneur approuvé par Rugby Estrie et propose trois services.

**RUGBY ESTRIE**  
Club de rugby des Abitibi de Sherbrooke  
171 rue des Cordons, Sherbrooke, J1R 0S2

**NOUS CONTACTER**  
Martial Lagain | Directeur Général  
875-675-5612  
martial.lagain@abitebirugby.com  
www.facebook.com/abitebirugby

**3 SERVICES**  
INITIATION - PERFECTIONNEMENT - FORMATION

**INITIATION - 1 OPTION**

- INITIATION #1 de 60 min
- ½ JOURNÉE avant ou après 13h
- PROGRESSION : 5 sessions de 60min sur plusieurs jours

**PERFECTIONNEMENT - 2 OPTIONS**

- PERFECTIONNEMENT #1 : 1 session durée 60-90min
- PERFECTIONNEMENT + : 3 sessions

**FORMATION - 1 OPTION**

- FORMATION : durée 1h30 à 3h00

**CONTENU**

**INITIATION**

- Faire découvrir le rugby aux jeunes et leurs enseignants
- En gymnase ou en extérieur
- Rugby sans contact, sans des flags
- Support technique fourni sur demande aux enseignants

**PERFECTIONNEMENT**

- S'adresser aux directeurs des sports des établissements (et leurs entraîneurs)
- Faire bénéficier leurs équipes de l'expertise d'entraîneurs reconnus au niveau provincial
- Travailler sur des gestes techniques et mise en pratique en *mini game*.

**FORMATION**

- Expliquer et familiariser les enseignants avec le site internet de *Rookie Rugby*
- Formation théorique et pratique

**TARIFS**

INITIATION	60 MIN	125 \$ - 0,42\$/min
½ JOURNÉE	2 ou 3 sessions	125 \$ - 0,42\$/min
PERFECTIONNEMENT	60 MIN	125 \$ - 0,42\$/min
PERFECTIONNEMENT +	3 sessions	125 \$ - 0,42\$/min
FORMATION	1h30 à 3h00	125 \$ - 0,42\$/min

**ORGANISMES AYANT FAIT APPEL À NOUS**

École secondaire de Drummondville  
École secondaire de Trois-Rivières  
École primaire Jarry des Trois-Rivières  
École secondaire de Granby de Sherbrooke  
École secondaire de la Montée (Lafayette)  
Camp Carleton Place (Trotter)  
Camp d'été Club de Travail de Sherbrooke  
Judo de Sherbrooke

**INITIATION RUGBY**  
DÉVELOPPER DIFFÉRENTES HABILITÉS  
CLUB DE RUGBY DES ABITIBI DE SHERBROOKE  
Fondé en 1958, le club de rugby des Abitibi de Sherbrooke regroupe environ 200 membres. Vous développerez le rugby et gagnerez du support au mental, cela ainsi qu'à toutes les règles du jeu du rugby. En 2018, plus de 500 heures ont été investies.

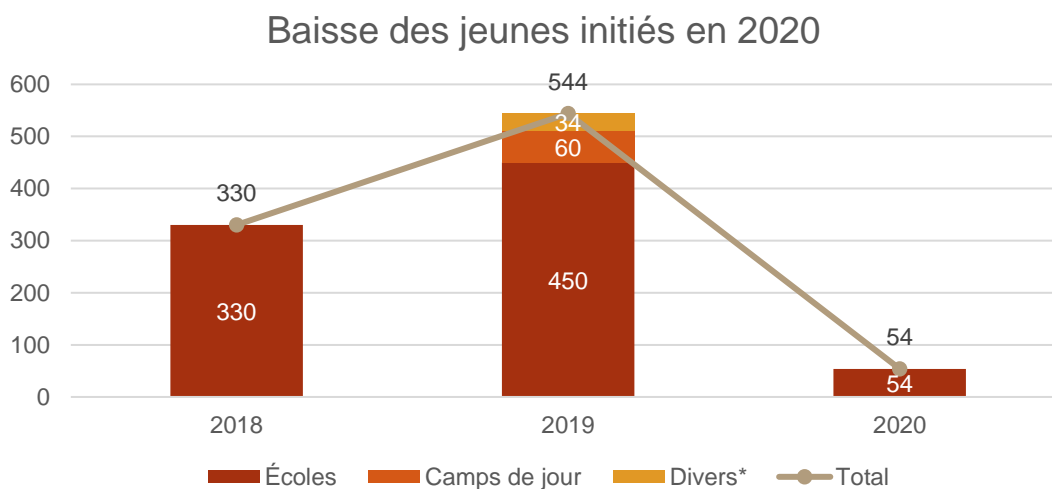
## Initiations complétées - Bilan

Établissements	Initiations	Éducateurs	Initiés
1	2	1	54

## Initiations complétées - Détails

Dates	Établissements	Service	Éducateurs	Initiés
10/11/2020	École internationale du Phare	Initiation	Gabriel Kim	27
12/11/2020	École internationale du Phare	Initiation	Gabriel Kim	27
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>54</b>

## Évolution du nombre d'initiés dans le temps





### Académie de Développement Rugby Sherbrooke

L'académie a regroupé 50 jeunes âgés de 13 à 19 ans. Une progression de 208% par rapport à 2019 sur le nombre d'inscriptions qui est extrêmement encourageante !

La méthode de recrutement a été modifiée afin d'être plus présent dans les écoles :

- Réunions d'information les midis les jours d'école
- Rencontres avec les entraîneurs des programmes pour les informer des activités de l'académie
- Rencontres avec les directeurs sportifs pour faire de la promotion



La formule a également été modifiée pour avoir deux entraînements et un tournoi intraéquipe par mois. Les entraînements se déroulaient les vendredis soir de 18h30 à 20h30 et les tournois le samedi de 17h à 19h.

L'académie est offerte à tous les publics : novices, intermédiaires ou avancés. Les entraîneurs fixent des objectifs atteignables afin de développer les athlètes selon quatre axes principaux : avancer, passer/attraper, plaquer, marquer.

En suivant les recommandations du DLTA, l'académie mixe les modèles « apprendre à s'entraîner » et « s'entraîner à s'entraîner » afin de développer des habiletés de bases tout en intégrant les spécificités du rugby afin de pouvoir atteindre notre objectif de développer des athlètes de rugby.

Nouveauté cette année, la musculation était offerte aux athlètes désirant en faire plus. Fonction Optimum a fourni un programme d'initiation à la musculation de quatre mois, pour satisfaire les besoins de onze jeunes athlètes.

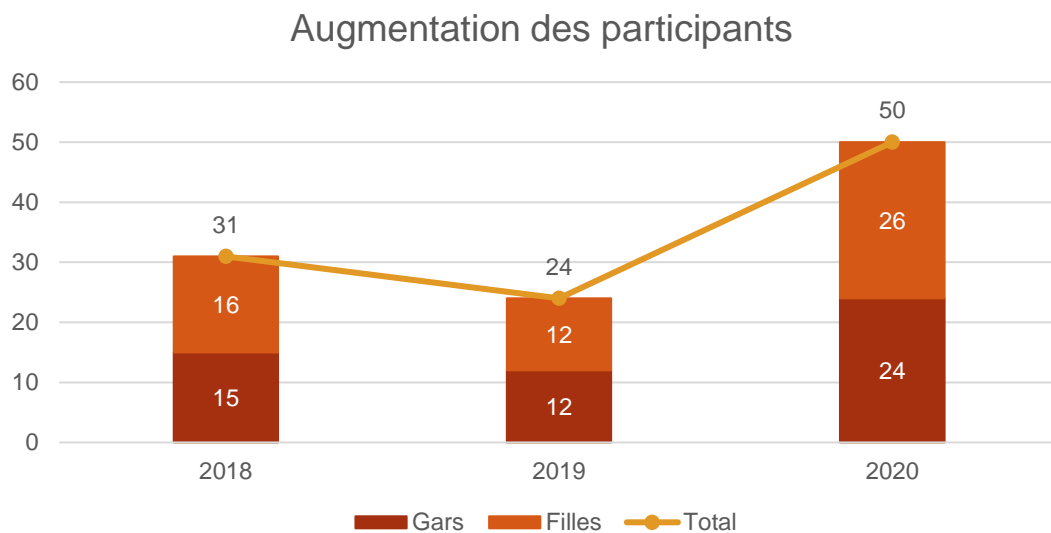
Trois nouveaux entraîneurs ont dirigé l'académie, en plus du support de plusieurs entraîneurs expérimentés :

- Rémi Archambault, athlète Rugby Vert & Or
- Evanie Scott, athlète Rugby Vert & Or
- Ariane Bouchard, athlète Rugby Vert & Or

Supportés par :

- Martial Lagain, Entraîneur provincial et universitaire)
- Andi Smith, Entraîneur provincial et universitaire)
- Kevin Rouet, Entraîneur provincial et universitaire)

## Bilan



## Rugby à Toucher

Initialement prévu sur dix semaines, le tournoi mixte de Rugby à Toucher utilisant le règlement FIT (Fédération Internationale de Touch) s'est déroulé durant cinq semaines, du 11 janvier au 22 février, les samedis de 17h à 19h.

Le tournoi a rassemblé 85 joueurs, dont 5 arbitres. Ce fut un succès !



