

ANNÉE
SCOLAIRE
2023-24

SÉLECTIONS

STADE DE CREAC'H GWEN QUIMPER

MERCREDI 22 MARS

À PARTIR DE 14H

Tests physiques
Entretien de motivation

informations & inscriptions
par mail

PORTES OUVERTES

LYCÉE DE CORNOUAILLE

SAMEDI 11 MARS

9H-12H30



RUGBY

SECTION SPORTIVE



sportif

Éric Ressant 06 33 47 10 90

administratif

Frédérique Le Maout 06 82 40 67 33



59 allée Loïc Caradec- Quimper



eric.ressant@gmail.com

frederique.le-maout@ac-rennes.fr



www.rugby-quimper.fr



RUGBY
SECTION SPORTIVE
LYCÉE DE CORNOUAILLE
QUIMPER

JOUEURS & JOUEUSES

SECONDES - PREMIÈRES - TERMINALES

LES CLUBS

Durant la semaine, la section partage la vie des ententes Sud 29 & Spersed Breizh. Le dialogue est constant entre section & club d'origine.



Sud 29 est une entente réunissant les cadets U16 & les juniors U19 des clubs de Quimper, Pont-l'Abbé, Quimperlé & Châteaulin.

Les Sud 29 jouent un championnat de rugby à XV.



Spersed Breizh est une entente réunissant les cadettes U18 des clubs de Quimper, Quimperlé, Carhaix & Concarneau.

Les Spersed jouent un championnat de rugby à X.

La section sportive s'adresse aux joueurs & aux joueuses

pour qui 10h d'entraînement par semaine, c'est le bonheur

qui souhaitent progresser en technique individuelle & en condition physique

qui ont envie de vivre leur passion au sein d'un groupe soudé & motivant

qui veulent tout !

Un cadre scolaire qui tient compte de leur pratique du rugby & un cadre sportif qui favorise et accompagne leur réussite scolaire.

ORGANISATION

Les élèves sont encadrés par un professeur de sport référent & un entraîneur de rugby diplômé d'État BEI 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 lycée & stade



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



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



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

PLANNING

LUNDI

12h - 12h45

musculation (au lycée)

MARDI

17h30 - 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

**(après accord du club d'origine)
entraînement Sud 29 U16 ou U19**

JEUDI

15h30 - 17h30

(sauf Terminales)

Travail physique & jeu au poste

VENDREDI

club d'origine ou

18h30 - 20h entraînement Sud 29

**19h30 - 21h30 entraînement Spersed Breizh
(une semaine sur 2 à Quimper)**

= II H / SEMAINE

EN SECONDE & PREMIÈRE

= 9 H / SEMAINE EN TERMINALE