

Le magazine mensuel du Rugby Club du
Pays d'Ancenis

Spécial Vacances



Repos

Entraînement

Recrutement

les 3 impératifs

de vos vacances



AG du 4 juin

nous
au-
rons

Inter- vention de Bernard Lemaître.

J'aborderai quelques points qui devraient nous engager tous pour le court et le moyen terme au sein

toujours à renforcer nos liens avec les communes, au travers du Tournoi ou des journées de découverte pour les jeunes. Dans le même esprit, nos rapports avec les « ins-



du RCP A . Cela concerne un nécessaire renforcement de l'identité du club qu'il faut redonner ou renforcer. Plusieurs moyens sont envisageables, comme le recrutement local, les actions décentralisées, la communication. Créer une dynamique « rugby » dans une région qui n'est pas une « terre d'ovale », en demandant aux familles de venir supporter les seniors et en sollicitant ceux-ci pour accompagner les plus jeunes. Favoriser l'aspect visuel au moyen de supports tels que parkas, coupe-vent... Nous aurons à resituer nos actions dans le domaine sportif, par une stabilisation de l'équipe dirigeante et éducative, par un effort de formation, par une volonté de se réserver du temps au profit du sportif et du relationnel interne. Cela passe par un rapprochement entre les différents groupes au sein du club: jeunes, seniors, familles... Le RCPA n'a plus trop les moyens de faire des animations « à fonds perdus », aussi devons-nous revoir notre politique. Compte-tenu des sommes « évaporées » lors des dernières animations, je propose que le club se concentre sur trois ou quatre échéances bien marquées comme le Tournoi, les Fêtes de la Loire, la Fête de la musique à Oudon, les rencontres possibles du samedi soir... Le bilan est dur : globalement, 1 adhérent du club sur 5 s'est proposé pour aider aux animations 2005.. Inutile de dire que c'est trop peu et inquiétant.. Nous aurons aussi à poursuivre notre politique de Pays, car l'avenir est à l'inter-communalité et notre futur partenaire privilégié sera certainement la COMPA. Cet aspect sera prépondérant en matière d'équipements sportifs,

titutions » politiques et/ou sportives devront être évolutives... Il en va de nos moyens d'existence, notamment pour le Tournoi. Cela ne se fera pas non plus sans le recours aux partenaires locaux (industriels, sponsors et partenaires) et je pense que ce secteur devra être renforcé au sein du Bureau. Enfin, le RCPA aura toute sa place à prendre au sein de l'Entente sportive qui devrait permettre rapidement l'émergence d'un pôle rugby à l'Est du 44 en lien avec Segré et Châteaubriant. L'histoire est à écrire: à nous d'en être les acteurs et non les spectateurs. Pour finir, quelques échéances nous attendent ces prochaines semaines:

- * le 18 juin: fête de la musique à Oudon et AG de la Ligue Régionale
- * la soirée du 14 juillet à Ancenis pour laquelle un vote sera demandé
- * le démarrage de la prochaine saison (réunion avec Château et Segré)
- * la préparation du Tournoi 2006 qui devrait avoir lieu à Oudon
- * la rencontre avec Toyota, le 8 juin, pour tirer le bilan du séjour des Japonais
- * l'animation à prévoir pour la match France-Canada du 12 nov. à Nantes

Pour finir, je remercie au nom du CA, Eric Gicquel pour son travail ainsi que Philippe et Michelle, sans oublier Fabrice Guémon. D'une manière plus générale, merci à tous ceux qui ont accepté de s'investir cette saison passée, et pour ce qui me concerne, je veux bien poursuivre ma tâche... jusqu'à l'inauguration des équipements du Bois-Jauni!!

PREPARATION

1. Au niveau du bureau

. Pas de modifications particulières, en ce qui concerne les différents postes à pourvoir.

Président: Bernard Lemaître

Vice-Président: Dominique Micheu

Secrétaire Général: Claude Bonnier

Secrétaires Adjoints: Michel Peslerbe/Yannick Coué

Trésorier: David Toubanc

Trésorier Adjoint: André Verkyndt

. Pour le Conseil d'Administration :

Responsable « RCPA-MAG » et affiches: Bernard Dupas

Responsable des banderoles: Bertrand Rabaud

Responsable du Bar-Buvette: en cours

Responsable du club-house :Florent Caillet

Responsable « intendance » :David Toubanc

Responsable licence seniors :Yannick Coué

Responsable sponsoring /partenariat: Bernard Lemaître

2.Organisation du RCPA en matière sportive

Responsable sportif Alain Guicharrousse

Entraîneurs seniors Dominique Micheu et Yannick Coué

* juniors Michel Peslerbe.

* cadets Claude Bonnier

* -15 ans, André Torok et André Verkyndt.

* -13 ans Antoine Peslerbe, Mathieu Brunacci

* -11 et -9 ans Rozenn Lemaître, Elodie Lecornu et Ludwig

Dupas

La gestion administrative des groupes sera assurée par Claude pour les Cadets, André Verkyndt pour les -15 et Rozenn pour les plus jeunes (assistée de Claude)

3. Formation des éducateurs

Elle sera sans doute organisée dans le cadre de l'entente avec Châteaubriant et Segré, au cours des entraînements communs des jeunes. Si vous êtes intéressé(e), FAITES-LE NOUS SAVOIR RAPIDEMENT.. Idem pour ceux qui voudraient se mettre à l'arbitrage.. Pour les éducateurs, cela se passe sur 6 samedis et la validation se fera à Nantes (en général, vers la fin Avril). Cette année, D. Micheu et A. Peslerbe ont suivi et réussi cette formation 1er degré Fédéral .