**TOUCH RUGBY**

**SENIOR, 18 ANS +  
MIXTE  
SYNTHÉTIQUE INTÉRIEUR**

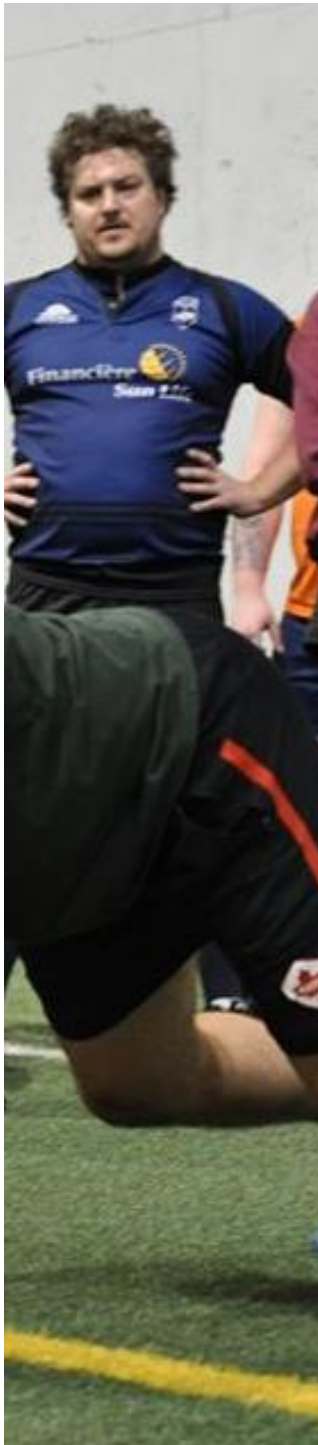
**INSCRIPTIONS  
INDIVIDUELLES ou PAR ÉQUIPE**

**RÈGLEMENTS  
WORLD RUGBY - 5v5  
CHANGEMENTS ILLIMITÉS  
MATCH DE 16 MINUTES**

**INSCRIPTIONS  
60\$**

**TOUS LES SAMEDIS  
JANVIER À AVRIL**





## Camp d'avants

La nouveauté cette année fut le camp d'avants (*tight five camp*). Initialement prévu sur trois samedis en trois mois, nous n'avons pu effectuer seulement que les deux premiers en janvier et février.

Ce « camp » était destiné aux avants des catégories seniors club, université et collégiale et s'est déroulé au Centre Multiport Rolland-Dussault.

Dans le but d'améliorer spécifiquement le rôle des avants dans le rugby à XV, deux entraîneurs qualifiés (Martial Lagain et François Vachon-Marceau - Québec -) ont donné au cours de ces journées des outils de travail technique et généraux au rugby à XV, sans mentionner aucun système de jeu.

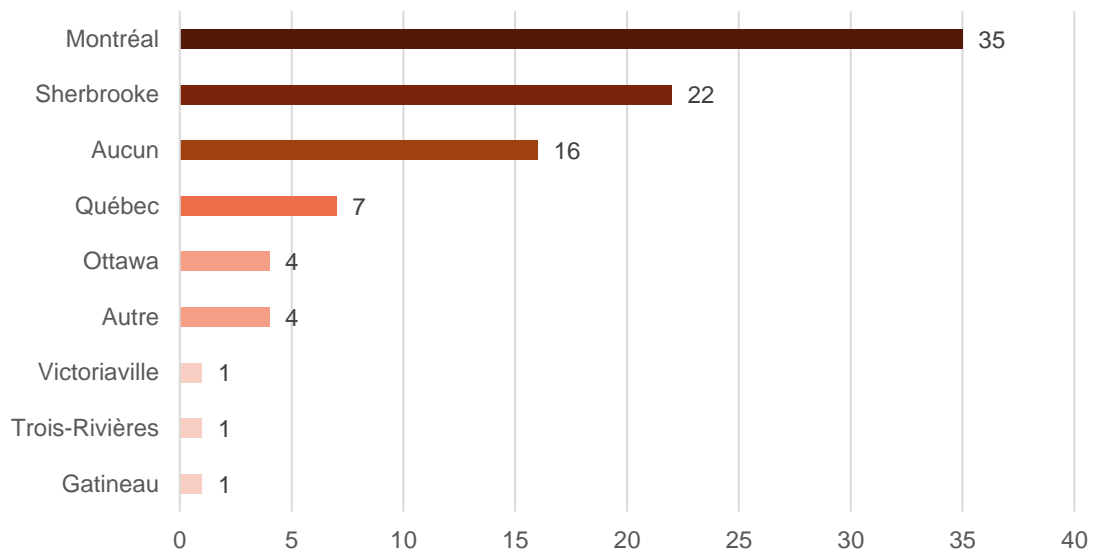
Il y avait d'abord une première partie présentation de 45 minutes et une deuxième partie terrain de 2 heures.

Thèmes abordés : mêlée, touche, attitude au contact en attaque.

91 seniors se sont inscrits et 74 ont participé aux activités. Ce fut un succès !



## Provenance des participants par clubs





## Mini Rugby

Le mini rugby a pu reprendre à compter du 19 juillet, sur le terrain Grant de Bishop's College School. Marie-Ève Goyette et Jean-Michel Diorio ont donné les activités tous les dimanches de 9h à 10h jusqu'au 23 août. Une dizaine de jeunes accompagnés de leurs parents se sont présentés régulièrement. Ces derniers ont pu prendre part aux activités s'ils le désiraient !



## Clubs juniors et seniors

### Niveaux de compétitions des équipes

seniors masculines : Équipe 1 – Super Ligue, Équipe 2 – Super Ligue réserve

seniors féminins : Équipe 1 – Super Ligue, Équipe 2 – Provinciale 3

Juniors masculins : Ligue provinciale junior

Juniors féminins : Ligue provinciale junior

### Objectifs

Suite aux deux bonnes années en Super Ligue, nous souhaitons fournir aux seniors masculins une équipe d'entraîneurs constituée de quatre personnes de manière à encadrer du mieux possible le groupe. Du côté des seniors féminines, seul deux des trois entraîneurs de 2019 ont été reconduits. Martial Lagain et Thomas Whyld devaient compter sur une nouvelle entraîneuse en formation Marie-Ève Goyette. L'objectif pour les deux clubs de Super Ligue et Super Ligue Réserve était d'atteindre les demi-finales et pour l'équipe 2 féminine de se maintenir en Provinciale 3.

En juniors, nous devons compter sur l'excellent travail effectué durant l'académie pour bâtir deux équipes féminine et masculine U18. Trois entraîneurs avaient été recrutés, Izar Etcheberrigaray, Odrey-Anne Lacasse pour les U18F et Guilhem Dejean pour les U18M.

### Réalisations

Aucune équipe junior n'a été formée. Les juniors ayant 18 ans ont pu se joindre aux entraînements seniors et tournois de Rugby à Toucher.

Les entraînements de rugby récréatif ont recommencé le 24 juin à raison d'une fois par semaine. Progressivement, 15 jours après 15 jours, nous avons intégré le Rugby à Toucher puis le contact. Finalement le deuxième entraînement s'est transformé en tournoi de Rugby à Toucher regroupant tous les membres féminins et masculins seniors du club. Ce fut un succès dans les circonstances.

### Inscriptions

Les membres n'étaient pas tenus de s'enregistrer auprès de la fédération puisqu'ils étaient couverts par l'assurance de regroupement loisir et sport du Québec (RLSQ) pour les activités locales, sans compétition.

Suite à l'appel de la fédération canadienne, seulement six personnes se sont inscrites : s'enregistrer même en l'absence de compétition afin de supporter le fonctionnement de la fédération. Une grosse partie du financement de notre fédération provient de l'inscription de ses membres.

### **Jeux de Sherbrooke**

Les jeux ont été annulés.

La ville de Sherbrooke en a profité pour créer un groupe qui travaille sur la refonte des Jeux de Sherbrooke, dans le but de penser à la meilleure formule pour tenir ces jeux. Les clubs ont donné leur avis sur leurs expériences des années passées. Martial Lagain fait partie du groupe de travail pour représenter les clubs et associations sportives de la Ville de Sherbrooke.

À ce jour, le club n'a pas reçu d'information particulière au sujet du format des jeux de Sherbrooke 2021 ou même de la tenue de ces derniers.

### **Abénakis 7s**

Le tournoi de 7s du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke qui devait avoir lieu le 9 mai a été annulé.

## Arbitres

### Recensement depuis 2018

Inclus les arbitres au civil et en scolaire RSEQ-CE

	2018	2019	2020	Variation n-1
Arbitres actifs	13	13	12	-1
Affiliés au club	--	7	2	-5
Certifiés	--	8	--	--
<b>Certifiés vs actifs</b>	--	--	--	--

### Formations et certifications

Aucune.



## Entraîneurs

### Recensement depuis 2018

Inclus les entraîneurs au civil et en scolaire RSEQ-CE

	2018	2019	2020	Variation n-1
Entraîneurs actifs	--	27	--	--
Affiliés au club	--	3	--	--
Certifiés	--	2	--	--
<b>Certifiés vs actifs</b>		<b>25</b>		

### Formations et certifications

Aucune.





## Locations et heures de terrains

Le Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke, grâce à la Ville de Sherbrooke, bénéficie de plateaux d'entraînements ou bien de priorité de réservation pour le Centre Multisport Roland Dussault.

### Centre Multisport Roland Dussault

32 heures de 1/3 de terrain et 6 heures de terrain complet ont été réservées pour les activités de l'Académie de Développement Rugby Sherbrooke, le Rugby à Toucher, le camp d'avants et le tournoi junior provincial.

### Terrain Grant et Senior de BCS

Les terrains nous ont été prêtés du 24 juin à la fin août.

Nous avons pu reprendre les entraînements seniors sur les terrains Grant et Senior. Les tournois de Rugby à Toucher intraéquipes et le mini rugby ont pris part sur le terrain Grant uniquement.

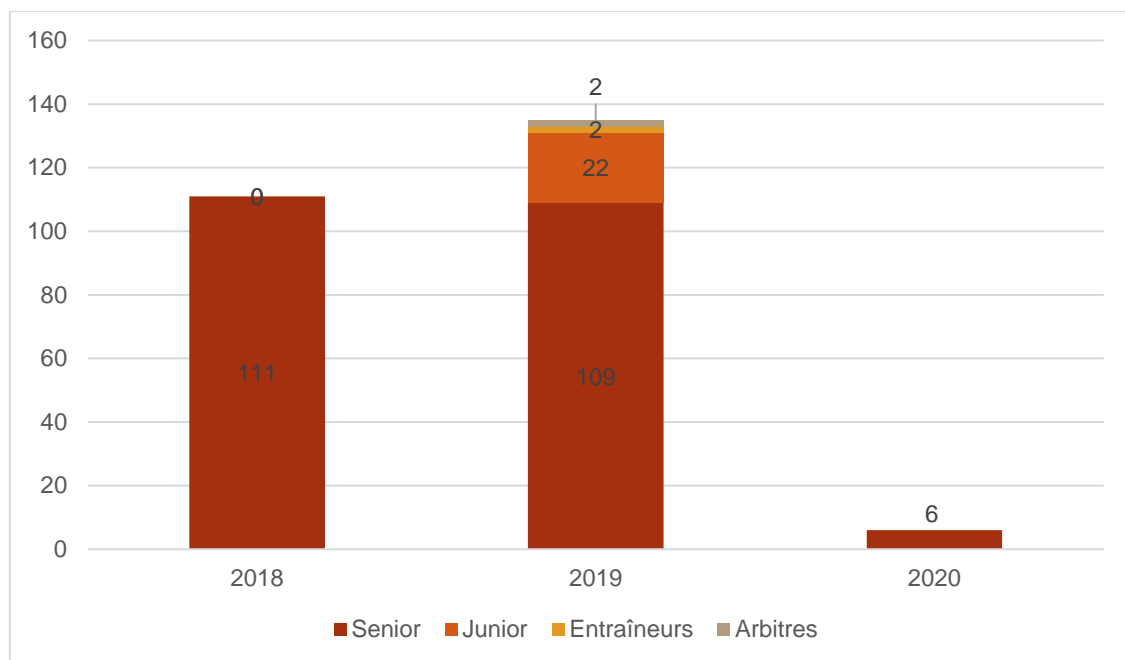




## Adhésions

Seulement six personnes se sont inscrites en réponse à l'appel de Rugby Canada : s'enregistrer même en l'absence de compétition afin de supporter le fonctionnement de la fédération. Une grosse partie du financement de notre fédération provenant de l'inscription de ses membres.

