

# RUGBY 7s

# RUGBY À 7





# ► Rugby 7s

# Rugby à 7 ◀

## TEAM CANADA IN DELHI

The Canadian men's rugby 7s team is poised to mount a strong challenge against many of the world's top rugby nations at the 2010 Commonwealth Games in Delhi, India.

The rugby 7s tournament in Delhi will be the first opportunity to witness this unique brand of high-octane action in a multi-sport setting since it was added to the Olympic program a year ago. Canada will be up against rugby powers like the three-time defending gold medallist All Blacks from New Zealand, along with the perennial medal threats from England, Australia, Fiji and South Africa, among the 16 teams competing in the tournament.

Head Coach Geraint John says the introduction of rugby 7s into the Olympic program in 2016 has brought renewed energy to this fast-paced brand of rugby. He expects the Canadian squad to show well on the Commonwealth Games stage where so many top teams are competing. "Six of the seven players who started for us in the Bowl Championship (consolation final) at the Hong Kong Tournament in March will be with us in Delhi. We won that final over Wales and we'll be carrying that momentum into the Commonwealth Games next month."

Players named by Rugby Canada to Team Canada for the 2010 Commonwealth Games were selected based on their performance in domestic and international competition over the last six months.

## ÉQUIPE CANADA À DELHI

L'équipe canadienne masculine de rugby à 7 s'apprête à livrer une forte concurrence à plusieurs des meilleures nations du rugby international lors des Jeux du Commonwealth de 2010 qui se dérouleront à Delhi, en Inde.

Le tournoi de rugby à 7 de Delhi sera la première occasion d'observer ce sport à action explosive dans un contexte de jeux multisports depuis l'addition de la discipline au programme olympique l'an dernier. Le Canada se mesurera aux puissances du rugby telles les médaillés d'or en titre des trois derniers Jeux, les All Blacks de la Nouvelle-Zélande ainsi qu'à l'Angleterre, l'Australie, Fidji et l'Afrique du Sud, toutes des équipes qui cognent constamment à la porte du podium lors du tournoi mettant en lice 16 équipes.

Geraint John, entraîneur en chef, croit que l'introduction du rugby à 7 au programme olympique de 2016 a ranimé la flamme de cette déclinaison explosive du rugby. Il s'attend à ce que la formation canadienne fasse bonne figure sur la scène des Jeux du Commonwealth où plusieurs des meilleures équipes seront au rendez-vous. « Six des sept joueurs partants de notre alignement du Bowl Championship (finale de consolation) au tournoi de Hong Kong en mars seront avec nous à Delhi. Nous avons remporté cette finale contre le pays de Galles et cet élan saura nous alimenter aux Jeux du Commonwealth le mois prochain. »

Les joueurs nommés à l'équipe canadienne des Jeux du Commonwealth de 2010 par Rugby Canada ont été choisis pour leurs performances en compétition nationale et internationale au cours des six derniers mois.

**DATES**

October 11 and 12, 2010

**VENUE(S):**

North Campus, Delhi University (DU)

**NUMBER OF TEAMS:**

16

**HISTORY**

Rugby 7s, also known as seven-a-side and VIIIs, is a variant of rugby union in which teams are made up of seven players, instead of the usual 15, competing in shorter matches. The game originated in Melrose, Scotland, where the Melrose Sevens tournament is still played annually. The game is popular at all levels, with amateur and club tournaments generally held in the summer months. Sevens is one of the most widely distributed forms of rugby, and is popular in parts of Africa, Asia, Europe the Americas and, especially, in the South Pacific.

Notable international competitions include the International Rugby Board (IRB) Sevens World Series and the Rugby World Cup Sevens. Rugby 7s has been contested at the Commonwealth Games on three occasions: in 1998 in Kuala Lumpur, in 2002 in Manchester and in 2006 in Melbourne with the gold medal being won each time by New Zealand.

Rugby 7s is now recognized as an Olympic sport and will make its debut in the 2016 Summer Olympics. This follows a vote by the executive board of the International Olympic Committee (IOC) to include the sport. That decision was backed at the 121st International Olympic Committee Session in Copenhagen on October 9, 2009.