4. Secteur « Jeunes » et École de Rugby

Reprise des entraînements le 31aout 2005 à 17 h 30



DE LA SAISON 2005/2006

5. Prévvision du groupe seniors / juniors

...liste non exhaustive !!

Alcorta Mickaël	Deshaies Martial	Marty Erwan
Béziau Fabien	Dupas Ludwig	Moutahar Bareck
Bioteau Damien	Dutertre Ludovic	Péreau Joël
Bioteau Freddy	Garnier Fabien	Peslerbe Antoine
Braquier David	Gentilhomme	Rabaud Bertrand
Brunacci Mathieu	Mathieu	Robillard Germain
Bruneteaud Lilian	Hamard Cyrille	Rousseau Michaël
Caillet Florent	Horan Sean	Sécheret Damien
Chapeau Stéphane	Lachaud Fabien	Toublanc David
Charles Arnaud	Lecoindre Gildas	Verkyndt Olivier
Coué Yannick	Lemoine Morgan	Wacogne Nicolas
Dabouis Damien	Lerouelle Cyrille	Wahbi Bouazza

Liste ouverte aux nouveaux joueurs que chacun d'entre vous réussira à faire venir au club pour grossir les rangs et permettre une équipe 2 pour disputer des « avant-matches » ou des rencontres avec des clubs de Séries en fonction du calendrier

6. Reprise des entraînements Seniors / Juniors

Date officielle de reprise: LE 10 AOUT 2006

Date de reprise pour ceux qui le peuvent: le 5 Août 2005

Au terrain du BOIS-JAUNI

Ceux qui le souhaitent pourront continuer à se retrouver pour courir au moins chaque vendredi soir sur les terrains annexes de la Davrays, pendant les mois de juillet et début août. Consulter le panneau « RCPA » situé près des vestiaires du Bois-Jauni, les indications y seront données.

Renseignements et inscriptions au 02 40 98 23 11
Ou sur le portable du club 06 81 60 71 95

BIENVENUE AU CLUB

LOCKLANN



Baudouin Stéphanie et Bioteau Damien - 43 bis, rue du Temple - 44360 St Etienne de Montluc

Mes parents ont transformé leur 1^{er} essai ...
en un magnifique bébé de 2 kg 820 !
J'étais bien au chaud avec ma maman
mais il a fallu qu'une bande d'individus
masqués me sorte de là le 16/06/2005.
Alors moi, Locklann,
jeté dans cet univers bruyant à 14h47,
je bois du lait à la troisième mi-temps
pour fêter leur victoire.



Reprise de l'entraînement début août

Programme des vendredi 5 - vendredi 12 - mercredi 17

Footing long = 1 heure à allure modérée suivi d'une demi-heure de pompes, abdos et étirements longs (compter 30 à 40 secondes sur chaque étirement sans aller jusqu'à la douleur ...sans trop forcer)

Étirer les cuisses devant - derrière

Puis les mollets et le buste

vendredi 19 août

reprise jeu avec ballon avec Domi et/ou Yannick COUÉ

1/ 20mn footing à allure modérée

2/ jeu à toucher 10mn sans accélérer

3/ jeu en ligne contre ligne à tenir sur terrain étroit (voir en fonction du nombre de joueurs)

3 fois 5mn non stop et 2mn30 de récup entre les séries de travail avec étirements

Consigne = défense individuelle - course sans accélérer soit un total de 20 mn environ

4/ idem avec jeu sur la largeur du terrain sans accélérer soit 20mn

6/Footing à allure modérée 20 mn

5/ étirements - 10mn

soit une séance de 1h40 (durée d' 1 match + arrêts de jeu)

mercredi 24

reprise avec Alain G.

même séance que vendredi 19

jeu dirigé en collaboration pour les lignes avants par AG et Domi et pour les 3/4 par Y C

vendredi 26

reprise du jeu collectif avec percussion et placage modéré. Ces séances seront d'autant mieux abordées qu'un travail continu et modéré sera maintenu au mois de juillet

Objectif: gagner les 3 premiers matchs quels que soient les adversaires en imposant son rythme après on réévaluera le travail à faire.

Donc, jusqu'à mi septembre il sera demandé plus de rigueur que la saison passée où les objectifs étaient tout autres.

Bonnes vacances

Alain



RUGBY CLUB DU PAYS D'ANCENIS

Maison du rugby/Le Château rouge
44150 ANCENIS

Tél. : 02 40 96 06 86 ou 02 40 98 23 11

Portable 06 81 60 71 95

Site internet: <http://rcpaysancenis.free.fr/>

E-mail : rcpaysdancenis@free.fr

Début du championnat seniors le 25 septembre

Yannick COUE prendra des contacts pour un ou deux matchs les 11 et 18 septembre

Licence 2005/2006

Pensez à prévoir le règlement de votre nouvelle licence (possibilité de régler en plusieurs fois)

Seniors :140€

Juniors :90€

Cadets :80€

-15 ans :70€

-13 -11 et -9 ans :60€

le 29 juillet
le 29 juillet
n'oubliez pas !



et bonnes vacances
et bonnes vacances
à tous

Fondateur du RCPA MAG : Chris GAUDRAY

Ce numéro spécial du RCPA MAG a été réalisé par:

Articles : C.BONNIER,B.LEMAITRE,A. GUICHAROUSSE

Mise en pages :Bernard DUPAS

Photos :, B.DUPAS...

