

LYCÉE CORNOUAILLE

La section sportive rugby
du lycée de Cornouaille
s'adresse aux joueurs et
joueuses
de Secondes, Premières
et Terminales.

Le partenariat entre le RCO
et le lycée de Cornouaille
assure un accompagnement
pour une réussite scolaire
prenant en compte la pratique
du rugby.

**PORTES OUVERTES
LYCÉE CORNOUAILLE**

**SAMEDI 07/03
9H-13H**

CONTACTS SECTION SPORTIVE



Éric RESSANT

Référent sportif

06 33 47 10 86

eric.ressant@gmail.com

Jean-Philippe ROSSO

Référent administratif

06 22 19 51 51

rossofamily@live.fr



59 Allée Loïc Caradec
29000, Quimper

Facebook



Rugby Club
Quimpérois

Instagram



[rcquimper](https://www.instagram.com/rcquimper)

Site Internet



Rugby Club
Quimpérois

SECTION SPORTIVE RUGBY



SECTION **RUGBY**



LYCEES QUIMPER

**LYCÉE CORNOUAILLE
QUIMPER**

LES + DE LA SECTION

**14H D'ENTRAÎNEMENT
PAR SEMAINE**

Un groupe solidaire et une
cohésion d'équipe pour se tirer
vers le haut.

Des joueurs et joueuses
passionnés qui veulent
progresser.

Une section rugby qui
accompagne, motive
et favorise la réussite scolaire
des jeunes.

**JOURNÉE DE DÉTECTION
MERCREDI 18 MARS**

À PARTIR DE 14H00

**STADE CREAC'H GWEN
QUIMPER**

ORGANISATION

Les élèves sont encadrés par un
professeur de sport référent
& un entraîneur de rugby
diplômé d'État BE1 Rugby à XV,
Éric Ressant.



Articulation section / club d'appartenance
= se perfectionner pendant la semaine
& jouer dans son club le week-end

Emploi du temps aménagé
pour rentrer tôt le vendredi soir



Prise en charge de tous les transports
entre le lycée et le stade



Places réservées à l'internat du lycée.
Heures des repas adaptés
aux horaires d'entraînement.



Une belle dotation de sac,
short, chaussettes, T-shirt d'entraînement
& sweat



Suivi kiné-osthéopathe le mercredi.
Prise de rendez-vous médical
facilitée.

PLANNING

LUNDI

17h30 - 18h30

Renforcement musculaire

MARDI

18h - 19h30

Technique individuelle/mise en place

MERCREDI

13h30 - 15h15

Renforcement musculaire

15h30 - 17h

Suivi scolaire, aide aux devoirs

17h15 - 18h15

Jeu au poste

18h30 - 20h

Entraînement collectif

JEUDI

15h30 - 17h30

Travail physique & jeu au poste

18h30 - 19h30

Renforcement musculaire en Visio

VENDREDI

12h30 - 13h30

Renforcement musculaire

18h30 - 20h

Entraînement collectif