**OVERVIEW**

Rugby 7s is sanctioned by the IRB, and is played under essentially the same rules, and on a field of the same dimensions as the 15-player game. While a normal rugby union match lasts at least 80 minutes, a normal sevens match consists of two halves of seven minutes with a one-minute half-time break. The final of a competition can be played over two halves of 10 minutes each, with a half-time break of two minutes. (In the IRB Sevens World Series, only the Cup final, which determines the overall winner of an event, is played with 10-minute halves; all finals for lower-level trophies are played with seven-minute halves.) This allows rugby tournaments to be completed in a day or a weekend. However, sevens

**DATES**

11 et 12 octobre 2010

**LIEU(X):**

Campus Nord, Université de Delhi (DU)

**NOMBRE D'ÉQUIPES :**

16

**HISTORIQUE**

Le rugby à 7, aussi appelé sevens, est une variante du rugby à quinze, au cours de laquelle sept joueurs de chaque équipe s'affrontent dans des matches plus courts. Le jeu a vu le jour à Melrose (Écosse), où le tournoi Melrose Sevens se déroule encore tous les ans. Le jeu est populaire à tous les échelons, et des tournois entre amateurs ou clubs se tiennent habituellement pendant l'été. Le sevens est l'une des formes de rugby les plus répandues et il est populaire dans diverses parties d'Afrique, d'Asie, d'Europe et d'Amérique du Nord et du Sud, et tout particulièrement dans le Pacifique Sud.

Plusieurs compétitions internationales sont réputées : le Championnat de sevens de l'International Rugby Board (IRB) et la Coupe du monde de sevens. Le sevens s'est joué aux Jeux du Commonwealth à trois occasions : en 1998, à Kuala Lumpur, en 2002 à Manchester et en 2006 à Melbourne. C'est chaque fois la Nouvelle-Zélande qui a remporté l'or.

Le rugby à 7 est maintenant reconnu comme sport olympique et fera son entrée au programme aux Jeux olympiques d'été de 2016, à la suite d'un vote favorable du Comité exécutif du Comité international olympique. Cette décision a été entérinée à la 121e réunion du CIO qui s'est tenue à Copenhague le 9 octobre 2009.

**SURVOL**

Le rugby à 7 se joue selon les règles définies par l'IRB qui sont essentiellement les mêmes que celles du rugby à quinze et sur un terrain de mêmes dimensions. Alors qu'un match normal de rugby à quinze dure au moins 80 minutes, un match normal de rugby à 7 comprend deux demies de sept minutes avec une minute de pause entre les deux. La partie finale d'une compétition se joue en deux demies de dix minutes chacune, avec une pause de deux minutes entre les deux. (Au Championnat mondial de sevens de l'IRB, seule la finale, qui détermine



scores are generally comparable to union scores; scoring occurs much more frequently in sevens, as the defenders are more spaced out on the field.

Sevens is played on a standard rugby union playing field as defined in the International Rugby Board's handbook. The field measures up to 100 metres (330 ft) long and 70 metres (230 ft) wide. On each goal line are H-shaped goal posts.

Teams are composed of three forwards, one scrum half and three backs.

Scrums are composed of just three players from each team. Because of the speedy nature of the game, good sevens players are often backs or loose forwards in rugby union.

## FOR MORE INFORMATION:

### Rugby Canada

40 Vogell Road, Unit 26  
Richmond Hill, ON L4B 3N6  
Tel: (905)780-8998  
Email: dcrosse@rugbycanada.ca  
Website: www.rugbycanada.ca

### International Rugby Board

www.irb.com

### Media attaché in Delhi

Mike Davis

le grand gagnant de l'événement, se joue en demies de 10 minutes; toutes les finales donnant droit à des trophées moindres se jouent en demies de sept minutes.) Les tournois de rugby peuvent donc se dérouler en une journée ou un weekend. Cependant, le nombre de points marqués au rugby à 7 se compare habituellement au pointage du rugby régulier; les joueurs marquent plus souvent des points au rugby à 7, car les arrières sont plus éloignés les uns des autres.

Le sevens se joue sur un terrain régulier de rugby, conformément aux dimensions fournies dans le Manuel de l'IRB. Les dimensions sont d'au plus 100 mètres (330 pi) de long et 70 mètres (230 pi) de large. Chaque ligne de but est marquée d'un poteau en forme de H.

Les équipes sont formées de trois avants, d'un demi de mêlée et de trois arrières.

Les mêlées ordonnées comprennent seulement trois joueurs de chaque équipe. Comme le jeu est rapide, les bons joueurs de rugby à 7 sont souvent des arrières ou des avants libres de rugby à quinze.

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

### Rugby Canada

40, chemin Vogell, unité 26  
Richmond Hill (Ontario) L4B 3N6  
Tél : (905)780-8998  
Courriel : dcrosse@rugbycanada.ca  
Site Web : www.rugbycanada.ca

### International Rugby Board

www.irb.com

### Attaché de presse à Delhi

Mike Davis



## DALA, Nanyak

Born/Né(e): 18 Jun/juin 1984,  
Jos, NGR

Hometown/A grandi à:  
Saskatoon, SK

Residence/Résidence:  
Saskatoon, SK

Ht/Taille: 178 cm

Wt/Poids: 101 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club:

Occupation/Profession:

### CAREER HIGHLIGHTS

Born in Jos, Nigeria, he first cracked the Canadian 7s squad in 2007 and has featured numerous times, providing a huge presence in the forwards unit... Has called Saskatoon home since his family immigrated to the prairie city in the 1990s.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

*Born in Jos, Nigeria, he first cracked the Canadian 7s squad in 2007 and has featured numerous times, providing a huge presence in the forwards unit... Has called Saskatoon home since his family immigrated to the prairie city in the 1990s.*



## de GOEDE, Thyssen

Born/Né(e): 24 Jun/juin 1988,  
Victoria, BC

Hometown/A grandi à:  
Victoria, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 189 cm

Wt/Poids: 102 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: James Bay Athletic Association

Occupation/Profession: Carpenter/Charpentier

### CAREER HIGHLIGHTS

2010 was his first full season on the Canadian 7s circuit... His debut at the Hong Kong 7s was impressive when he scored four tries on the way to a Bowl Championship for Canada... Cites beating Fiji in the U19 World Cup in 2008 as a career highlight... Is a skilled carpenter, and is working toward his full ticket.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

*L'année 2010 a été sa première année complète sur le circuit de l'équipe canadienne à 7... Ses débuts au Tournoi de Hong Kong à 7 ont été très fructueux, marquant quatre essais en route vers un Bowl Championship pour le Canada... L'un des points forts de sa carrière a été sa victoire contre Fidji à la Coupe du monde U19 de 2008... Il est un talentueux apprenti-charpentier et il travaille présentement à l'obtention de sa certification.*



## DUKE, Sean

Born/Né(e): 7 May/mai 1988,  
Vancouver, BC

Hometown/A grandi à:  
Vancouver, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 192 cm

Wt/Poids: 89 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: University of Victoria

Occupation/Profession:

### CAREER HIGHLIGHTS

Is Canada's top try scorer on the 7s squad, touching down 22 times on five different tours... Known for his outright finishing speed, this 7s specialist has also cracked Canada's rugby 15s team on six occasions since 2008.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Est le meilleur marqueur canadien sur la formation à 7, totalisant 22 essais lors de cinq différentes tournées ... Reconnu pour sa vitesse en fin de course, ce spécialiste du jeu à 7 s'est également qualifié à l'équipe canadienne à 15 à six reprises depuis 2008.



## HEARN, Ciaran

Born/Né(e): 30 Dec/déc 1985,  
Conception Bay, NL

Hometown/A grandi à:  
Conception Bay, NL

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 190 cm

Wt/Poids: 102 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: Castaway Wanderers – RGC 1404

Occupation/Profession:



## HIRAYAMA, Nathan

Born/Né(e): 23 Mar/mars 1988,  
Richmond, BC

Hometown/A grandi à:  
Vancouver, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 184 cm

Wt/Poids: 88 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: University of Victoria

Occupation/Profession: Student/Étudiant



## MACK, Phil

Born/Né(e): 18 Sep/sept 1985,  
Victoria, BC

Hometown/A grandi à:  
Victoria, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 170 cm

Wt/Poids: 77 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: University of Victoria

Occupation/Profession: Student/Étudiant

### CAREER HIGHLIGHTS

Captain of the Canadian team, leading the team to one Cup round and two Bowl Championships in 2010... Has 125 points in the 2010 season in five events... Also plays scrum half for the University of Victoria Vikes.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

*Capitaine de l'équipe canadienne, il a dirigé l'équipe vers une ronde de Coupe et deux Bowl Championships en 2010... Totalise 125 points en cinq tournois en 2010... Il est également le demi de mêlée pour la formation des Vikes de l'Université de Victoria.*



## MEECHAN, Neil

Born/Né(e): 29 Apr/avr 1983,  
Plymouth, ENG

Hometown/A grandi à:  
White Rock, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 184 cm

Wt/Poids: 97 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: University of Victoria

Occupation/Profession: Student/Étudiant

### CAREER HIGHLIGHTS

Has been to 23 International Rugby Board tournaments, scoring 125 points... The 2010 Commonwealth Games will be his second Games tournament... Acted as Canadian team captain for the 2009 Rugby World Cup 7s in Dubai, United Arab Emirates.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A participé à 23 tournois internationaux du Rugby Board et a marqué 125 points... Les Jeux du Commonwealth de 2010 seront ses seconds grands Jeux... A été le capitaine de la formation canadienne à la Coupe du monde de rugby à 7 de 2009 à Dubaï, aux Émirats arabes unis.



