

Edito

IL EST ARRIVÉ !!

On en avait parlé, il y a deux ans. On en avait re-parlé la saison dernière...

Le journal interne du club est enfin entre vos mains. Merci à ceux qui ont pris du temps pour le préparer et le mettre au point. Un édito pour une naissance, c'est aussi facile que de prédire la météo à trois mois: On voudrait aborder les sujets positifs, les idées qui ne fâchent pas, les thèmes généraux et consensuels. Alors, je commencerai par vous souhaiter à tous, membres du RC Pays d'Ancenis, et à nos lecteurs du jour, une bonne saison sportive *et/ou* associative. Le club va pouvoir bénéficier des retombées des années précédentes, utilisation du mini-bus pour les transports, mise en place de l'entente sportive avec Châteaubriant au niveau des Juniors, progression en nombre des équipes. Et bien sûr, la poursuite des objectifs qui ont été présentés lors de la dernière AG en Juin 2001. Nous espérons que le RCPA se fera une « place au soleil » dans le pays d'Ancenis, que les collectivités sauront lui apporter un soutien digne de ce nom, que ses adhérents sauront être fiers de porter ses couleurs et les défendre ! Cet édito ne saurait enfin se conclure sans les remerciements que nous adressons à tous nos sponsors, partenaires et amis actuels et à venir, sans qui notre belle aventure serait difficile à poursuivre.

Un coucou de la rédaction

Je suis heureux de vous présenter le premier numéro de votre magazine. Les premières rubriques qui le composent ne sont que les trames pour aller plus loin et toutes vos remarques et suggestions seront vraiment les bien venues. J'espère que porté par l'enthousiasme de la démarche vous serez nombreux à apporter une pierre à l'édifice. Je vous invite donc toutes et tous à me faire parvenir des pages noircies à l'encre de vos idées. Pour ce faire il vous suffit de me faire parvenir vos textes ou vos idées à l'adresse qui suit ou me les remettre directement. Je vous souhaite une bonne lecture et

une bonne rentrée...

ADRESSE-

Chris GAUDRAY La Prince 49530 LIRE

Fax- 02-40-09-01-08

E-mail- rcpAncenis@aol.com

Permanence à la Maison du Rugby
le mardi soir à partir de 19 H30

Accueil au Pressoir Rouge
le mercredi de 16 H15 à 21 H30
le vendredi de 19H30 à 21 H30

Club Info

Troc'chaussures

Si vous avez de vieux crampons à la maison, donnez-les au club et apportez-les au terrain, il y aura des joueurs intéressés...

Contactez les responsables d'équipes.

Vous pouvez également faire parvenir une petite annonce au journal

* TELETHON 2001

Il aura lieu le **SAMEDI 8 Décembre** sur le site de la Charbonnière. Le club sera de la partie, et votre présence est vivement souhaitée. (organisé par Téléthon Ancenis et Office des Sports Ancenis).

LICENCES ...Adhésions....

Possibles à tout moment de la saison. Vous voulez seulement être adhérent(e) au RCPA ? Cela vous coûte 50 Frf pour la saison 2001/2002.

Maillots d'entraînements ...

Le club vous en propose à un tarif très intéressant... 50 Frf !!

Demandez aux responsables des équipes et/ou au trésorier !!
attention le maillot sera donné en échange du paiement !!



MANITOU

Seniors

BRAVO LES PTI BLEUS !...
Belle victoire contre le Quinze de l'Erdre

cadets U

ne nouvelle saison commence...



FRANCE
BOISSONS
BOITEAU

Le début de saison est déjà derrière nous. Et il nous faut continuer sur le même chemin. Le déplacement en Anjou constituait un gros morceau. Avec Angers et Saumur. On a bien vu le travail à l'école de rugby faire pour les mois à venir ! L'important était de reconstruire un groupe. et le pari est en passe de réussir puisque nous sommes déjà 20 ! Le 20 Octobre, nous recevrons Le Mans et Château Gontier au Bois-Jauni. Nous sommes sûrs de constater des progrès ! Ce qui est bien, c'est de voir nos parents et amis venir nous supporter. cela nous motive drôlement ! Allez, je vous quitte car il faut que j'aille chercher des copains pour venir au RCPA si je veux gagner le ballon de rugby que les dirigeants ont promis ...