### Nombre d'adhésions par année



## Support athlète Excellence et Élite

Par le biais de l'Institut National du Sport, Excellence Sportive Sherbrooke met à disposition des athlètes identifié(e)s par le Ministère et la Fédération un budget pour bénéficier de services para médicaux, en préparation physique ou salle de musculation.

### Marie-Pier Fauteux - Excellence

*Stade Rennais Rugby – 2020*

*Équipe Nationale à XV - 2019*

*Équipe provinciale à XV et à 7 - 2019*

*Équipe Universitaire du Vert et Or de l'université de Sherbrooke - 2019*

*Équipe senior Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke 2019*



Dans le but d'aider Marie-Pier à atteindre son objectif de participer à la coupe du monde 2021, début janvier nous avons établi un plan annuel pour faire concorder toutes les échéances provinciales et nationales et pris les mesures nécessaires pour établir des objectifs et utiliser les services pour les atteindre.

Excellence Sportive Sherbrooke a mis à sa disposition un budget pour bénéficier de ces services (tels que la nutrition, préparation mentale, salle de musculation, etc.).

Malgré l'annulation de toutes les compétitions et rassemblement des sélections provinciale et nationale, Marie-Pier continue de s'entraîner et de bénéficier du support de l'E.S.S.

En août, Marie-Pier a rejoint l'équipe de Rennes en France (Stade Rennais Rugby) qui participe au Championnat de France Élite 1. Elle est allée rejoindre plusieurs Québécoises et joueuses internationales (Française, Italienne, etc.) afin de pallier le manque de compétition si elle était restée à Sherbrooke.

### Erika Scott - Élite

*Équipe Nationale universitaire FISU à 7 - 2019*

*Équipe provinciale à XV et à 7 - 2019*

*Équipe Universitaire Bishop's Gaiters - 2019*



Erika dispose d'un budget de 900\$ mis à disposition par l'E.S.S. qu'elle a utilisé en préparation physique et salle de musculation. Aucun objectif n'a été fixé avec Érika puisqu'elle ne fait pas partie de la *long list* canadienne et que les compétitions provinciales et interprovinciales ont été annulées.

### Catherine Lebrasseur - Élite

*Équipe provinciale à XV et à 7 - 2019*

*Équipe Universitaire du Vert et Or de l'université de Sherbrooke - 2019*

Catherine dispose d'un budget de 900\$ mis à disposition par l'E.S.S. qu'elle a utilisé en préparation physique, salle de musculation et préparateur mental. Aucun objectif n'a été fixé avec Catherine puisqu'elle ne fait pas partie de la *long list* canadienne et que les compétitions provinciales et interprovinciales ont été annulées.



## Implication communautaire

Félicitations à nos membres qui s'impliquent dans la communauté de Sherbrooke le club vous remercie pour les belles initiatives!

### Moisson Estrie

Plusieurs membres se sont impliqués lors de la guignolée sans contact organisée à l'occasion de l'évènement « Avançons tous en cœur » du 12 au 23 octobre 2020.



### Plasmavie Sherbrooke

À l'occasion de la campagne de dons de plasma « défi de don de plasma pour Samy » organisée par le Parc Olympique Rugby de Montréal, c'est avec une immense fierté qu'une vingtaine de donneurs ont joint le mouvement et comptabilisé 38 dons de plasma en quatre semaines ! Certains ont même atteint durant la campagne leur 40<sup>e</sup> don !



Martial Lagain  
Directeur Général et du Développement



### Campagne de jouets des pompiers de Sherbrooke

Le 20 décembre 2020, Jean-François Varin membre du club et pompier de Sherbrooke, menait deux groupes d'interventions afin de porter main-forte à ses collègues dans leur « campagne de jouets des pompiers de Sherbrooke »!

Lors de cette journée, nos deux équipes ont distribué deux grosses remorques remplies de jouets destinés aux enfants défavorisés de la région!



## Communications et support visuel

Le club utilise toujours les réseaux sociaux pour toucher un plus large public afin d'accrocher de nouveaux membres !

Page Facebook générale : Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke

Page Facebook pour le mini rugby : Mini Rugby Abénakis de Sherbrooke

Groupe Facebook : Communauté du Rugby en Estrie

Compte Instagram : Sherbrooke Abénakis RC

Ces communications, aidées par l'achat de publicités, ont permis de rejoindre 50 jeunes pour l'Académie de Développement Rugby Sherbrooke, 85 seniors pour le tournoi de Rugby à Toucher et 74 seniors pour le camp d'avant.

### Supports visuels numériques

La plupart des publications sont accompagnées de supports visuels numériques. Voici quelques exemples :

**ABÉNAKIS**  
SHERBROOKE R.C.

**ENTRAÎNEMENTS PRÉ-SAISON**  
*PRE-SEASON PRACTICES*

**OÙ ?**  
CENTRE MULTISPORT  
ROLLAND-DUSSAULT  
350 rue Terill, Sherbrooke

**QUAND ?**

22 MARS	17h30
29 MARS	à
05 AVRIL	19h30
19 AVRIL	
26 AVRIL	

100% GRATUIT  
VIENS ESSAYER

Pratiques ouvertes à tous hommes et femmes 18 ans +

**ABÉNAKIS**  
SHERBROOKE R.C.

Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke

1er Octobre

**SUSPENSION  
DES  
ACTIVITÉS**

**ELISABETH  
CHAGNON  
PRÉSENTE**

*Mercredi*  
*« cook show »*

**ABÉNAKIS**

MUNDI 13 AVRIL

**REJOINS LA COURSE**

STRAVA.COM

## Statistiques réseau sociaux

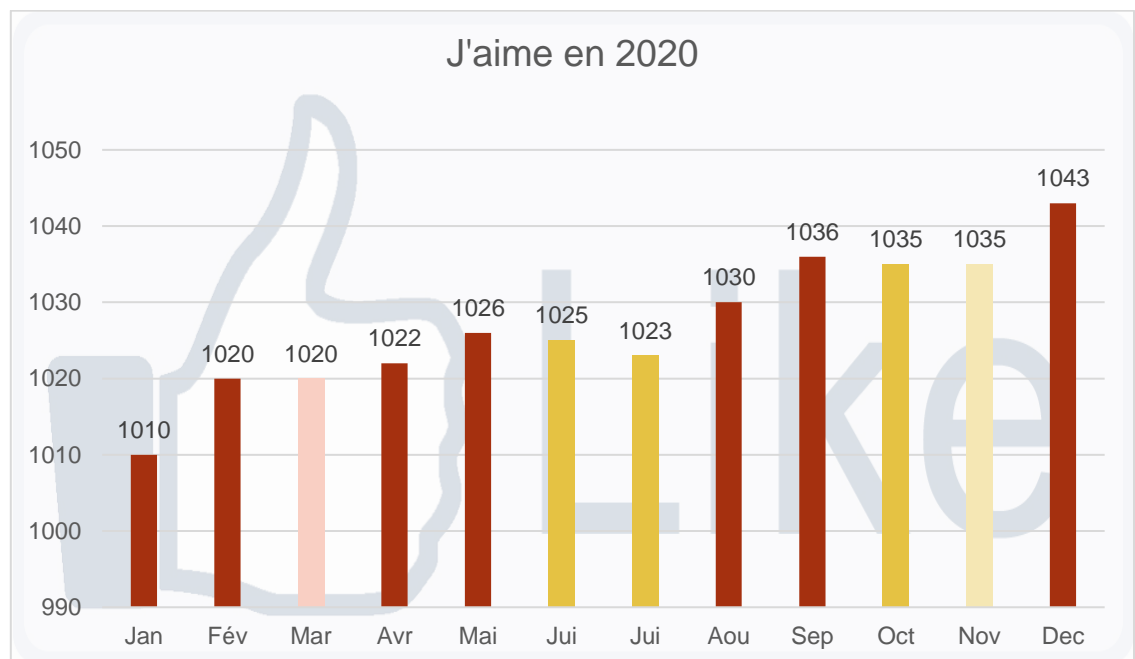
Notre page Facebook est l'outil principal de communication depuis cette année pour la transmission d'informations régulières et générales à tous les membres. Nous transmettons les communications de la fédération, l'actualité du club (photos et vidéos des activités), des informations ponctuelles comme les changements d'horaires ou encore des nouvelles du rugby mondial (résultats des divers championnats professionnels ou des championnats internationaux, actualités des sélections nationales et calendrier des matchs, etc.).

Le compte Instagram est notre deuxième outil de communication qui se démarque de Facebook en privilégiant les communications qui mettent en avant le club ou ses membres (photo et vidéos de matchs, résultats, implications sociales, etc.)

Les graphiques ci-dessous permettent de visualiser l'impact de ces deux outils de communication.

