



Fédération Française de Rugby

Comité de Franche-Comté



Aux joueurs convoqués,
Correspondants de club,

Besançon, le 10 octobre 2016

Dossier suivi par : R. Boyé- CTS (raphael.boyé@ffr.fr; 06 11 74 17 16)

CONVOCAATION

CET 2

Dans le cadre de la formation de nos meilleurs joueurs moins de 15 ans (année de naissance 2002), le Comité Territorial de Franche-Comté de Rugby organise le deuxième Centre d'Entraînement Territorial de la saison les **lundi 24 et mardi 25 octobre 2016** à Besançon. Les joueurs dont le nom figure sur l'Annexe 1 sont convoqués.

Le RDV est fixé lundi **à 11h00 au CIS**, avenue des Montboucons, 25000 Besançon. La fin du stage est prévue mardi **vers 16h**, comme indiqué dans le programme prévisionnel ci-annexé. Les repas et l'hébergement sont pris en charge par le comité.

Se munir de :

- Crampons et baskets
- Affaire d'entraînement
- Gourde
- Classeur de suivi et affaires pour prendre des notes

En cas d'indisponibilité, merci de bien vouloir me prévenir dès réception de ce courrier.

Amitiés rugbystiques.

Raphaël Boyé
Conseiller Technique Sportif de Rugby

ANNEXE 1

Liste des joueurs convoqués :

NOM	Prénom	CLUB
BAUD	Romain	CA PONTARLIER
MAUGAIN	Carl	CA PONTARLIER
PRCANOVIC	Baptiste	CA PONTARLIER
ANDRIOLO	Louis	CS LONS
BERAUDIER	Ophélie	CS LONS
BOULANGER	Baptiste	CS LONS
PEREZ	Lucas	CS LONS
DENARDI	Enzo	FC SAINT CLAUDE
BOLLIER	Victor	O BESANCON
RENAUD	Martin	RC MORTEAU
NICOLE	Suzanne	RC PLATEAU 25
PERRAD	Camille	RC PLATEAU 25
DURAND	Arthur	RC VESOUL
PAQUELET	Lilou	RC VESOUL
BIANCHI	Guillaume	RO LURE
CHEVANNE	Emma	RO LURE
GOMMERET	Emilien	US DOLE
OGNIER	Louis	US DOLE
MAIZIER	Jessy	USTDA
TETU	Mathis	USTDA

Programme prévisionnel :

lundi 24 octobre 2016			Lieux	Responsable	mardi 25 octobre 2016			Lieux	Responsable
11h	Présentation du programme du stage Remplissage des questionnaires IS	CIS	R. Boyé	7h30	Petit déjeuner	CIS	R. Boyé		
				9h	Echauffement rugby	UPFR STAPS (Terrain)			
12h30	Repas	CIS		9h30	Evaluation technique : Jeu au pied, lancer en touche, plaquage, ruck, contact et chute	UPFR STAPS (Terrain)			
14h	Tests physiques : Taille, poids, VMA, Vitesse (10-20-50m), Force et fonctionnel (SL, Squat, Gainage, Gainage cervical)	UPFR STAPS (Halle d'athlé)		11h30	Douche	UPFR STAPS			
15h45	Tests Rugby : passe et réception aérienne	UPFR STAPS (Terrain)		12h30	Repas	CIS			
17h30	Douche en chambre	UPFR STAPS		14h30	Présentation des fiches IS	UPFR STAPS (Salle)			
18h	Entretiens individuels	UPFR STAPS (Salle)		14h30	Préparation IS	UPFR STAPS (Terrain)			
19h15	Repas	CIS		15h40	Douche	UPFR STAPS			
20h25	Formation à la connaissance de la règle : Jeu au sol, Ruck, Hors-jeu	CIS (salle)		16h	Fin du stage				
21h15	Entretiens individuels	CIS							
22h	coucher	CIS							