Le groupe est formé d'une majorité de joueurs de 2ème année qui a vécu la belle aventure 2000-2001. A ce groupe se sont joints des minimes arrivés sur la pointe des pieds car les craintes et les inquiétudes étaient nombreuses : passer d'une catégorie où l'objectif est avant tout de jouer et d'apprendre à une catégorie où l'esprit « compétition » est plus important. Accéder à une catégorie où les différences morphologiques sont plus marquées. Jouer sur un terrain entier alors que l'on a toujours pratiqué sur la moitié de pelouse, au mieux ! Le travail entamé depuis la reprise, l'accueil et la confiance des plus expérimentés, les qualités des uns et des autres... Tout cela a permis, peu à peu, d'oublier ces soucis. Le groupe est de qualité et nous ne devrions pas rencontrer de difficultés quant au nombre : 19 joueurs sont inscrits ! Cela nous permettra de dépasser les -14 ans avec certains plus chétifs, plus frères, plus craintifs et à qui nous rendrons service en les familiarisant au jeu avec le groupe des Minimes. Il est, bien sûr, trop tôt pour prévoir avec certitude le futur de cette équipe mais les Educateurs qui l'encadrent pressentent que comme l'an passé, quelque chose peut arriver... Nous verrons bien ! De toutes façons, les objectifs restent simples: faire pratiquer et progresser tout le monde dans la bonne humeur .

Dernière minute :

La saison a débuté samedi dernier (le 13)... Pas mal d'anxiété pour les trois coups : un début de rencontre où pendant dix minutes nous n'avons pas eu de ballons mais où nous avons bien défendu. Ensuite, l'expérience des anciens alliée au culot des plus jeunes et à la force physique des avants nous a permis de nous détacher progressivement au score. Beaucoup de choses intéressantes ont été vues !
Score final: 54-5 contre... le S.N.U.C.. Ce n'était certes que leur seconde équipe mais gagner chez eux et sur un tel écart procure un grand plaisir ! Maintenant, attendons : l'équipe est sur de bons rails et a faim de victoires ! Vive-ment la suite!!

Juniors

Du bon pour l'avenir

Après une phase de préparation sous de bons auspices (victoire en match amical contre Angers et Ponlieu) l'entente a bien du mal à trouver ses repères. Les deux défaites consécutives lors des deux premières journées de championnat en sont la preuve (contre St. Nazaire 52 à 3, contre le Mans 19 à 0). La difficulté de trouver l'effectif, le manque de travail en commun sont les causes principales dans cette situation. Cependant tout n'est pas négatif: Les garçons semblent prendre du plaisir à jouer ensemble et l'entente a bien pris dès le démarrage. Nous comptons dans nos rangs des joueurs chevronnés qui apportent à l'équipe sa maturité, mais aussi de jeunes recrues pleines de volonté qui, après quelques matchs et beaucoup d'entraînements feront parler la poudre grâce à leur potentiel. L'apport d'Ancenis dans l'effectif est plus important que prévu (12 au-lieu de 7 en début de saison) mais il est aussi moins expérimenté. Sur le plan organisation, nous essayons aussi un peu les plâtres. Gildas et moi-même sommes en phase d'apprentissage et l'éloignement des deux staffs nous complique sérieusement la tâche. Le mode de fonctionnement des deux clubs et les dates d'entraînements et de regroupement ont fait naître quelques cafouillages. Le dernier match contre Cholet où nous avons mené tout le temps et perdu sur des contre-attaques prouve que nous possédons un très bon potentiel mais que le manque d'entraînement en commun nous pénalise beaucoup. Cela devrait rentrer dans l'ordre rapidement et nous faisons tout notre possible pour tirer bénéfice de nos expériences. Une dernière note pleine d'optimisme, le seul essai du début de saison marqué par l'entente en championnat est l'œuvre de Jonathan MACE (jeune recrue du RCPA) contre Cholet à la toute dernière minute du match **En avant l'entente tous derrière les juniors!..**

