

RCPA NEWS

WEEK END DES 10 & 11 FÉVRIER 2024



Oeil pour oeil...

APRÈS AVOIR GAGNÉ LA MATCH ALLER, LES JUNIORS SE SONT INCLINÉS À DOMICILE FACE AUX HERBIERS...

Les Juniors tombent à domicile (25-52)!

Victorieux au match aller, les juniors de l'entente RCPA/Castel d'Anjou savaient qu'ils allaient avoir fort à faire en recevant une équipe des Herbiers revancharde et au parcours sans faute depuis! Le premier tiers temps verra les deux équipes faire jeu égal avec 2 essais partout (10-12). Ce n'est qu'à partir de la seconde période que les Vendéens commencèrent à prendre l'ascendant grâce à 3 nouveaux essais inscrits en quelques minutes. Les coéquipiers de Tristan Stéphan réagissaient en marquant deux essais dix minutes plus tard mais les transformations ne passaient pas (20-31). Le dernier tiers temps sera de nouveau à l'avantage des visiteurs avec 3 essais transformés contre un seul non transformé pour nos jeunes. Une première défaite et un score un peu sévère de 25 à 52 pour l'équipe qui va devoir en retenir quelques leçons et remettre la marche avant dès samedi à St Hilaire de Riez.

POULE 1		Pts
1	Rugby Club Herbretais	35
2	Ras Castel D'anjou M19 à X (segré)	34
3	Ras Sco Rugby Angers/ Seiches Rugby	26
4	Fontenay Lucon Rugby Sud Vendee	19
5	Rugby Club Saint Hilaire Ocean	9
6	Rugby Club Baulois	-4
6	Ras Avenir 72	-4



Nouvelle victoire pour les Minis-Mouettes (5-24)!



POULE 1		Pts
1	Les Mini Mouettes	45
2	SC Chinonais	35
3	F-18 Du Cd 49	11
4	Ras Vendée F-18 à X (fcy)	10
5	Ras Cd44 F-18 à X	2
6	C OI Pontlieue	-18

Pour l'avant dernier match de cette phase de poule, les Mini-Mouettes avaient un court voyage à Segré pour y affronter l'équipe du CD 49. En marquant rapidement, notamment par l'intermédiaire de Lily, les filles prenaient le large au score avant de baisser un peu le rythme en fin de première mi temps. Malheureusement, la blessure d'une de nos joueuses (qui va bien depuis) a contraint l'arbitre à stoppé le match définitivement suite à un trop long arrêt de celui-ci. Dernier match ce samedi à Nantes face au CD 44!



Les Mouettes se sont employé en défense face aux Pélicans!

Les Pélicans ont encore eu raison des Mouettes (19-27)!

Après avoir perdu les deux matchs de la première phase face aux Pélicans, rassemblement de clubs des Côtes d'Armor, l'enjeu pour nos Mouettes était tout simplement de signer une première victoire face à cette équipe.

Dès l'entame, les Bretonnes aux gabarits impressionnant imposaient à raison leur jeu physique et se montraient pragmatique lors de leur incursion dans le camps local. Une pénalité et deux essais dans les trente premières minutes les détachaient au score (0-15, 29e). Cinq minutes plus tard, un magnifique lancement des 3/4 Ligériennes propulsait Jeanne Largeau dans l'en-but avec au passage un super travail de fixation de Séréna Leray (7-15,35e). Malheureusement, les rouges et blanches répondaient juste avant la mi-temps par un nouvel essai transformé (7-22, 40e).

Loin de se décourager, les Mouettes repartaient à l'assaut en seconde période. Sur une attaque presque anodine, Clémentine Rigoulot prenait la poudre d'escampette pour terminer en terre promise après une course de 60m et 5 défenseurs battues (14-22, 52e). Reboostées, les vertes accentuaient la pression et dix minutes plus tard, la même Clémentine Rigoulot signait un doublé sur un départ en mêlée de la capitaine Ninon Darchen (19-22, 63e). Quelques instants plus tard, deux sorties de camp mal négociées permettaient aux Bretonnes de marquer contre le cours du jeu (19-27, 67e). Plus rien ne sera marqué et c'est donc une défaite un peu frustrante qui confirme l'adage du jamais 2 sans 3... La quatrième à St Brieuc sera la bonne ? En attendant, les filles se déplaceront à Bourges ce dimanche avec l'objectif d'aller renouer avec la victoire!



	Pts	J	G	N	P	+	-	+/-	BO	BD	Demiers Matchs
1 Ovalie Deolaise	14	3	3	0	0	87	24	63	2	0	● ● ●
2 Rugby Club Feminines Du Pays de Brest	10	3	2	0	1	80	51	29	1	1	● ● ●
2 Rst Les Pelicans F+18	10	4	2	0	2	90	77	13	1	1	● ● ● ●
4 Les Mouettes	4	3	1	0	2	53	83	-30	0	0	● ● ●
5 Bourges XV	0	3	0	0	3	29	104	-75	0	0	● ● ●



Les séniors n'y arrivent toujours pas (20-14)...