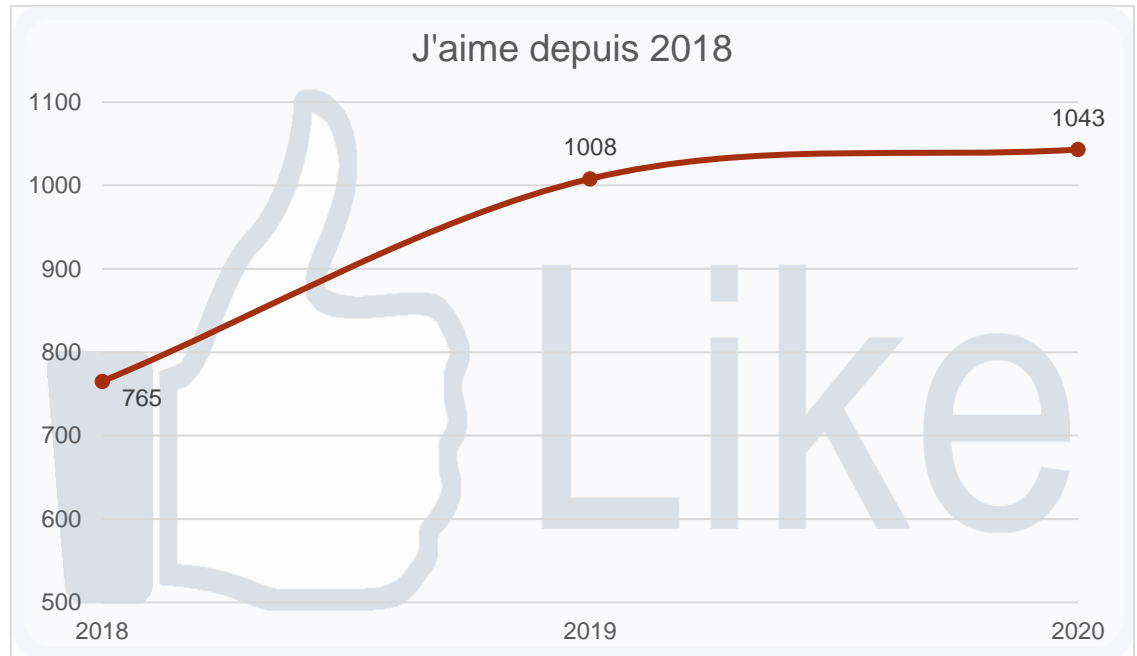
### Facebook

J'aime sur la page - Statistiques 2020



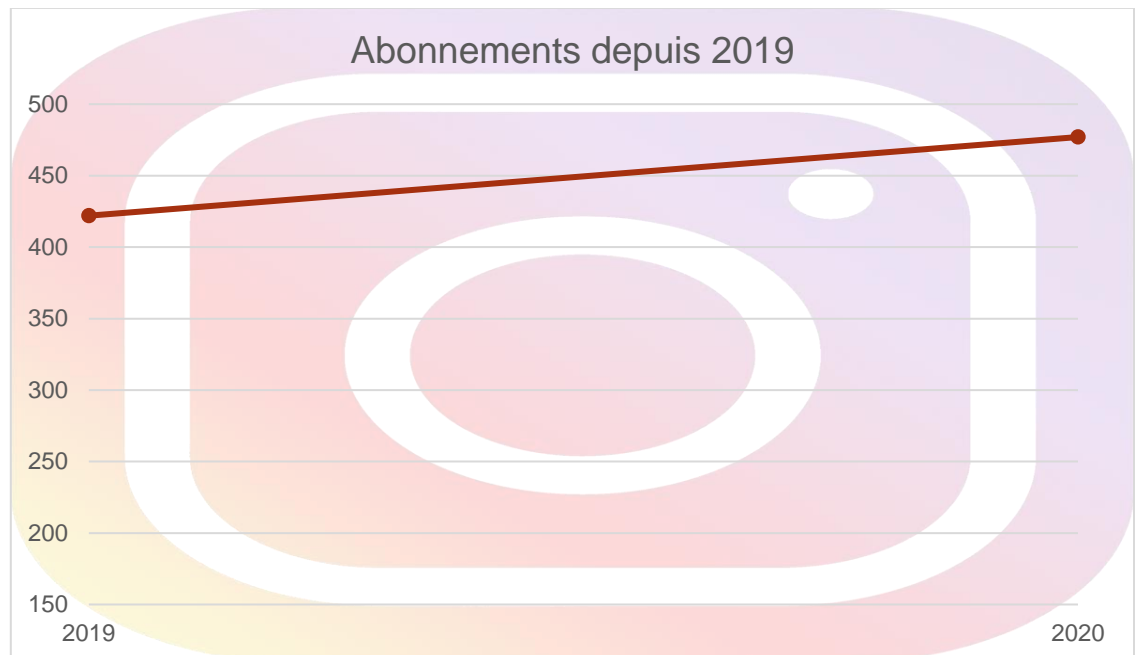


J'aime sur la page - Statistique depuis 2018



### Instagram

Abonnements sur le compte – statistiques depuis sa création (mars 2019)

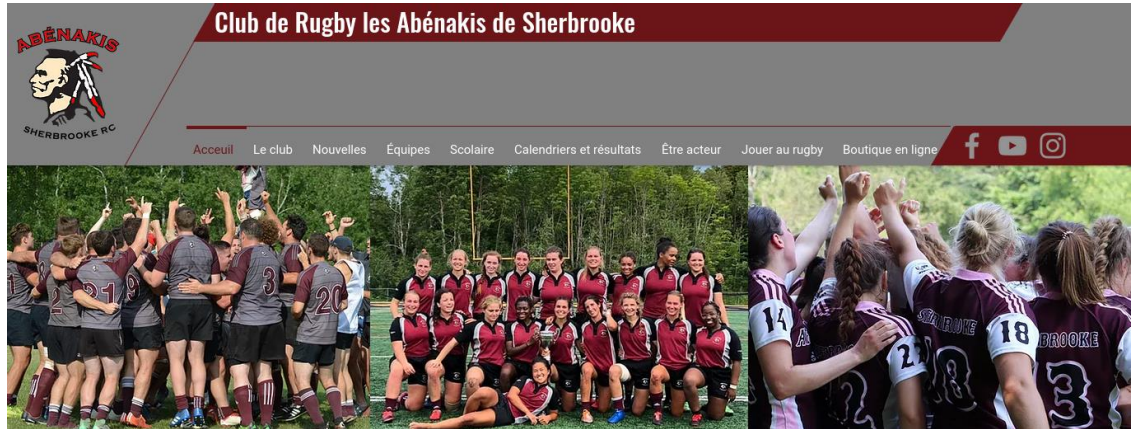


## Vue d'ensemble 2020

	Publications	Couverture	Couverture par publication	J'aime	Variation des j'aime
Facebook	234	26276	112	1043	+ 33
Instagram	43	2726	63	477	+55
<b>Total</b>	<b>277</b>	<b>29002</b>	<b>-</b>	<b>1520</b>	<b>+88</b>

## Site internet

En 2021, le club sera doté d'un tout nouveau site web facilitant la centralisation de l'information. Nous souhaitons en priorité pouvoir gérer les inscriptions des différentes catégories d'âge et pouvoir diriger et renseigner le public sur la totalité de nos services offerts.



---

## Plan de développement quinquennal

---

Ce plan vise à établir une stratégie de développement sportif pour les cinq prochaines années. Il a été adopté à la dernière réunion de novembre du conseil d'administration et servira aux membres de ce dernier de fil directeur pour les aider lors des prises de décisions.

Ce plan ambitieux permettra de mettre en place les ressources nécessaires pour tenter de combler le manque de pratiquants d'âge compris entre 10 ans et 19 ans et pérenniser le club.

*Voir annexe 2-Plan quinquennal et annexe 3-Chronologie du développement.*

### **Les axes de développement en 2021**

Pour ce faire, dès 2021, il a été décidé de cibler les jeunes ayant 15 ans en 2021 et d'augmenter le temps d'exposition au rugby pour tenter de les amener en U18 en 2024.

Également, une nouvelle offre pour les jeunes de secondaire 1 et 2 sera proposée en mars. Cette offre combine plusieurs initiations au rugby sans contact ponctuées par un tournoi en parascolaire.

Finalement, le club devra continuer de développer l'académie l'hiver et son offre de mini rugby l'été au club et dans les camps de jour de l'Estrie.

---

## Perspectives 2021

---

L'année 2021 sera conditionnelle à l'évolution de la crise du Covid-19. La pratique du sport organisé étant à l'arrêt jusqu'au 8 février au moins, plusieurs projets vont être suspendus.

### Académie de développement rugby

Après avoir compilé les retours d'un sondage envoyé à tous les jeunes athlètes de l'académie 2020, il ressort un intérêt pour avoir plus de pratiques et d'être identifié comme un club junior.

Nous avons réservé une plage horaire de plus afin d'avoir deux entraînements par semaine.

Ce fonctionnement est lié aux autorisations connues de la zone jaune, avec des rassemblements de 50 personnes maximum.

Si nous devons être en zone orange, l'académie devra être scindée en deux, une plage horaire pour les garçons et l'autre pour les filles afin de respecter le maximum de 25 personnes.

Les 3 tournois initialement prévus ont été annulés.

Les entraîneurs seront Rémi Archambault pour le masculin (reconduit pour une deuxième année) et Gabriel Kim pour le féminin. Gabriel est fort d'une expérience outre-Atlantique dans le club de Cardiff au Pays de Galles dans lequel il entraînait des juniors U15.

### Tournoi de Rugby à Toucher

Nous n'avons aucune réservation de terrain synthétique pour le moment. En novembre, nous avons dû annuler les réservations prises cet été puisque la viabilité financière de l'évènement ne nous permettait pas de rencontrer les exigences sanitaires de la zone orange (nombre de personnes maximum : 25).

En effet, pour être équilibré financièrement, l'évènement de Rugby à Toucher doit enregistrer plus de 50 inscriptions.

### Camp d'avants

Il n'y aura pas de camps d'avants cette année

### Touch Rugby 5s de l'Estrée

Avec ce projet de rugby sans contact, nous souhaitons favoriser la pratique du rugby chez les jeunes de 11 à 13 ans dans les milieux scolaires.

Le plan a été élaboré par Thomas Whyld en s'appuyant sur ses connaissances acquises en Australie. En effet, ce pays qui joue les premiers rôles au niveau du rugby mondial a cependant un environnement semblable au nôtre dans la région de South Wales où le rugby y est peu connu.

Nous espérons pouvoir mettre en place ce projet au printemps.

