

ANNÉE
SCOLAIRE
2024-25



RUGBY

SECTION SPORTIVE

SÉLECTIONS

STADE DE CREAC'H GWEN QUIMPER

MERCREDI 20 MARS

À PARTIR DE 14H



sportif

Éric Ressant 06 33 47 10 90

administratif

Jean-Philippe Rosso 06 22 19 51 51



59 allée Loïc Caradec- Quimper



eric.ressant@gmail.com
rossofamily@live.fr



www.rugby-quimper.fr

Tests physiques
Entretien de motivation

informations & inscriptions
par mail

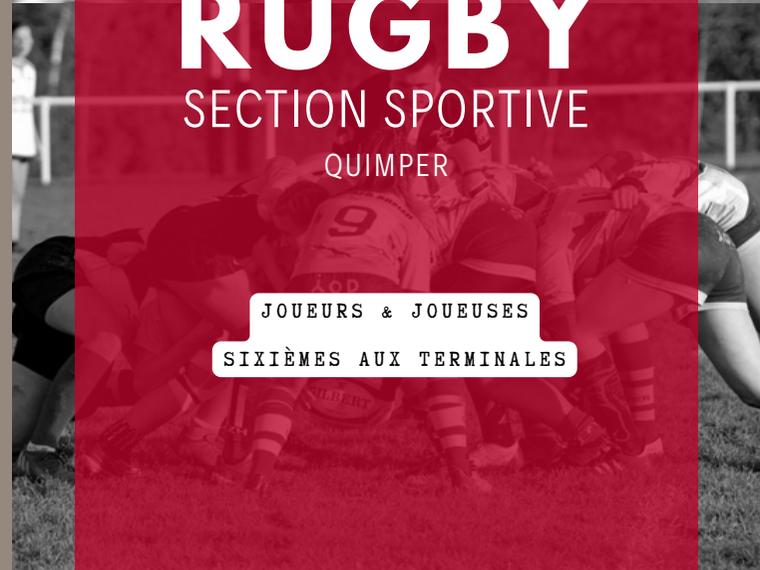
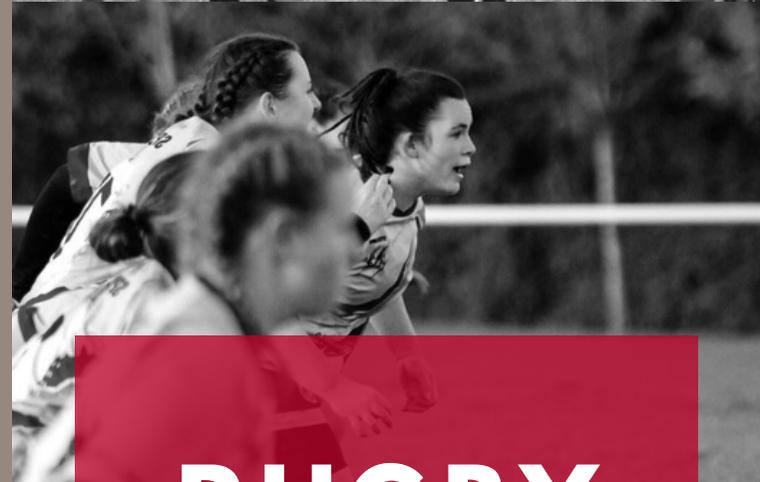
RUGBY

SECTION SPORTIVE

QUIMPER

JOUEURS & JOEUSES

SIXIÈMES AUX TERMINALES





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-osthéopathe le mardi. Prise de rendez-vous médical facilitée.

PLANNING

EN A.S. AU LYCÉE
muscultation

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)

= 10 H / SEMAINE
EN SECONDE & PREMIÈRE
= 8 H / SEMAINE EN TERMINALE