Dans une situation délicate au classement, les séniors hommes du RCPA avaient bien l'intention de relever la tête à Pornic malgré les absences de nombreux joueurs... Sur une belle attaque des bleus dans les premières minutes, l'adversaire interceptait et marquait rapidement. Il fallait attendre 20 minutes pour voir le RCPA égaliser mais une pénalité de Pornic leur donnait l'avantage à la mi-temps (10-7). La seconde période sera globalement sous domination Ancennienne mais un seul essai (de pénalité) sera accordé malgré plusieurs incursions dans l'en-but local. Entre temps, les maritimes marquaient un essai et deux pénalités qui leur assuraient la victoire et un retour au classement par la même occasion. La situation se complique encore nettement pour le RCPA qui aura néanmoins un calendrier plus favorable que ses adversaires directs. A commencer par une confrontation directe avec le XV de Grand-lieu dès ce dimanche 18 février avant deux semaines de pause. N'hésitez pas à venir aider nos bleus pour ces derniers matchs décisifs en vue de l'objectif maintien. Prochaine à domicile le 17 mars contre Thouars!

DERNIÈRE JOURNÉE

Stade Treillierain		22 - 29		C OI Pontlieue
US Thouarsaise Rugby		24 - 10		Ras Sac/Crc <small>2 équipes</small>
RC Lavallois		6 - 67		E S Segre Haut Anjou
Saumur Rugby		15h00		XV De Grand-Lieu
RC Pornicais		20 - 14		RC Pays D Ancenis

LE CLASSEMENT DE REGIONALE 2

		Pts	mj	G	N	P
1	 C OI Pontlieue	52	13	11	0	
2	 E S Segre Haut Anjou	48	13	11	0	
3	 Ras Sac/crc	40	13	8	1	
4	 Stade Treillierain	34	13	7	0	
5	 Saumur Rugby	30	11	6	1	
6	 US Thouarsaise Rugby	24	13	5	1	
7	 RC Lavallois	22	13	4	0	
8	 XV de Grand-lieu	16	12	3	0	
9	 RC Pays D Ancenis	14	13	3	0	
9	 RC Pornicais	14	12	3	1	

PROCHAINE JOURNÉE

18/02/2024

C OI Pontlieue		VS		US Thouarsaise Rugby
Ras Sac/Crc		VS		RC Lavallois
E S Segre Haut Anjou		VS		Saumur Rugby
RC Pornicais		VS		Stade Treillierain
XV De Grand-Lieu		VS		RC Pays D Ancenis

STAGES VACANCES RCPA
SAISON 23-24

RCPA
Rugby Club du Pays d'Ancenis

**6-13 ANS
MULTI-ACTIVITÉS**

**11-15 ANS
PERF'RUGBY**

**HIVER 2024
STAGES VACANCES RCPA**

Ouvert à tous, licencié.e.s ou non

Inscription obligatoire - infos: 06.81.60.71.95 ou alecvivic@gmail.com

Comme à chaque vacances scolaires, le RCPA organise ses stages "multi-activités" et "perf'rugby"!

Ouverts à tous, licenciés ou non, ces 8 journées de stage sont autant de bonnes occasions de découvrir le rugby ou de s'y perfectionner.

Ces stages sont aussi la première continuité proposé aux interventions scolaires du club et permettent d'accueillir de nouveaux publics au sein de notre club.

D'autres sports & activités diverses sont explorés pendant ces journées, en alternant le rythme avec quelques temps calmes et autres temps libres encadrés.

Seules obligations: avoir son pic-nic et ses affaires de rechanges (possibilité de réchauffer sur place).

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations!



**CLIQUER SUR UN DES PROGRAMMES
CI DESSOUS POUR VOIR LES INFOS ET S'INSCRIRE!**

10€/jour

**LE PROGRAMME
MULTI-ACTIVITÉS DES 6-13 ANS**

MULTI-ACTIVITÉS 6-13 ANS

LUN 26/02 9h-17h	MAR 27/02 9h-17h	JEU 29/02 9H-17H	VEN 01/03 9h-17h	LUN 04/03 9H-17H	MAR 05/03 9h-17h
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

CONTENU:

- Séances rugby : adaptées à tous niveaux, débutant(e)s et joueurs ou joueuses confirmé(e)s
- Séances de sports collectifs, sports de pleine nature (escalade, co, vtt, tir à l'arc...), jeux pré-sportifs, Ateliers éducatifs...
- Autres activités : quizz, jeux de société, coloriage, temps libre encadrés...

