

Elèves et parents qui font le choix de mener de front études et sport de haut niveau savent qu'ils tentent un pari difficile mais qui est un choix d'excellence où en tout premier lieu, c'est la volonté et la motivation de l'élève qui seront les meilleurs facteurs de sa réussite..

Objectifs du CFPTR

- Faire partie des 4 meilleurs centres d'entraînement féminin de France en amenant les joueuses vers le bon voire le très haut niveau
- Etre capable de mener de front le double objectif scolaire et sportif
- Devise HUMILITE-ENGAGEMENT-RESPECT

Un terrain de rugby au cœur du lycée

La première condition requise pour réussir à mener de pair études et sport est de perdre le moins de temps possible ! Avec son terrain au milieu de l'établissement et dans un domaine de 7 hectare, on peut déjà affirmer qu'au lycée Monge, les trajets entre les salles de cours et la pelouse, mais aussi le gymnase, sa salle de musculation, sa salle de combat ou encore le parc de Buisson Rond voisin sont réduits à leur plus simple expression.



Des filières d'études pour toutes

Un lycée polyvalent :

Enseignement Général : S (SVT, SI), ES, L

Enseignement Technologique : STI2D (ITEC, AC, EE), STMG (CFE, Merc).

Enseignement Professionnel : MEI, EDPI, TCI, ELEEC, TU

Enseignement Post Bac : - BTS : NRC, TM, CM, CPI, CRC, CRCI

- Classes préparatoires aux grandes écoles : TSI

Des conditions de travail adaptées aux sportifs

Une structure d'accueil haut de gamme :

Avec un internat « 4 étoiles » et un service de restauration moderne et agréable, toutes les conditions sont remplies pour qu'internes et demi-pensionnaires se trouvent dans les meilleures conditions pour concilier études et sport de haut niveau.

- Internat dès le dimanche soir pour les joueuses venant de loin
- Repas du soir retardé en fonction des créneaux d'entraînement
- Fin des cours le vendredi à 16h pour retourner s'entraîner dans les clubs

Des aménagements d'emploi du temps :

Les séquences sportives sont intégrées dans l'emploi du temps avec des entraînements le lundi de 14h à 16h, les mardi et jeudi de 10h à 12h et de 18h à 19h30 pour de la technique individuelle ou de la musculation, le mercredi après midi pour des matchs UNSS, des entraînements, du soutien scolaire ou l'ouverture des chambres pour travailler ou se reposer.

Un suivi individualisé et permanent

Coordonné par l'enseignant d'EPS responsable du CFPTR, une liaison permanente élèves-parents-enseignants structure sportive sera entretenue sous forme d'entretiens individuels ou de réunions régulières.

Des possibilités de soutien scolaire

En cas de besoin, un soutien scolaire pourra être mis en place

Un fonctionnement bien rodé et performant

Le Centre Féminin de Perfectionnement Alpes de Rugby fonctionne au lycée Monge depuis la rentrée 2001 avec des effectifs en constante augmentation

La section féminine est devenue une entité bien réelle et forme un groupe en constants progrès.



Et qui a fait ses preuves !

100% de réussite aux examens depuis 4 ans!

Les chemins de la réussite sportive

Le contenu

Les aspects tactiques et la compréhension du jeu

Le travail portera sur l'analyse et une meilleure compréhension de sa pratique tant sur le plan individuel que collectif. Il s'appuiera sur des expériences de terrain (arbitrage, système de jeu selon la défense et inversement), sur la connaissance des fondamentaux de l'activité ainsi que sur l'utilisation de la vidéo



L'amélioration des qualités physiques

Elle portera essentiellement sur :

- Une préparation athlétique spécifique
- Un renforcement musculaire **adapté**

(Renforcement des ceintures pelviennes et scapulaires, gainage)

➔ être plus fort pour mieux se protéger

Le perfectionnement de la technique individuelle

❑ Le suivi médical et la récupération

Dans un souci permanent d'éviter toute forme de surmenage, une liaison régulière est entretenue avec les entraîneurs de club et, dès que le besoin s'en fait sentir, des séances de ré-athlétisation sont mises en place (stretching, piscine, voir repos complet).

Une permanence médicale le lundi en alternance entre le médecin référent et l'équipe de kinésithérapie.

Enfin, 2 visites médicales sont programmées en début et fin d'année scolaire



❑ Une pratique sportive étendue

Pour éviter la saturation, se forger un esprit de groupe, d'autres pratiques physiques comme le ski de fond, le cross, la participation aux compétitions sportives scolaires comme le cross, l'athlétisme ou d'autres sports collectifs sont au programme



L'équipe d'encadrement

Exemple d'une totale collaboration entre l'Education Nationale et le FFR symbolisée par la convention signée entre le lycée Monge et le comité des Alpes, le Centre de Perfectionnement Territorial Féminin du lycée Monge propose un encadrement :

- un professeur d'EPS de l'établissement, responsable du CPTRF : **Bertrand Guichané**
- un conseiller territorial du comité des Alpes chargé du rugby féminin et intervenant au CFPTR: **François Morel**
- une élue représentante du comité des Alpes de Rugby : **Jocelyne Grand-Laboret**
- un médecin du sport référent : **Fabrice Descombe**
- deux kinésithérapeutes référentes : **Emilie Ancenay et Marine Lassiaz**
- une psychologue sportive : **Virginie Jacob**
- une diététicienne : **Mme Gelin**
- une infirmière scolaire référente : **Michèle Berlioz**



L'équipe championne de France UNSS 2016 !

Une Structure qui a fait ses preuves !

Equipe JS 2015-2016

Championne de France UNSS en titre !

4 X champions de France UNSS

4 X second et 2 X troisième

6 participations en 6 ans



7 Internationales

Laetitia Bobo U20 et A FFR Montpellier
Emeline Gros U18 et U20 FCG-Sassenage
Ophélie Gincourt U18 RC Caen
Maelle Filopon U18 et U20 FCG-Sassenage
Philippine Mias U20 FCG-Sassenage
Romane Sylvestre U20 RC Caen
Maëla Mancip U20 Stade Toulousain



Toutes sélectionnées Alpes

❑ Contact

Bertrand Guichané 04 79 33 39 09/06 87 10 75 29

Responsable CFPTF

Lycée Monge

73000 Chambéry

bertrand.guichane@ac-grenoble.fr