*Voir annexe 4-Touch Rugby 5s de l'Estrée*

## Informations de contact

---



**Gratien Alex Ménard**  
Président  
Tél. (819) 919-8154  
president@abenakisrugby.com



**Nicolas Dignard**  
Trésorier  
Tél. (819) 571-3220  
nicolasdignard@hotmail.com



**Martial Lagain**  
Directeur général et du  
développement  
Tél. (819) 679-5812  
martial.lagain@abenakisrugby.com

## Informations sur l'association

---


**Rugby Estrie**  
350 rue Terrill, Suite 269  
Sherbrooke, Québec, J1E 3S7  
Tél. 819-679-5812  
<https://www.facebook.com/AbenakisRC>



Martial Lagain  
Directeur Général et du Développement



## Annexe 1 – Plan de retour au jeu

 PHASES DE RETOUR AU JEU - CLUB DE RUGBY LES ABÉNAKIS DE SHERBROOKE

	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6	Phase 7
<b>État par phase</b>	Confinement Sport individuel	Confinement Sport individuel ou à deux	Déconfinement progressif. Sports collectifs extérieurs	Sports collectifs extérieur et intérieur avec contact bref	Sports collectifs extérieurs et intérieurs autorisés avec contact	Sports collectifs extérieur et intérieur avec contact prolongés et match intra-équipe	Sports collectifs extérieur et intérieur avec contact usuels et match intra-équipe
<b>Description des activités du club</b>	Entraînements extérieurs Individuels non supervisés sans partage d'équipement	Entraînements extérieurs par groupe de deux, non supervisés sans partage d'équipement	Entraînements extérieurs sans limite de nombre supervisés par un entraîneur. Partage d'équipement (ballon seulement).	Idem phase 3. Rugby à toucher avec limite de temps par entraînement (10min par joueur).	Idem phase 4. 5a Rugby à toucher sans limite de temps 5b Rugby "tag" 5c Si retour du plaçage, pratique du rugby style "rugby league" sans mêlée, touche, ruck ni maul	Idem phase 5. Rugby à XV ou 7 avec ou sans adaptation des règlements selon world rugby. 6a Matchs intra-équipe 6b Matchs inter-équipe en Estrie seulement (Oxhara Rugby, Vert et Or Rugby et Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke)	Idem phase 6. Match inter-équipe dans la province
<b>Description des activités sportives selon le gouvernement</b>	Activités physiques pouvant être pratiquées à l'extérieur seul ou en famille/collégiaire. Sans partage d'équipement. Les parcs sont fermés	Idem phase 1. Activités à deux autorisées	Idem phase 2. Sport collectif autorisée avec protocole COVID-19 avant pendant après chaque entraînement. Passes de rugby autorisées (piéd et mains). Les parcs sont ouverts.	Idem Phase 3. Contacts sporadiques autorisés, pour un total cumulé par activité de 15min.	Idem phase 4. Dans la mesure où le gouvernement autorise les contacts prolongés dans le cadre d'un entraînement de 2h, sans pour autant autoriser la superposition ou l'enchevêtrement de joueur (plaçage ou touche par exemple)	Idem phase 5. Dans la mesure où le gouvernement autorise tous les contacts prolongés dans le cadre d'un entraînement de 2h ou d'un match de 80min.	Idem phase 6. Dans la mesure où le gouvernement autorise les voyages dans la province.
<b>Description des activités du club mises en place</b>	Compétition de course à pied Interclub Strava	Compétition de course à pied Interclub Strava. Trois Club Wod par semaine.	Compétition de course à pied Interclub Strava. Trois Club Wod par semaine. Repriés des entraînements junior et sénior au "Grand field" de BCS 1x semaine	Trois Club Wod par semaine. Entraînements junior et sénior au "Grand field" de BCS 1x semaine	Trois Club Wod par semaine. Entraînements mini, junior et sénior au "Grand field" de BCS 1x semaine. Tournoi de "touch" ou "tag" 1x semaine	Trois Club Wod par semaine. Entraînements mini, junior (si toujours en 49) et sénior au "Grand field" de BCS 2x semaine. Match 1x semaine	Trois Club Wod par semaine. Entraînements mini, junior (si toujours en 49) et sénior au "Grand field" de BCS 2x semaine. Match 1x semaine

## Annexe 2 – Plan de développement quinquennal

### 1. CATÉGORIES

- 1.1. Mini rugby : 3 -10 ans
- 1.2. Benjamin U12 : 11-12 ans
- 1.3. Cadet U14 : 13-14 ans
- 1.4. Juvéniles U16 : 15-16 ans
- 1.5. Juniors U18 : 17-18 ans
- 1.6. Juniors U19 : 18-19 ans
- 1.7. Seniors : 18 ans et plus

### 2. DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les catégories allant de mini rugby à U16 devront être développées en priorisant le DLTA, pour s'assurer d'offrir une pratique du sport récréative tout en développant les habiletés générales. C'est à partir de 13 ans (en parallèle de ce qui vient d'être dit) qu'un milieu d'entraînement visant aussi à développer les qualités physique, mentale et cognitive pourra être intégré. Finalement, à partir de 17 ans le développement des habiletés spécifiques au sport et à la position remplacera le développement des habiletés générales. Le rugby étant un sport complet avec beaucoup de règles, il sera important d'intégrer des concepts liés au sport ainsi que des habiletés spécifiques dès l'âge de 13 ans. Développer des habiletés spécifiques dès l'âge de 13 ans ne veut pas dire spécialiser à une position dès 13 ans.

### 3. MINI RUGBY (3-10 ans)

- 3.1. **Description.** Le mini rugby doit être accessible et permettre un développement des jeunes suivant le **DLTA** (Développement à Long Terme de l'Athlète).  
Développer les mouvements et aptitudes de base :
  - courir
  - attraper
  - lancer
  - sauter
  - pousser/tirer
 Ainsi que d'autres habiletés complémentaires telles que :
  - l'agilité,
  - la vitesse
  - l'équilibre
  - la coordination
- 3.2. **Nombre, recrutement.** L'objectif sera d'augmenter le nombre de participants chaque année en multipliant les initiations (dans les écoles et les camps de jours, les Jeux de Sherbrooke et la participation aux "jamborees"), en étant visible sur les réseaux sociaux et en communiquant avec tous les parents qui ont déjà joué au rugby.
- 3.3. **Saison.** Début de la saison en mai, de suite après les Jeux de Sherbrooke. Du 1er week-end de mai au dernier d'août.
- 3.4. **Appartenance.** Prêt d'un kit en début de saison aux couleurs du club. Tous les jeunes porteront le même kit (chaussettes, short, maillot) renforçant leur sentiment d'appartenance (et celui des parents!).
- 3.5. **Le modèle DLTA selon Rugby Canada à travers Rookie Rugby**  
*"Le programme Rookie Rugby est parfait pour un grand éventail d'âges et de niveau d'habiletés, avec des apprentissages techniques et des jeux adaptés à toutes les étapes du modèle DLTA. Les trois premières étapes visées sont « Enfant actif », « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner ». Ces étapes visent à développer les compétences de base qui aideront les personnes à rester actives plus tard dans leur vie. Ainsi, Rookie Rugby s'inspire de ces étapes pour développer les aptitudes de base nécessaires, qui encourageront les athlètes à poursuivre le rugby dans le futur."*

[DLTA canadien](#)  
[DLTA Rugby Canada](#)

- 3.6. **Entraîneurs.** Les entraîneurs (ou éducateurs) devront être à jour dans leur certification du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) via l'association canadienne des entraîneurs.  
 Cette certification est un gage de compétence et de confiance, permettant aux jeunes d'évoluer dans un milieu sécuritaire.  
 Le club s'efforcera par la suite de donner les outils nécessaires à ces éducateurs pour qu'ils puissent acquérir de l'expérience.
- 3.6.1. Certification requise.** [World Rugby niveau 1](#)  
 Inclus les modules suivants :
- Sport Québec
    - Évaluation en ligne pour Prise de décisions éthiques (PDE)
  - World Rugby
    - Gestion de la Commotion cérébrale pour le grand public
    - Rugby Ready
    - Guide pour les débutants
    - Introduction à l'entraînement
    - Entraîner les enfants
    - Formation communautaire du PNCE/Niveau 1
  - Rugby Québec
    - Unité 1 (3 modules) : Connaissance du jeu
    - Unité 2 (5 modules) : Planification
- 3.6.2. Suivi des entraîneurs.** Assurer un suivi sur le terrain, à deux ou trois reprises par saison afin de développer et valider les compétences requises.  
 Offrir une évaluation de séances d'entraînement et rétroaction avec l'entraîneur post séance.  
 Offrir une réunion pédagogique avant le début de saison pour déterminer un vocabulaire commun, savoir comment planifier une séance et une saison.
- 3.7. **Plan d'action général.** Continuer de bâtir et consolider l'offre de mini rugby. Augmenter le nombre d'initiations
- 2021 :**
- a) Participer aux jeux de Sherbrooke avec la structure gonflable
  - b) Continuer de bâtir l'offre de mini rugby l'été :
    - entraînements encadrés par la/les mêmes personnes
    - construire les sessions selon le DLTA
    - entraîneur rémunéré
    - maintenir un taux de participation minimum de 10 jeunes âgés de 3-8 ans
    - augmenter la tranche d'âge 9-10 ans
  - c) Certification World Rugby niveau 1 obligatoire
  - d) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
  - e) Continuer de développer le nombre de participants
    - initiations dans les écoles et les camps de jours (FEEPEQ + TOWNSHIPS)
    - annonces sur les réseaux sociaux
  - f) Recommandations pour l'encadrement : 1 entraîneur pour 8 jeunes
- 2022 :**
- a) Développer le mini rugby l'hiver/printemps
    - offre parents/enfants : faire jouer les parents en même temps que leurs jeunes
    - CMRD ou gymnase
  - b) Participer aux jeux de Sherbrooke avec la structure gonflable
  - c) Continuer de bâtir l'offre de mini rugby l'été
  - d) Augmenter/stabiliser le nombre de participants par tranche d'âge
    - 5 jeunes 3-4 ans
    - 5 jeunes 5-6 ans

- 5 jeunes 7-8 ans
- 5 jeunes 9-10 ans
- e) Former d'autres entraîneurs World Rugby niveau 1
- f) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- g) Participer à un jamboree
- h) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles et les camps de jours (FEEPEQ + TOWNSHIPS)
  - annonces sur les réseaux sociaux
- i) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2023 :**

- a) Continuer le développement du mini rugby l'hiver
- b) Participer aux jeux de Sherbrooke avec la structure gonflable
- c) Consolider l'offre de mini rugby l'été
- d) Augmenter/stabiliser le nombre de participants par tranche d'âge
  - 5 jeunes 3-4 ans
  - 5 jeunes 5-6 ans
  - 5 jeunes 7-8 ans
  - 5 jeunes 9-10 ans
- e) Former ou garder à jour les formations des entraîneurs (WR niveau 1)
- f) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- g) Participer à un jamboree
- h) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles et les camps de jours (FEEPEQ + TOWNSHIPS)
  - annonces sur les réseaux sociaux
- i) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2024 :**

- a) idem 2023
- b) Augmenter/stabiliser le nombre de participants par tranche d'âge
  - 5 jeunes 3-4 ans
  - 5 jeunes 5-6 ans
  - 10 jeunes 7-8 ans
  - 10 jeunes 9-10 ans

**2025 :**

- a) Avoir une offre constante et attractive hiver + été
- b) Continuer de bâtir l'offre hivernale et consolider l'offre estivale
- c) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**4. BENJAMIN U12 - CADET U14****4.1. Description.** Apprendre à s'entraîner.