Bonjour Monsieur l'arbitre ! La mêlée ordonnée

La mêlée qui est une des phases emblématiques du rugby, est aussi une situation de jeu qui pose un certain nombre de problèmes. Cette année encore, des modifications ont été apportées pour améliorer la jouabilité et renforcer la protection des joueurs lors de ces mêlées. L'année dernière, l'entrée en mêlée était encore décomposée en 4 temps. Maintenant, à la fois pour s'harmoniser avec le système international et pour clarifier la situation auprès des joueurs, on ne considère plus que deux temps. Il est dorénavant de la responsabilité des joueurs de former leur pack, puis, au signal de l'arbitre de s'apprêter à entrer en mêlée et, au deuxième signal, d'entrer. Ce changement a été établi pour éviter d'augmenter les risques de blessures dues à une mauvaise entrée en mêlée (joueurs entrants trop tôt et joueurs non prêts)...



Ma Papa, c'est quoi un 9 ?

Dans le cadre de notre rubrique scientifique

« il n'est pas absolument nécessaire d'être complètement con pour courir vite alors ça t'ivons-nous par le sport » .

Nous recevons aujourd'hui le célèbre professeur Jean-Gustave De La Crampe. Il va tâcher de répondre à une question que nous nous posons tous depuis longtemps.

LE RUGBYMAN EST-IL REELLEMENT UN BIPEDE VIVIPARE ?

Les rugbymen sont très grands (certains plus que d'autres) près de deux mètres au garrot. Leur reproduction s'effectue le dimanche en public.. à peu près à l'heure des vèpres.. en général au milieu d'une foule déchaînée. Après des approches tactiles assez douteuses qu'ils appellent dans leur Jargon, "l'échauffement", ils se rassemblent en tas sur. une pelouse plus ou moins verte (selon les saisons).

Puis, suite à des frottements(parfois rugueux) on voit sortir de ces enchevêtrements de corps en sueur, un oeuf blanc qu'il passe entre les jambes du dernier partenaire lie à cette curieuse masse Informe.

C'est la pondaison ! (La suite au prochain numéro)
Jean-gustave De La Crampe.

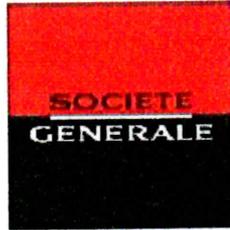
SPORTEZ-VOUS BIEN



Voici quelques affirmations

dans le domaine de la physiologie sportive, à vous de dire : vrai ou faux ?

- 1 La fatigue est un excellent moyen de protection du muscle.
- 2 L'acide lactique est impliqué dans l'apparition de la fatigue.
- 3 Notre alimentation devrait apporter 2500 kcal par jour pour un sujet qui fait peu d'exercices physiques, dans les 5000 kcal pour un sportif d'endurance, mais certains arrivent à environ 100000 kcal/jours
- 4 Une alimentation équilibrée doit apporter 50% de glucides (sucres), 10 à 15% de protides (viandes), et 30 à 35% de lipides (graisses).
- 5 La teneur en graisse d'un homme ou d'une femme (en moyenne) est de 15% environ.



FNAIM **O.N.G.T. IMMOBILIER**
OFFICE NANTAIS DE GÉRANCE ET DE TRANSACTIONS



1 Vrai: L'acide lactique se décompose en lactates et en Hydrogène. C'est le proton d'hydrogène qui intoxique les fibres, gêne le calcium, perturbe les protéines de la membrane des fibres musculaires et bloque la consommation du glucose, donc la production d'ATP. L'acidité d'hydrogène passe aussi dans le sang et informe les centres nerveux du cerveau qu'il faut arrêter l'effort.

2 Vrai: On ne devrait plus parler de calories mais de Joules en divisant les calories par 4,18, mais ces chiffres sont réels. Sachez que les bâcheurs dépendent facilement 3000 kcal/j et que le fond dépense 24 kcal/ minute.

4 Vrai: Ce sont les apports conseillés aux adultes jeunes. Mais cela varie avec l'âge et l'activité sportive qui demande d'absorber beaucoup de glucides pour l'énergie musculaire.

5 Faux: Ces valeurs ne correspondent pas à la teneur en graisse de la femme dont la morphologie est différente. Pour nos belles compagnes, même minces, la teneur en graisse est de 25% environ.