À PREVOIR:

- PIC NIC
- AFFAIRES DE SPORTS + RECHANGES + BASKETS
- UNE GOURDE D'EAU
- JEUX DE SOCIÉTÉ (POUR LES 6-13ANS)

Inscription obligatoire - infos: 06.81.60.71.95 ou alecvivic@gmail.com

10€/jour

**LE PROGRAMME
PERF'RUGBY DES 11-15 ANS**

PERF'RUGBY 11-15 ANS

JEU 07/03 9h-17h	VEN 08/03 9h-17h
---------------------	---------------------

CONTENU:

- Séances de perfectionnement rugby (technique individuelle, jeu au poste)
- Séances analyse vidéo
- Suivi et coaching individuel sur la saison
- Sensibilisation aux facteurs de la performance (échauffement, alimentation, sommeil, préparation mentale...)
- Développement d'outils personnels

À PREVOIR:

- PIC NIC
- UNE GOURDE D'EAU
- AFFAIRES DE SPORTS + RECHANGES + BASKETS
- ORDINATEUR PORTABLE OU TABLETTE
- BLOC NOTES OU CAHIER

Inscription obligatoire - infos: 06.81.60.71.95 ou alecvivic@gmail.com

ECOLE DE RUGBY



Entraînement en salle avec Aude!

Focus sur la plus petite catégorie du RCPA, les M6/Baby Rugby!

Tous les samedi matin, la plus petite catégorie du RCPA évolue au rythme de jeux et d'ateliers moteurs concoctés par Aude, Alexis, Alexandre, Vincent et Joris.

Une quinzaine d'enfants peuvent donc s'en donner à coeur joie autour du ballon ovale et ce par tous les temps! En effet, selon la météo, la séance se déroule parfois...dans le club house! Faute de salle adaptée disponible, il faut faire avec mais on peut compter sur l'équipe d'éducateurs pour adapter la séance plutôt que de l'annuler.

A cet âge, les progrès sont au rendez vous chaque samedi et les mascottes "Try" et "Scrum" repartent à chaque fois pour une semaine en bonne compagnie. Pour la fin de saison, une ou deux rencontres avec d'autres clubs sont au programme et quelques samedi seront ouverts aux essais pour les enfants nés en 2020.



L'équipe avec les filles de Clisson!

Le Challenge Orange se conjugue aussi au féminin avec Agathe et Salma!

Après les garçons au mois de novembre, c'était au tour des filles F-12 du RCPA de concourir au célèbre Challenge Orange. Le principe: des équipes de 4 joueuses issus des clubs des Ligue des Pays de la Loire et de Bretagne s'affrontent sur des ateliers techniques et théoriques. Pour l'occasion, Agathe et Salma faisaient équipe avec Manon et Zoé de Clisson et on peut dire que la "mayonnaise" a bien pris. Les filles ont pu se surprendre sur certains ateliers individuels qu'elle ne pensaient pas réussir et ont montré de super choses ensemble sur les ateliers collectifs. Une belle expérience donc pour nos petites compétitrices qui ressortent de cette journée avec l'envie toujours plus présente de progresser. Bravo à elles et merci aux filles de Clisson et aux papas présents pour leur soutien. La relève des Mouettes est bien présente à l'école de rugby alors avis aux filles qui voudraient nous rejoindre: n'hésitez plus!



Les jeunes de l'antenne de Vallons de l'Erdre posent pour la photo officielle!

Antenne de Vallons de l'Erdre!

Tous les mardi de 17H30 à 19H00, un créneau école de rugby bat son plein au stade municipal de St Mars la Jaille. Ce créneau est bien sûr ouvert à tous les enfants licenciés au RCPA dans les catégories M8, M10, M12. Celles et ceux qui souhaitent faire une deuxième séance ou qui ne peuvent pas venir sur leur séance habituelle sont les bienvenus. Une bonne occasion de côtoyer d'autres enfants, d'autres éducateurs du club et fédérer nos différentes catégories en vue des plateaux du samedi, pensez y!

PROGRAMME DU WEEK END

avec



Ecole de Rugby

M&F-6  **ENTRAINEMENT**

[Samedi 17 février à Ancenis à 10h30]

M&F-8  **PLATEAU**

[Samedi 17 février à Clisson à 14h]

M&F-10  **PLATEAU**

[Samedi 17 février à La Roche/Yon à 10h45]

M&F-12  **PLATEAU**

[Samedi 17 février à Fontenay le Comte à 14H]

M14/F15  **PLATEAU À XV**

[Samedi 17 février à Cholet à 14H]

Compétitions

M-16  **RAS NORD POITOU**

[Samedi 17 février à Ancenis à 14h00]

F-18  **RAS CD 44**

[Samedi 17 février à Nantes à 14h00]

M-19  **RC ST HILAIRE OCÉAN**

[Samedi 17 février à St Hilaire de Riez à 15h30]

F+18  **BOURGES**

[Dimanche 18 février à Bourges à 15h00]

M+18  **XV DE GRANDLIEUE**

[Dimanche 18 février à St Colomban à 15h00]

Loisirs/vétérans

Z'HIPPOS  **MONTJEAN**

[Dimanche 18 février à Montjean/Loire à 10h30]

R5  **PLATEAU**

[Dimanche 18 février à Châteaubriant à 10h00]