Ce sont des catégories charnières ou il est possible de développer des habiletés spécifiques au rugby en continuant de développer des habiletés générales. Nous avons actuellement très peu de jeunes qui pratiquent le rugby à cet âge-là dans les écoles (trois programmes) et aucune offre civile.

**4.2. Nombre et recrutement.** Il arrive fréquemment que de jeunes Benjamin ou Cadet veillent participer aux activités mini rugby, mais décrochent rapidement, car ils se retrouvent très peu nombreux et sont mélangés avec les très jeunes. La problématique est de trouver une formule pour recruter plus de jeunes U12 et U14 et dans le cas contraire, de pouvoir proposer une activité adaptée si ces jeunes trop peu nombreux se retrouvent mélangés avec des jeunes de 10 ans et moins.

Stabiliser les programmes existants, Richmond, Galt, Bromptonville et implanter de nouveaux programmes dans d'autres écoles.

Promouvoir l'offre de service et faire plus d'initiations dans les écoles.

Restez présents sur les réseaux sociaux.

- 4.3. **Programmes attractifs.** Comment combler le manque de participants en U12 et U14? Comment attirer les jeunes à pratiquer le rugby? Comment trouver du personnel impliqué?  
 Dans ce cas, le recrutement de nouveaux participants pourrait se faire en établissant des programmes benjamin et cadet dans les écoles secondaires. Certaines écoles secondaires comme Alexander Galt, Bromptonville et Richmond ont des programmes qui existent, mais pas de compétitions RSEQ par manque d'une quatrième équipe.  
 Les joueurs universitaires ou seniors clubs pourraient être formés et prêts à entraîner ces programmes pour assurer un développement vertical du rugby en redonnant à la communauté. Un autre axe de développement qui mériterait d'être exploré serait l'académie d'été en partenariat avec les universités de Sherbrooke et de Bishop's. La structure universitaire, en elle-même et de par sa notoriété, est plus attrayante que le club civil. Cela pourrait aider à rendre le programme plus attractif.
- 4.4. **Saison.** Les saisons peuvent se dérouler au printemps, en même temps que celles juvéniles. Richmond et BCS accueillent chaque année deux tournois pré-saison scolaires dans lesquels peuvent évoluer les équipes benjamin et cadet.
- 4.5. **Appartenance.** Port des couleurs de l'école au printemps. Couleurs du club l'été ou de l'académie universitaire d'été si on explore cette option.
- 4.6. **Entraîneurs.** Idem Mini Rugby 3.6
- 4.7. **Plan d'action général.** Richmond Regional High School, École Secondaire de Bromptonville et Alexander Galt Regional High School ont toutes les trois un programme de rugby benjamin masculin. Consolider ces programmes et développer un quatrième programme pour entrer dans le RSEQ.  
 Développer une offre de service d'initiations accompagnées d'un tournoi de Touch dans les écoles, pour bonifier l'offre de service actuelle.  
 Développer des programmes féminins.

**2021 :**

- a) Organiser/soutenir l'organisation des rencontres entre les trois écoles ayant déjà un programme de rugby benjamin. Donner l'opportunité à ces jeunes d'apprendre le rugby par le jeu :
  - location de terrain via le club et la ville
  - arbitres
- b) Développer l'offre de service initiation + tournoi de Touch dans les écoles au printemps :
  - Équipe Rugby à Toucher
  - Initier les équipes et former les enseignants durant 3-4 semaines
  - Rassembler toutes les équipes à BU pour une journée de tournoi
- c) Développer le benjamin U12 l'été avec le mini rugby
- d) Former des entraîneurs World Rugby niveau 1
- e) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- f) Continuer de développer le nombre de participants en Estrie
  - initiations dans les écoles et les camps de jours
  - annonces sur les réseaux sociaux
  - pamphlets

**2022 :**

- a) Développer le benjamin U12 en hiver avec le mini rugby
- b) Développer un programme rugby masculin U12 au Séminaire de Sherbrooke
- c) Démarrer une ligue à 4 équipes au printemps, deux options :
  - avec le RSEQ
  - avec le support du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke
- d) Continuer de développer l'offre de service initiation + tournoi de Touch dans les écoles. Améliorer l'offre.
- e) Développer le benjamin U12 et le cadet U14 l'été avec le mini rugby
- f) Former des entraîneurs World Rugby niveau 1
- g) Maintien des certifications (20 points par 5 années)

- h) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles et les camps de jours
  - annonces sur les réseaux sociaux
  - pamphlets
- i) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2023 :**

- a) Développer le benjamin U12 et cadet U14 l'hiver avec le mini rugby
- b) Développer une offre de rugby féminin
- c) Solidifier l'offre de U12 & U14 scolaire :
  - maintenir 4 programmes dans les écoles secondaires
- d) Maintien de la ligue aux printemps
- e) Continuer le développement du benjamin U12 et le cadet U14 l'été avec le mini rugby
- f) Former des entraîneurs World Rugby niveau 1 au besoin
- g) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- h) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles
  - annonces sur les réseaux sociaux
  - pamphlets
- i) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2024 :**

- a) Continuer de développer l'académie U12 & U14 l'hiver
  - organiser un transport pour les jeunes hors Sherbrooke
- b) Organiser des tournois locaux
- c) offrir plus d'opportunités de jouer au rugby : hiver + printemps
- d) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2025 :**

- a) Avoir une offre constante et attractive hiver + été
- b) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**5. JUVÉNILES U16 - JUNIORS U18 et U19****5.1. Description.** S'entraîner à s'entraîner.

Ce sont des catégories où nous avons un peu plus de succès que les U12 et U14.

La catégorie U16, nécessite d'accentuer le développement des habiletés spécifiques au rugby (sans que ce soit la priorité numéro 1) tout en conservant une partie du plan d'entraînement aux habiletés générales.

Les catégories U18 et U19 elles, demandent l'augmentation de la partie développement des habiletés spécifiques au rugby et la diminution de la partie développement des habiletés générales.

**5.2. Nombre et recrutement.** En augmentation.

**2019** - 24 jeunes ont participé à l'académie l'hiver, 218 élèves ont participé aux programmes secondaires en Estrie et 10 U18 féminins ont participé au rugby civil l'été, mais aucun U16-U18 masculin ou U16 féminin.

**2020** - 50 jeunes ont participé à l'académie l'hiver, malheureusement nous n'avons pas pu confirmer cet intérêt au secondaire ou civil l'été à cause de la pandémie.

**5.3. Saison.** En trois temps.

**Hiver** - Académie

**Printemps** - Programmes écoles secondaire

**Été** - Juniors club civil

La saison fonctionne bien de cette façon, elle n'entre pas en conflit avec aucun autre sport du même type (sport collectif de contact).

Le problème identifié est la transition printemps été, comment conserver les jeunes inscrits l'hiver?

**5.4. Appartenance.** Créer une appartenance avec des entraîneurs auxquels les juniors peuvent s'identifier. L'identification crée de l'appartenance.



L'académie va être identifiée comme les équipes juniors du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke. Nous utiliserons le nom Académie Rugby Sherbrooke et les maillots des Abénakis pour représenter le club dans les tournois provinciaux.

- 5.5. **Entraîneurs.** Idem 3.6 Mini rugby
- 5.6. **Plan d'action.** Conserver le nombre de participants de l'académie de 2020 et augmenter ce nombre au travers des années. Bâtir un programme junior en trois ans. Se concentrer sur les jeunes nés en 2005-2006 (secondaire 3) dès maintenant pour avoir un programme U18 en 2023.

**2021 :**

- a) Développer un nouveau programme de rugby masculin et féminin U18/U19 au Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke en se servant de l'académie comme tremplin.
- b) Académie : Maximum de personnes 50 (dû à la pandémie)
  - Inscrire 50 athlètes : se déplacer et rencontrer les entraîneurs des équipes + faire des kiosques d'information via les entraîneurs dans leurs écoles respectives (**novembre 2020**)
  - 2 entraînements par semaine
  - 3 tournois locaux
  - participer à un tournoi provincial à l'extérieur de Sherbrooke
- c) Juniors : Se servir du momentum de l'académie pour bâtir un programme U18/U19 masculin et féminin
  - Saison mai à début août pour les U19
  - Saison juin à début août pour les U18
- d) Former des entraîneurs World Rugby niveau 1
- e) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- f) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles et les camps de jours
  - annonces sur les réseaux sociaux
  - pamphlets

**2022 :**

- a) Académie : Continuer le développement
  - Maintenir 50 participants minimum
  - Offrir un programme de musculation
  - Offrir des cours de nutrition
- b) Développer une offre de transport pour les jeunes hors de Sherbrooke
  - ramassage et accompagnement
- c) Juniors : poursuivre le développement du nouveau programme U18/U19 masculin et féminin l'été
  - entraîneurs formés et impliqués
  - proposer un format et niveau de compétition adéquat
- d) Former des entraîneurs World Rugby niveau 1 au besoin
- e) Maintien des certifications (20 points par 5 années)
- f) Continuer de développer le nombre de participants
  - initiations dans les écoles et les camps de jour
  - annonces sur les réseaux sociaux
  - pamphlets
- g) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2023 :**

- a) Consolider l'académie U16 & U18/U19
- b) Continuer le développement du transport
- c) Solidifier le programme junior
- d) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**2024 :**

- a) Idem 2023

**2025 :**

- a) Proposer une offre constante et attractive hiver + été
- b) Maintenir le niveau d'exigence des années précédentes

**6. seniors****6.1. Description.** S'entraîner à la compétition.

L'Estrie compte plusieurs sports qui se démarquent sur la scène provinciale, nationale et internationale et dénombre un grand nombre d'athlètes performants. Le Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke ne fait pas exception et joue en Super Ligue, pour les équipes premières des côtés féminin et masculin. Depuis plusieurs années, plusieurs athlètes s'affirment sur la scène nationale avec les équipes Québec et certains même sont allés jusqu'aux équipes U20 et senior Canada.