Carton rouge

"Espèce d'amateur"

C'est le billet d'humeur de la rentrée. On pourrait dire que tout va bien, et pourtant.

Dans le petit monde du rugby amateur, on a parfois l'impression que c'est le mot "amateur" au sens péjoratif du terme qui prend toute la place dans les comportements ! Je pense à la présence effective lors des premiers entraînements et matchs de préparation. Je pense à ceux qui, au dernier moment, nous disent qu'ils arrêtent le rugby .. Je pense à ceux qui pourraient donner le coup de main pour des tâches simples, mais qui ont "autre chose à faire". Allez, arrêtons de pleurer ! Dans le mot "amateur", il y a la racine "amour". Et quand on aime, on ne compte pas l'aimerais que ce carton rouge se transforme en carton rose et que cette idée d'amateurisme puisse se conjuguer naturellement avec celles de la passion et du sens des autres autrement dit du devoir. Ce premier trait d'humeur, je le dédie à tous ceux et celles qui, au sein du R.C.P.A mouillent la chemise pour que tout se passe au mieux dans les domaines où ils se sont engagés en tant que dirigeants, éducateurs, entraîneurs, Joueurs, parents et même supporters ! A la prochaine, en souhaitant que ce carton rouge aura des raisons extérieures au club pour exister et vous faire réagir ...

Présentation du Bureau:

- Le Président :**
□ Patrick BERT 02 40 98 25 19.
- Le vice-Président :**
□ Bernard LEMAITRE 02 40 98 23 11
- Le Secrétaire :**
□ Claude BONNIER 02 40 96 06 86
- Le secrétaire-Adjoint :**
□ Chris GAUDRAY 02 40 09 01 08
- Le trésorier :**
□ David TOUBLANC 02 40 98 41 11
- Le trésorier-Adjoint :**
□ Régis COUE 02 40 97 78 93

Où fait quoi ? Où fait quoi ?



Calendrier

La tribune du supporter

Cette rubrique est à votre disposition pour poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit et à n'importe qui.

A chaque parution, nous essaierons d'y répondre ou de vous donner un point de vue.

Dés maintenant n'hésitez plus et envoyez nous votre courrier à:

Chris Gaudray, la Prince, 49530 Liré

Ou par Internet:
RcpAncenis@aol.com

| | 10 et 11 Novembre | 17 et 18 Novembre | 24 et 25 Novembre | 1 et 2 Décembre | 8 et 9 Décembre | 15 et 16 Décembre |
|----------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| École de Rugby | Samedi 10 déplacement Seiche/Loire ou Segré | | Samedi 24 à domicile . La flèche et Laval | Samedi 1 déplacement à Angers | | Samedi 15 déplacement à Ch. Gontier |
| Minimes | Samedi 10 déplacement à Château | Samedi 17 déplacement à Laval | | Samedi 1 à domicile Pontlieue | Samedi 8 à domicile SNUC 2 et le Mans | |
| Cadets | Samedi 10 à domicile Saumur | Samedi 17 déplacement à Cholet | | Samedi 1 à domicile Secré | | |
| Juniors | Dimanche 11 déplacement à St. Nazaire | Dimanche 18 déplacement au Mans | | | Dimanche 9 à Château Cholet | |
| Seniors | Dimanche 11 déplacement | Dimanche 18 à domicile | | | Dimanche 9 à domicile St. Hilaire | Dimanche 16 à domicile Luçon |

Rug'bricabraque

Vous avez de vieux crampons qui traînent au fond d'un placard du grenier ?

Vous aimeriez changer de vélo ?

Votre femme vous trompe ?

VENDEZ-LA, VENDEZ-LES !

Grâce à cette rubrique de petites annonces, plus rien ne restera à pourrir au fond de vos tiroirs.

Envoyez-nous vite vos annonces et le téléphone sonnera.



RUGBY CLUB DU PAYS D'ANGENIS
Maison du rugby / Le Château rouge
44150 ANCENIS

Tél: 02 40 96 06 86

02 40 98 23 11

Télécopie : 02 40 09 01 08

Messagerie : rcpAncenis@aol.com