## MENSAH-COKER, Justin

Born/Né(e): 18 Nov/nov 1983,  
North Vancouver, BC

Hometown/A grandi à:  
Vancouver, BC

Residence/Résidence:  
Moseley, ENG

Ht/Taille: 196 cm

Wt/Poids: 107 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club:

Occupation/Profession: Professional rugby player/Joueur de rugby professionnel

### CAREER HIGHLIGHTS

A long-time member of both the Canadian 7s and 15s squads — has scored 35 tries in 13 tournaments since 2005.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Un vétéran des formations canadiennes à 7 et à 15, il a marqué 35 essais en 13 tournois depuis 2005.



## MOONLIGHT, John

Born/Né(e): 2 Jul/jUIL 1987,  
Toronto, ON

Hometown/A grandi à:  
Pickering, ON

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 184 cm

Wt/Poids: 104 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: Wilfrid Laurier University

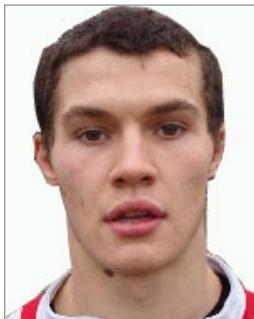
Occupation/Profession: Dock Hand, Victoria Clipper Ferry/  
*Ouvrier de quai du traversier Victoria Clipper*

### CAREER HIGHLIGHTS

Cites his game-winning try versus France at the Wellington 7s in 2010, which moved Canada into the quarter-final, as his personal career highlight... Also enjoys downhill mountain biking.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

*Son essai victorieux contre la France qui a permis au Canada d'accéder aux quarts-de-finale au Wellington Sevens en 2010, est le point fort de sa carrière... Il aime aussi la descente en vélo de montagne.*



## PARIS, Taylor

Born/Né(e): 6 Oct/oct 1992,  
Barrie, ON

Hometown/A grandi à:  
Barrie, ON

Residence/Résidence:  
Barrie, ON

Ht/Taille: 180 cm

Wt/Poids: 80 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club: Markham Irish

Occupation/Profession: Student, Barrie Central High School/  
*Étudiant, Barrie Central High School*

### CAREER HIGHLIGHTS

Making his debut at the Wellington 7s in New Zealand as an 18-year-old, he scored 10 seconds after getting on the field against Argentina... Scored three tries in 15 match appearances in 2010.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

*A fait ses débuts à l'âge de 18 ans au Wellington Sevens en Nouvelle-Zélande où il a marqué contre l'Argentine dix secondes après avoir foulé le terrain... A marqué trois essais en quinze matchs en 2010.*



## SHOULTS, Ian

Born/Né(e): 6 Jul/jUIL 1985,  
Calgary, AB

Hometown/A grandi à:  
Calgary, AB

Residence/Résidence:  
Calgary, AB

Ht/Taille: 184 cm

Wt/Poids: 84 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club:

Occupation/Profession:



## TRIPLES/TRIPLETTE TRAINOR, Conor

Born/Né(e): 5 Dec/déc 1989,  
Vancouver, BC

Hometown/A grandi à:  
Vancouver, BC

Residence/Résidence:  
Victoria, BC

Ht/Taille: 185 cm

Wt/Poids: 100 kg

Coach/Entraîneur: Geraint John

Club:

Occupation/Profession:

### CAREER HIGHLIGHTS

Played in 27 matches on the 2010 tour, scoring five tries...  
This will be his first Commonwealth Games tournament.

### FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A joué 27 parties en 2010 et marqué cinq essais... Ce sera sa première participation aux Jeux du Commonwealth.



**HEAD COACH/ENTRAÎNEUR-CHEF**  
**JOHN, Geraint**

Residence/Lieu de résidence : Shawnigan, BC

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: N/A; S/O

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : N/A; S/O



**COACH/ENTRAÎNEUR**  
**FYFFE, Quentin**

Residence/Lieu de résidence : Calgary, AB

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 2010

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : 3

**SPORT AND COACHING EXPERIENCE**

- 15 Test caps on Canadian 15s squad, including 2003 World Cup;
- 15 IRB Tournaments from 2001 to 2005, including 2005 World Cup on Canadian 7s squad;
- Canada U21 Assistant Coach in 2006;
- Canada Senior Women's Head Coach in 2007, 2008;
- Canada U20 Assistant Coach at the 2010 IRB World Junior Trophy

**EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR**

- 15 capes de matchs Test avec la formation à 15 canadienne, y compris la Coupe du monde de 2003;
- 15 tournois de l'IRB de 2001 à 2005, y compris la Coupe du monde de 2005 avec la formation à 7 canadienne;
- Entraineur-adjoint des U21 canadiens en 2006;
- Entraineur-chef de l'équipe féminine senior en 2007 et 2008;
- Entraineur-adjoint des U20 canadiens au World Junior Trophy de l'IRB en 2010



TEAM MANAGER/GÉRANT D'ÉQUIPE  
**SWANY, Rodger**

Residence/Lieu de résidence : Vancouver, BC  
With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 2006