

## LES VALEURS DU RUGBY

A partir des extraits d' interviews de joueurs de rugby, complète la case par une ou plusieurs des valeurs proposées ci-dessous:

**Plaisir – Respect – Rigueur – Partage – Solidarité - Responsabilité – Sécurité – Camaraderie –Convivialité –Coopération**

Même si certaines fois c'est très frustrant, l'arbitre fait partie du jeu et il faut accepter ses décisions. Il ne faut pas être violent dans ses propos ou dans ses actes envers lui ou les adversaires.	
Le pilier fait partie de la première ligne, c'est lui qui rentre en mêlée en priorité, il est directement en contact avec l'adversaire au niveau des mêlées. Ce poste très particulier impose que le joueur se soit très bien préparé pour aller au contact en toute sécurité. Ainsi, au niveau de la préparation physique il faut être très pointilleux.	
Pour poursuivre dans le rugby, il faut que les filles aiment ça, qu'elles s'amuse, qu'elles s'entendent bien, qu'elles pensent que le rugby est un sport très convivial et qu'il offre de très bons côtés autant affectifs, que sportifs.	
Le moment que je préfère sur le terrain c'est toute la préparation, tout ce qui précède le match, juste avant de rentrer dans les vestiaires, toute la pression, la concentration, et la préparation qu'on doit avoir pour un seul but : se faire plaisir le plus possible sur le terrain.	
Le Rugby est vraiment un sport extraordinaire où l'on est véritablement au contact de ses camarades, de l'adversaire, où l'on échange beaucoup et où l'on s'amuse énormément ! C'est un sport collectif par excellence car on doit vraiment compter sur les autres si on veut marquer un essai et gagner.	
J'ai été assez flattée d'obtenir le rôle de capitaine de l'équipe. C'est vrai que c'est un rôle à responsabilités que je prends à cœur et auquel je donne beaucoup d'importance. J'essaie donc de le faire le mieux possible, et en tant que capitaine d'encourager, d'être là pour mes coéquipières et puis de faire avancer le groupe.	
Il faut toujours montrer beaucoup de respect envers l'adversaire, savoir que c'est une équipe que l'on rencontre sur le terrain, mais bon, avec de l'agressivité bien sûr puisque le but c'est de gagner, mais de l'agressivité positive, c'est-à-dire ne jamais porter atteinte à l'intégrité physique de l'adversaire. Le but, c'est de gagner mais sans détruire, donc gagner avec la manière tout en respectant les joueuses que l'on rencontre. Et l'arbitre, il ne peut pas y avoir de jeu sans arbitre, donc il ne faut pas l'oublier, un arbitre doit se faire respecter	
C'est vrai qu'on est obligé de faire attention dans notre vie quotidienne, à la diététique, aux moments de récupérations, avoir une bonne hygiène de vie. De plus il faut s'entraîner tous les jours pour être dans une forme optimale.	
Maintenant il faut continuer à s'amuser en faisant du rugby. Ce n'est qu'un jeu, on ne cherche pas à rentrer dans la compétition tout de suite, il faut avant tout prendre du plaisir et que ce soit une façon pour chacun de développer sa motricité, d'apprendre à vivre avec d'autres enfants que ce soit garçons ou filles et ça c'est très important, donc c'est plutôt la convivialité, le plaisir, et apprendre à vivre ensemble.	