Dans ce sens, le club se doit de continuer de former des athlètes performants pouvant maintenir le club au meilleur niveau en faisant accéder les meilleurs aux étages supérieurs.

**6.2. Nombre et recrutement.** Stable chez les hommes, en augmentation chez les femmes. Le club compte 4 équipes senior au total. Ce nombre sera à valider en 2021 et devra être maintenu au travers des années en offrant un encadrement technique suffisamment nombreux et suffisamment formé.**6.3. Programmes attractifs.** Utiliser les entraîneurs pour développer, conserver les joueurs actuels et faire venir de nouveaux joueurs.

Avoir une structure qui place Sherbrooke dans les clubs de références :

- terrain de rugby (herbe, ligne et poteaux)
- club house

Avoir de bons joueurs qui attireront d'autres bons joueurs.

**6.4. Saison.** La saison civile l'été concorde avec l'université l'automne.**6.5. Appartenance.** À développer. En 2020, un changement de génération commence à voir le jour. Plusieurs joueurs locaux ont arrêté de jouer, comme cela peut également se voir au niveau du CA. Il est indispensable de créer plusieurs implications et événements sociaux, tout au long de l'année pour garder la communauté soudée.**6.6. Entraîneurs.** Avoir des entraîneurs formés World Rugby et leur donner l'opportunité de se développer personnellement.

Formation :

- World Rugby Niveau 1
- [World Rugby Niveau 2](#)

Inclus les modules suivants :

- Sport Québec
  - Évaluation en ligne pour Prise de Décisions Éthiques (PDE)
- World Rugby
  - Introduction à l'entraînement
  - Règles du jeu
  - Analyse des facteurs clés
  - Analyse des rôles fonctionnels
  - Les premiers soins au rugby
  - Introduction à la préparation physique
- Rugby Québec
  - Constituer et envoyer le portfolio à l'évaluateur ( 6 semaines d'entraînement avec au moins 4 à 6 séances)
  - Observation d'une séance d'entraînement par l'évaluateur
  - Analyse et rétroaction sur la séance
  - Signer et approuver le plan d'action

**6.7. Plan d'action général.****2021 :**

- a) Organiser un tour

- masculin et féminin
- même au Québec si on ne peut pas traverser la frontière
- b) Reprise des entraînements en mars
  - synthétique CMRD
  - gymnase
- c) Intégration d'un programme de conditionnement physique
  - musculation
  - course
- d) Constituer une équipe d'entraîneur :
  - minimum 1 entraîneur par équipe avec des joueurs impliqués en support
  - idéalement 2 entraîneurs par équipe
- e) Rugby:
  - Élaborer un plan pour jouer au rugby à X
  - ou se maintenir en Super Ligue pour les équipes 1 et se maintenir en P3 pour la deuxième équipe des filles
- f) Défrayer les joueurs "identifiés" qui habitent hors de Sherbrooke
  - [Programme de remboursement des km](#)
- g) Former des entraîneurs
  - Maintien des certifications (20 points par 5 années)
  - World Rugby niveau 1
  - World Rugby Niveau 2

**2022 :**

- a) Redémarrer le centre élite (hiver)
  - skills pour senior (18 ans +)
  - accompagnement et support pour les athlètes provinciaux
  - masculin et féminin
  - entraîneurs qualifiés pour encadrer tous les secteurs
    - rugby
    - nutrition
    - préparation physique
- b) Organiser un tour
  - masculin et féminin
- c) Reprise des entraînements en mars
  - Idem 2021 ou 2 entraînements par semaine
  - synthétique CMRD
  - gymnase
- d) Continuer le développement de l'intégration d'un programme de conditionnement physique
  - musculation
  - course
- e) Continuer le développement d'une équipe d'entraîneur :
  - 2 entraîneurs par équipe
  - 1 entraîneur par équipe devra avoir la certification WR niveau 2
- f) Rugby :
  - Atteindre les demi-finales pour les équipes 1
  - Se maintenir en P3 pour la 2e équipe féminine
- g) Défrayer les joueurs "identifiés" qui habitent hors de Sherbrooke
  - [Programme de remboursement des km](#)
- h) Continuer la formation des entraîneurs
  - Maintien des certifications (20 points par 5 années)
  - World Rugby niveau 1
  - World Rugby Niveau 2

**2023 :**

- a) Organiser un tour
  - masculin et féminin

- b) Centre élite (hiver)
- c) Reprise des entraînements en mars
  - Idem 2021 ou 2 entraînements par semaine
  - synthétique CMRD
  - gymnase
- d) Continuer le développement de l'intégration d'un programme de conditionnement physique
  - musculation
  - course
- e) Rugby :
  - Atteindre les demi-finales pour les équipes 1
  - Gagner la P3 pour la 2e équipe féminine
- f) Défrayer les joueurs "identifiés" qui habitent hors de Sherbrooke
  - [Programme de remboursement des km](#)
- g) Continuer la formation des entraîneurs
  - Maintien des certifications (20 points par 5 années)
  - World Rugby niveau 1
  - World Rugby niveau 2

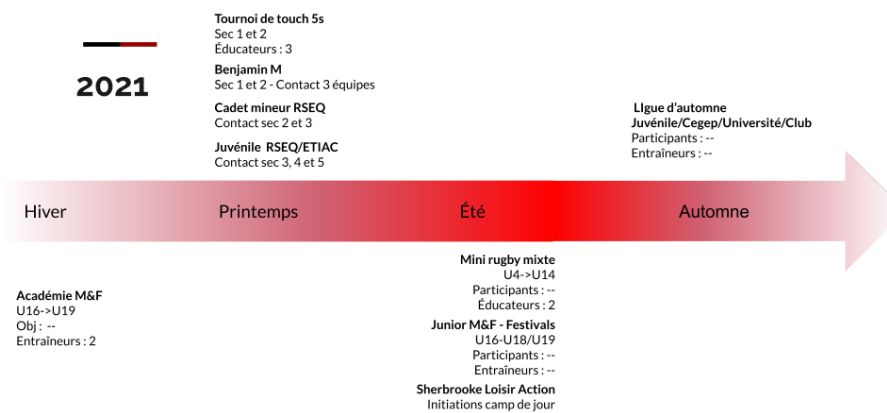
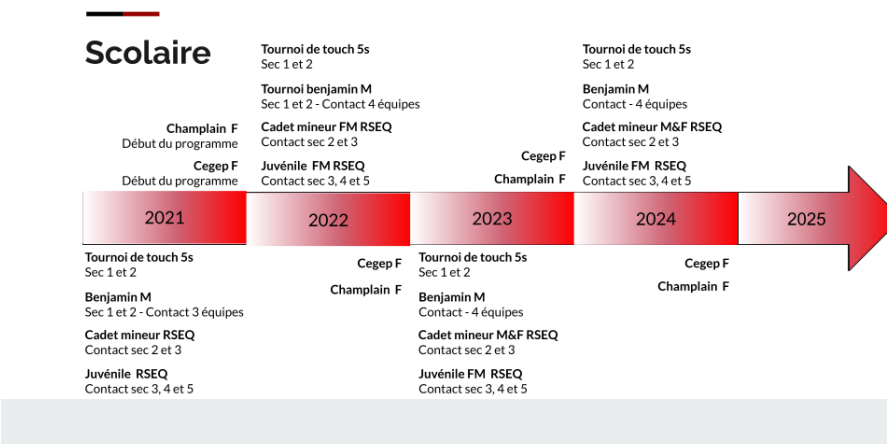
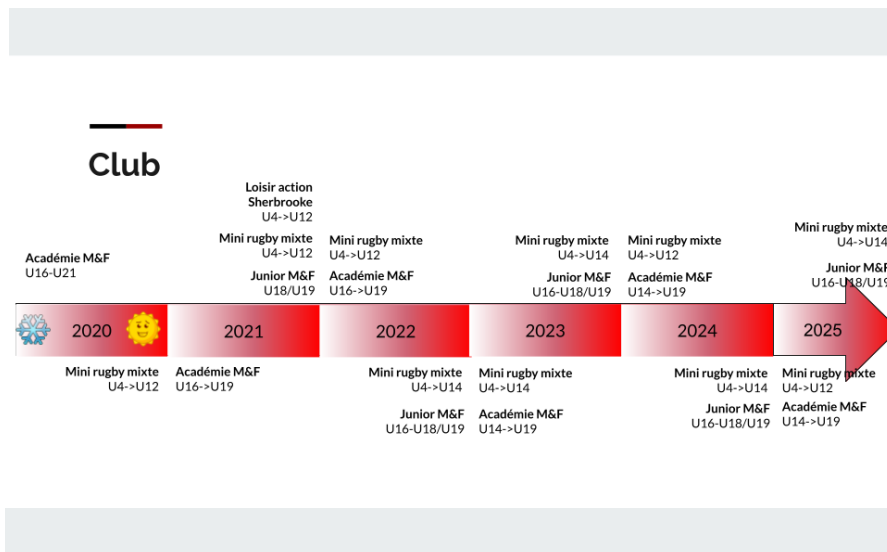
**2024 :**

- a) Idem 2023
- b) Monter en P2 pour la 2e équipe féminine

**2025 :**

- a) Idem 2024
- b) Atteindre les finales pour les équipes 1

Annexe 3 – Chronologie du développement en Estrie





## Annexe 4 – Touch Rugby 5s de l'Estrie

### 1. Introduction

#### Résumé

Au nom du Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke agissant en tant qu'association régionale en Estrie, nous sommes ravis de présenter un nouveau projet de rugby visant à encourager la participation, réduire les risques de blessures et contribuer au développement du rugby. Le projet est destiné aux élèves de première et deuxième année du secondaire qui les initient au rugby sur une période de cinq semaines<sup>1</sup>, en utilisant une version du jeu sans contact. Cela comprend quatre séances d'entraînement avec l'invitation d'entraîneurs de l'association, et un tournoi interscolaire. La présente offre de service est mixte et requiert un maximum de 12 équipes<sup>2</sup> participantes au tournoi final.

