



Fédération Française de Rugby Comité de Franche-Comté



Aux joueurs concernés,
Correspondants de club,

Besançon, le 2 décembre 2016

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

CONVOCAATION CET 3

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 troisième Centre d'Entraînement Territorial de la saison les **lundi 19 et mardi 20 décembre 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.

A titre informatif, vous trouverez également en PJ le calendrier des CET pour la saison.

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	Nom Club
BAUD	ROMAIN	C A PONTARLIER
MAUGAIN	CARL	C A PONTARLIER
PRCANOVIC	BAPTISTE	C A PONTARLIER
ANDRIOLO	LOUIS	CERCLE SPORTIF LEDONIEN
BERAUDIER	OPHELIE	CERCLE SPORTIF LEDONIEN
BOULANGER	BAPTISTE	CERCLE SPORTIF LEDONIEN
MAIZIER	JESSY	CERCLE SPORTIF LEDONIEN
PEREZ	LUCAS	CERCLE SPORTIF LEDONIEN
DENARDI	ENZO	F C SAN CLAUDIEN
TETU	MATHIS	GRAND DOLE RUGBY
BOLLIER	VICTOR	OL BESANCON
RENAUD	MARTIN	R C MORTEAU
PERRAD	CAMILLE	R C PLATEAU 25
NICOLE	SUZANNE	R C PLATEAU 25
DURAND	ARTHUR	R C VESOUL
PAQUELET	LILOU	R C VESOUL
BIANCHI	GUILLAUME	RUGBY OVALIE LURON
CHEVANNE	EMMA	RUGBY OVALIE LURON
GOMMERET	EMILIEN	U S DOLOISE
OGNIER	LOUIS	U S DOLOISE

Programme prévisionnel :

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