

**Centre d'entraînement labellisé
Groupama**



Test d'entrée



A l'Escale - Arnas

(accès par la route de Nuits à Arnas)

**Pour s'inscrire
sportif@csvrugby.fr**



www.csvrugby.org



Un centre d'entraînement, c'est quoi ?

Au début de la saison 2017-2018, le Cercle Sportif de Villefranche a mis en place un centre d'entraînement, ouvert cette première année à quatorze stagiaires, tous lycéens.

Les objectifs du centre d'entraînement sont doubles :

- sur le plan sportif : préparer le joueur de rugby à pratiquer à son plus haut niveau.
- sur le plan scolaire : assurer un suivi constant du lycéen.

Il a été labellisé par la Fédération française de rugby en 2019.

Le centre d'entraînement labellisé Groupama a plusieurs particularités :

- il s'appuie sur une structure existante au lycée Louis-Armand (Gleizé), la section sportive ; le temps perdu entre les cours et les entraînements est réduit grâce à l'utilisation de minibus pour effectuer des navettes entre l'établissement scolaire et le site de l'Escale.
- il s'appuie sur des compétences fortes dans la gestion du double projet scolaire et sportif avec un directeur du Centre d'Entraînement titulaire du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2ème degré Rugby à XV en charge du bon fonctionnement du centre, deux personnes en charge du suivi des études avec une forte expérience dans le domaine du double projet (scolaire et sportif), deux entraîneurs diplômés d'état (DEJEPS Rugby) en charge des séquences rugby, un préparateur physique diplômé en charge de la partie musculation et développement athlétique, des intervenants sur le jeu au poste (entraîneurs, joueurs à forte expérience), une cellule de suivi du centre composé d'entraîneurs expérimentés (retour des matchs, bilans pendant vacances scolaires...)

* Partenariat avec un médecin du sport, un centre de kinésithérapie, un radiologue et l'accès à des spécialistes si besoin.

La semaine type stagiaire moins de 18 ans

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|--|
| STAGIAIRES CEL -18 ANS | 16h30 : Navette 16h45-17h30 : Analyse vidéo 17h30 : navette pour l'Escale 18h-19h : Musculation 19h-19h45 Rugby | 15h30-16h30 : musculation 16h30-17h30 : Combat | 15h45 : navette pour l'Escale 16h-17h : Musculation 17h-17h30 : VMA / Vitesse 17h30 : Goûter 17h30-18h15 : Jeu au poste 18h30-20h : Entraînement Juniors | 15h30-16h30 : musculation 16h30-17h30 : Combat | 16h : navette pour l'Escale 16h30-17h00 : Vitesse 17h-17h45 : Jeu au poste 18h15-19h30 : Entraînement Juniors |

Les qualités du joueur du centre d'entraînement labellisé Groupama

Implication - Assiduité - Concentration - Humilité - Respect - Envie de progresser - Motivation
Aimer s'entraîner - S'investir dans le club - Collectif - Combatif - Hygiène de vie - Exemplarité
Qualités rugbystiques - Disponibilité - travailleur - Discipline - Exigence - Attention - Application

Qui peut s'inscrire ?

Les inscriptions pour la saison 2020-2021 sont ouvertes aux jeunes rugbymen nés en 2003 et 2004. Ils doivent impérativement être licenciés au CSV pour la saison concernée.

Attention !

En raison de la pandémie de Covid-19, la date des tests de sélection n'est actuellement pas déterminée.

Elle vous sera communiquée dès que possible.

Pour participer au test d'entrée, demandez un dossier par mail à Nicolas Leroy :
sportif@csvrugby.fr (tél 06 08 07 13 77)