



## SECTION SPORTIVE RUGBY



*Elèves et parents qui font le choix de mener de front études et sport de haut niveau savent qu'ils tiennent 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

## Les conditions de la réussite scolaire

### 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 un domaine de 7 hectares, 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 le parc de Buisson Rond voisin.



### Des filières pour tous : Un lycée polyvalent

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

**Enseignement Technologique :** STI2D (ITEC, AC, EE compatibles), STMG (CFE, Mercatique, TRHC compatibles).

**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.

#### Des aménagements d'emploi du temps :

Toutes les séquences sportives sont intégrées dans l'emploi du temps avec l'arrêt des cours le lundi à 16h, les mardi et jeudi de 10h à 12h, la libération complète du mercredi après-midi pour les entraînements ou les rencontres UNSS ainsi que des plages aménagées pendant le « 12-14h ».

#### Un suivi individualisé et permanent

Coordonné par l'enseignant d'EPS responsable de la section, une liaison permanente élèves, parents, enseignants, structure sportive sera entretenue sous forme d'entretiens individuels

#### Des possibilités de soutien scolaire

En cas de besoins, différentes formes de soutiens scolaires pourront être mises en place pour les élèves en difficultés.



## Un fonctionnement

### ...bien rodé

La Section sportive fonctionne depuis 2001 avec un effectif maintenant stabilisé autour de 24 à 18 joueurs par niveau

...qui a fait ses preuves !

100% de réussite aux examens depuis 3 ans !

...qui est reconnu !

...Invitation au Tournoi international scolaire de rugby en Argentine

**Pampa Rugby 2017**

# Les chemins de la réussite sportive

## Le contenu

### Les aspects tactiques et la compréhension du jeu

Ce travail portera notamment sur une analyse et une meilleure compréhension de sa pratique tant sur le plan individuel (préparation physique, diététique et récupération, technique individuelle ...) que collectif (règlements, principes d'action et fondamentaux tactiques). Il s'appuiera sur des expériences de terrain (arbitrage par exemple) comme sur l'utilisation de l'outil vidéo.



### □ L'amélioration des qualités physiques

Elle portera essentiellement sur :

- Une préparation athlétique spécifique
  - Travail des appuis (coordination, bondissements)
  - Vitesse (gestuelle et technique de course)
  - Souplesse et dissociations segmentaires
- Un renforcement musculaire **adapté**  
(Renforcement des ceintures pelviennes et scapulaires, gainage)  
**« Etre plus fort pour mieux se protéger »**

### Le perfectionnement de la technique individuelle

Parfaites illustrations du thème « **prendre le temps de faire ce qu'on ne peut pas toujours faire en club** », ces séquences seront centrées sur :

- Le travail gestuel

### □ Une culture sportive étendue

Pour éviter également le « surmenage mental » le champ des activités physiques sera élargi à d'autres sports (le ski de fond, le judo ou la lutte, le cross ou le renforcement des équipes de sports collectifs dans le cadre des compétitions UNSS ...) qui seront autant d'occasions de forger un esprit de groupe indispensable pour atteindre les objectifs visés.



### □ 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.

Une consultation sur place en alternance entre le médecin référent et l'équipe de kinésithérapie

Enfin, 2 visites médicales sont programmées en début et fin d'année scolaire et le médecin de la section est régulièrement présent pour assurer un suivi indispensable.

## 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 de Savoie, la **Section Sportive Rugby** présente un encadrement composé de :

- 2 professeurs d'EPS de l'établissement, **B. Guichané**, responsable de la section, et **J. Dufayard**, responsable des secondes
- un cadre technique du comité de Savoie **O. Hernandez**,
- un staff médical : le **Dr. F. Descombe** et les kinésithérapeutes **Emilie Ancenay et Marine Lassiaz**



### Contact :

Bertrand Guichané

Responsable SSR

Lycée Monge

73000 Chambéry

04 79 33 39 09 / 06 87 10 75 29

[bertrand.guichane@ac-grenoble.fr](mailto:bertrand.guichane@ac-grenoble.fr)