

# PETIT GUIDE DU FUTUR GRAND JOUEUR DE RUGBY

*Les conseils de Sempé pour les 5/9 ans*





## PRÉPARER SON SAC

Pour plusieurs raisons, il est important d'habituer votre enfant à préparer lui-même son sac de rugby, dès le plus jeune âge.

En voici quelques-unes :

- Lui apprendre l'autonomie.
- Lui permettre de connaître exactement le contenu de son sac.
- Le responsabiliser et lui apprendre à prendre soin de ses affaires.
- Et enfin vous soulager d'un travail supplémentaire à la maison.

Il va de soi qu'il en est de même au retour :

- Apprendre progressivement à vider son sac à la maison.
- Mettre les affaires au sale et nettoyer les crampons.



Les fiches suivantes devraient vous y aider.



## MON SAC D'ENTRAÎNEMENT

### Obligatoire :

- Les crampons
- Les chaussettes
- Le short (pas le blanc)
- Le maillot d'entraînement
- Le protège-dents
- Une bouteille en plastique vide
- Une serviette
- Un savon / shampoing
- Un slip de rechange
- Une poche plastique (pour les affaires sales)

### Facultatif :

- *Le casque*
- *Le plastron*



### EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

- un sous maillot ou un T-shirt
- un cuissard
- une veste polaire



## MON SAC GROUPAMA

### Obligatoire :

- Les crampons
- Les chaussettes
- Le short blanc
- Le protège dents
- Une bouteille en plastique vide
- Une serviette
- Un savon / shampooing
- Un slip de rechange
- Une poche plastique (pour les affaires sales)
- Une casquette

### Facultatif :

- *Le casque*
- *Le plastron*



### EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

- un sous maillot ou un T-shirt
- un cuissard
- une veste polaire




Inutile d'amener le maillot d'entraînement



## MON SAC DE TOURNOI

### Obligatoire :

- Les crampons
- Les chaussettes
- Le short blanc
- Le protège-dents
- Une bouteille en plastique vide
- Une serviette
- Un savon / shampooing
- Un slip de rechange
- Une poche plastique (pour les affaires sales)
- Une casquette.
- Le casse-croûte 

### Facultatif :

- *Le casque*
- *Le plastron*



### EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

- un sous maillot ou un T-shirt
- un cuissard
- une veste polaire



Inutile d'amener le maillot d'entraînement



## L'ALIMENTATION DU JOUEUR DE RUGBY

Vous n'êtes pas sans savoir que la pratique du sport est grande consommatrice d'énergie.

D'où, l'importance d'une alimentation appropriée aux besoins de votre enfant, pour qu'il ait suffisamment de réserve afin de ne pas épuiser son organisme inutilement (surtout lors des tournois qui se déroulent toute la journée).

En règle générale :

- Les sucres lents apportent de l'énergie sur la durée de l'effort.
- Les sucres rapides sont là pour venir compenser un effort, permettent de ne pas trop puiser dans les réserves de sucres lents et évitent les petites « fringales ».

Quelques petits conseils pour préparer votre enfant à une journée d'effort :

### La veille au soir d'un tournoi :

-Privilégier les sucres lents (pâtes, pommes de terre, ...)

### Le matin d'un tournoi :

-Petit-déjeuner copieux : lait, pain, beurre, confiture, fruit ou jus de fruit, céréales, yaourt (sucre lent)

### Pour 10h00 : (sucre rapide)

-Barre de céréale chocolatée ou fruit.

### Pour le casse-croûte de midi :

-Eviter si possible les aliments trop salés tel que chips, saucissons, ...

(Les enfants ont très soif toute l'après-midi)

-Privilégier plutôt les salades de pâtes ou de riz.

-Les sandwiches ne sont pas à bannir, mais pourquoi ne pas remplacer le jambon par des lamelles de blanc de poulet, des lamelles d'œuf dur, un peu de gruyère râpé et quelques feuilles de salade. Il y aura toujours suffisamment de sel.

-1 ou 2 petites bouteilles d'eau, mais un soda ou jus de fruit leur apportera aussi du sucre rapide.



Nous vous conseillons de mettre le casse-croûte de votre enfant dans 1 ou 2 boîtes plastique rigide afin de garder les aliments en bon état pendant le transport.