



Fédération Française de Rugby

Comité de Franche-Comté



Aux joueuses concernées,
Aux correspondants de club,

Besançon, le 20 juillet 2017

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

CONVOCAATION

CET N°1

Dans le cadre de la formation de nos meilleurs joueuses moins de 15 ans (année de naissance 2003), le Comité Territorial de Franche-Comté de Rugby organise le Centre d'Entraînement Territorial (CET) N°1 les lundi 28 et mardi 29 août 2017 à Doucier.

Les joueuses dont le nom figure sur l'Annexe 1 sont convoquées.
Les repas et l'hébergement sont pris en charge par le comité.

Le RDV est fixé le lundi 28 août 2017 dès 10h30 à :

la Maison Familiale et Rurale du Jura,

500 Impasse des Vernes,
39130 Doucier.

La fin du stage est prévue le mardi 29 août 2017 vers 16h.

Vous trouverez en annexe le programme prévisionnel ainsi que le programme de préparation physique estivale à suivre.

Se munir :

- Crampons et baskets
- Affaire d'entraînement
- Gourde personnelle
- Affaires pour la nuit, sac de couchage, nécessaire de toilette
- Affaires pour prendre des notes
- Les 3 bulletins trimestriels de l'année scolaire 2016/2017

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 joueuses convoquées :

CLUB1	NOM_PERS	PRENOM_PERS
C A PONTARLIER	RECH	AMBRE
C A PONTARLIER	VUILLIER	LOUANE
GRAND DOLE RUGBY	RAVONNEAUX	LUCY
HAUTE SAONE	DAMPENON	LOUISE
R C MOREZ HAUT JURA	ALVES	LENA
R C PLATEAU 25	NICOLE	SUZANNE

Programme prévisionnel :

lundi 28 août 2017			mardi 29 août 2017		
11:00	Présentation du programme du stage	salle	08:00	Petit déjeuner	
12:30	Repas		08:45	Vérification des chambres	
14:00	Echauffement	halle athlé	09:40	Echauffement	terrain
14:20	tests physiques		10:00	Evaluation technique par groupe	
16:30	douche		11:30	Douche	
17:00	réunion informations	salle	12:30	Repas	
18:00	entretiens individuels		14:00	Présentation de la fiche IS	
19:15	Repas		14:30	Séance IS	salle/terrain
20:15	suite entretiens	salle	15:30	Douche	
21:00	tests règles du jeu		16:00	Fin	
22:00	coucher				