#### Objectifs

Les objectifs principaux du projet peuvent être divisés en trois catégories; l'introduction du rugby chez les jeunes, la réduction et prévention des blessures et le développement du rugby communautaire. Nous décrivons brièvement plus en détail ces objectifs ainsi que les avantages du projet.

### 2. Introduire le rugby chez les jeunes

Tout d'abord, nous voulons introduire aux élèves les plaisirs de jouer au rugby. C'est un sport très unique qui combine plusieurs aspects d'autres sports et qui possède ses propres singularités. Nous souhaiterions profiter du moment où en général, les jeunes de l'Estrie expérimentent pour la première fois le rugby afin de proposer notre aide pour guider leur développement.

#### a. Chronologie du rugby de la 6<sup>e</sup> année à la 5<sup>e</sup> secondaire

**Début avril** : Jeux de Sherbrooke (6<sup>e</sup> année)

**Avril – mai** : Touch Rugby 5s de l'Estrie (Secondaire 1 et 2)

**Mai – juin** : Premier cycle École secondaire 7s (secondaire 1 et 2)

**Avril à juin** : Deuxième cycle École secondaire à 7/à 12/à 15 (secondaire 3,4 et 5 / cadet et juvéniles)

### 3. Réduction et prévention des blessures

En supprimant l'élément de contact dès le départ, nous réduisons non seulement le risque de blessure, mais nous permettons aux joueurs de se concentrer sur les bases du jeu : **avancer dans les espaces libres**. Avec cela, une introduction progressive au rugby aidera potentiellement à réduire le risque de blessure à long terme grâce à une bonne compréhension du jeu et des joueurs qui cherchent à avancer et marquer sans ou avec un minimum de contact. Nous espérons que cela réduira le nombre de situations avec des joueurs hésitants et permettra également aux entraîneurs d'adopter une approche du jeu sécuritaire lorsqu'il viendra le moment d'enseigner des gestes techniques tels que les placages et les mêlées lorsque ces jeunes seront rendus à pratiquer le rugby avec contact.

### 4. Développement du rugby communautaire

Nous désirons participer au développement du rugby dans la région en fournissant un environnement agréable et sécuritaire aux jeunes et aux enseignants. Avec l'aide d'entraîneurs qualifiés et le support de joueurs de rugby expérimentés, les séances offertes sont un excellent moyen d'amener les élèves sur la bonne voie.

Ce projet est également un excellent outil pour les enseignants qui entraînent des groupes plus âgés : ils pourront observer et poser des questions, toujours dans le but de développer un environnement sécuritaire et agréable pour tout le monde. Nous constatons également que les jeunes du premier cycle ont de la difficulté à avoir une compétition stable et cohérente, conduisant souvent à des matchs de niveau inégal

<sup>1</sup> Chaque école peut organiser ses activités préalables au tournoi final comme elle l'entend. Cela n'a pas besoin d'être 5 semaines de suite.

<sup>2</sup> Possibilité d'adapter le tournoi pour un minimum de 3 équipes

ou même des annulations de rencontres. Avec ce projet nous souhaitons parvenir à que cela ne se produise plus. Il très important pour la communauté du rugby de redonner à notre communauté et d'aider à encourager et développer les prochaines générations grâce aux valeurs positives que le rugby promet.

### 5. Détails du projet

L'inscription du tournoi permet à l'une de vos équipes de participer au tournoi final de Touch Rugby 5s de l'Estrie. En plus, votre groupe classe bénéficiera de quatre séances dans les semaines précédant le tournoi (une par semaine idéalement). Ces séances seront dirigées par deux entraîneurs fournis par le Club de Rugby les Abénakis de Sherbrooke.

- a. **Durée de l'évènement**  
**Début** : mi-avril (dates exactes à déterminer)  
**Fin** : début mai (dates exactes à déterminer)
- b. **Groupe d'âge**  
Secondaire 1 et 2  
Mixte
- c. **Coût**  
Inscription par équipe : 150 \$

### 6. Sessions d'entraînement

Les séances d'entraînement auront lieu dans chaque école, soit en dehors ou pendant les heures d'école, en fonction des besoins de l'école. Chaque séance durera 60 minutes et couvrira les bases du rugby et le rugby à 5 joueurs.

Remarque : Tous les entraîneurs devront suivre les protocoles de l'école en ce qui concerne la protection et l'assurance des enfants.

### 7. Tournoi

**Lieu** : Terrain Olympique 1, Parc Sylvie Daigle

**Date et heure** : vendredi (date exacte à déterminer) de 10h00 à 15h00

Le tournoi aura lieu un vendredi, sur le terrain Olympique 1.

### 8. Exigences scolaires

La supervision des enseignants est exigée pour toutes les séances d'entraînement (3 x 60 minutes) incluant le tournoi final.

Pour former une équipe, vous avez besoin d'un minimum de 7 joueurs et un maximum de 10 joueurs. Il y aura une option «de groupe » pour l'inscription de plusieurs équipes une fois que chaque école ait eu la chance de s'enregistrer.

**Date limite d'inscription** : doit être déterminée.

**Lien pour l'inscription** : à venir.

### 9. Règlements du jeu

- a. **Terrain**  
30m de long x 20m de large (terrain de basketball, si à l'intérieur, 28m x 15m), plus la zone de 4m au milieu du terrain pour les essais de 7 points et 5 points à l'extérieur de la zone. Vous référer au schéma ci-dessous.

**b. Temps de jeux & joueurs**

- Le match durera 10 minutes sans interruption, sans mi-temps.
- Maximum de 5 joueurs sur le terrain pour chaque équipe. 2 joueurs supplémentaires hors du jeu minimum et 5 maximum.
- Chaque joueur jouant un minimum de 4 minutes par jeu. (Pourra être soumis à une adaptation si besoin)

**c. Règles pendant le jeu**

- L'équipe attaquante recevra 6 possessions (6 touchés) avant un changement de possession (" turnover"), à moins qu'une infraction se produise ou qu'un essai ne soit marqué.
- Un touché se produit lorsqu'un joueur défenseur touche le joueur attaquant (porteur du ballon) à la taille ou près de la taille, en utilisant ses deux mains. Les défenseurs doivent crier « touché » s'ils ont touché avec succès l'attaquant.

**d. Après le touché**

- **En défense** : le défenseur qui a fait le touché doit faire une « marque » et se tenir devant le joueur qu'il vient de toucher. Il peut rejoindre le jeu dès que le joueur marqué se déplace. Les autres joueurs doivent reculer de 2 mètres (deux grands pas) selon une ligne horizontale fictive, à partir de l'endroit où le toucher a été effectué. Les joueurs peuvent avancer une fois que le ballon quitte les mains du joueur touché.
- **En attaque** : le joueur touché doit s'arrêter immédiatement puis donner le ballon à un autre joueur de son équipe. Cela ne peut être considéré comme une passe, il faut simplement le donner à un coéquipier.
- **Aucun botté** pendant le jeu. Si un joueur donne botte le ballon de ses mains ou du sol, cela entraînera un changement de possession à l'endroit du botté.

**e. Comment démarrer/redémarrer**

Pour les coups d'envoi et de renvoi, un joueur doit toucher le ballon avec son pied et faire une passe. Dans tous les cas, les défenseurs doivent reculer de 2 mètres.

**Spécificité**

- **Pour commencer** : toucher le ballon avec son pied et faire une passe au milieu du terrain.
- **Après un essai** : l'équipe non marquante redémarre le jeu au milieu du terrain, un joueur doit toucher le ballon avec son pied et faire une passe.
- **Si le ballon ou le joueur franchit la ligne de touche** : l'équipe qui n'a pas touché le ballon en dernier gagne la possession. Un joueur de cette équipe doit toucher le ballon avec son pied et faire une passe où le ballon a quitté le terrain.
- **Un ballon tombé/passe en avant** : l'équipe non fautive recommencera sur la place ou la faute a été commise.

**f. Marquer des points**

Pour marquer, le ballon doit être aplati au sol en contrôle dans la zone d'essai par un attaquant. Si le ballon est placé dans la zone de 5 points, cela vaut 5 points, si le ballon est placé dans la zone centrale de 7 points, cela vaut 7 points.

**g. Règlements spéciaux**

- Pour décider qui commence avec la possession, un jeu de roche, papier, ciseaux sera joué. Le meilleur de trois tours gagnera.
- Si un joueur est touché à moins de 1 mètre de la ligne d'essai, l'équipe **attaquante** doit reculer de 1 mètre avant de jouer le ballon et les **défenseurs** doivent commencer sur leur ligne d'en-but.

- Si un attaquant est touché à l'intérieur de sa propre zone d'essai, cela entraînera un changement de possession et l'adversaire redémarrera à 5 mètres de la ligne.

#### 10. Structure du tournoi

##### a. Nombre d'équipes et de jeux

Nous serons en mesure d'avoir 24 équipes pour les garçons et les filles pour le tournoi. Les équipes seront divisées en deux catégories puis en 4 groupes de 3 équipes. Chaque équipe affrontera les deux autres équipes au sein de leur groupe avant que le classement détermine l'équipe qui jouera en demi-finale. Chaque équipe jouera une demi-finale et une finale/jeu selon le classement des groupes. Cela permettra à chaque équipe de jouer 4 matchs de rugby, quels que soient les résultats.

##### b. Points terrain

- 3 points pour une victoire
- 2 points pour une victoire au bris d'égalité\*
- 1 point pour une défaite au bris d'égalité\*
- 0 points pour une défaite

*\*En cas de bris d'égalité, l'équipe qui marque le premier essai remporte le match*

##### c. Étapes à élimination directe

Les qualifications seront déterminées par le classement des groupes, en cas d'égalité sur les points, le premier bris d'égalité sera un tête-à-tête, puis sinon les deuxièmes essais marqués seront considérés.