

# Passion Rugby

## « stage de Rugby »

|                    |   |
|--------------------|---|
| Dates du Séjour    | Toussaint : du 25 au 31 octobre 2009<br>Printemps : Du 18 au 24 avril et du 25 avril au 01 mai 2010   |
| Lieu du séjour     | Le village de Pujols est situé dans le département du Lot-et-Garonne. Ce village anciennement fortifié surplombe la ville de Villeneuve-sur-Lot. Village médiéval, Pujols fait partie de l'association des plus beaux villages de France.<br>Le groupe sera accueilli au Domaine de Pujols, reparti dans des chambres confortables de 3 à 5 lits, salle de bain et WC séparés dans chaque chambre.<br>10 salles d'activité, un foyer avec baby foot, une salle de jeux, une salle multimédia avec 20 postes en réseau et vidéo projecteur complètent l'équipement du bâtiment.<br>A l'extérieur, un plateau sportif, terrain en herbe, cours et préau sont à disposition pour les activités, un complexe sportif (au village) avec gymnase, terrain de foot et de rugby peuvent être utilisés.  |
| Notre Encadrement  | 1 directeur BAFD, 1 assistant sanitaire (AFPS), 1 animateur pour 10 jeunes  |
| Tranche d'âge      | De 8 à 13 ans   |
| Hébergement        | Type d'hébergement : En dur   |
|                    | Nombre d'enfants par chambre : de 3 à 5   |
|                    | Capacité maximale sur le site : 90 enfants  |
| Moyen de transport | En bus au départ de Toulouse. Pour les autres villes de départ, nous ferons un pré-acheminement en train jusqu'à Toulouse (Voir liste sur grille tarifaire).  |
| Activité dominante | <p>Les entrainements sont proposés aux garçons et aux filles de tous niveaux. L'enseignement sera dispensé par des moniteurs de rugby sous la responsabilité d'un entraîneur diplômé (Brevet d'Etat et/ou Staps et/ou Brevet Fédéral).</p> <p><u>But :</u><br/>Tout en évoluant dans un environnement ludique l'enfant va chercher à développer, à son propre rythme, ses aptitudes en rugby.</p> <p><u>Objectif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la technique individuelle et les notions de tactiques collectives au travers d'exercices individuels, semi collectifs et collectifs.</li> <li>- Améliorer les différents rapports affectifs liés à la spécificité « sport de combat » du rugby soit : savoir appréhender le contact avec le sol, avec ses partenaires et avec ses adversaires dans un but préventif.</li> <li>- Amélioration de la coordination et de la proprioception (perception qu'à l'homme de son propre corps) au travers d'activités gymniques et athlétiques.</li> <li>- Développement psychomoteur de l'enfant en relation avec la pratique du rugby au travers d'activités physiques et sportives variées.</li> </ul> <p>Les participants peaufineront leur talent et participeront à des entrainements et des matchs à effectif réduits. Chaque groupe sera composé au maximum de 20 joueurs afin que les entraîneurs puissent porter attention à chacun des participants.<br/>Les entrainements se dérouleront du lundi au vendredi, deux séances par jour avec au total 5 heures de pratique, soit 25 heures de rugby sur la semaine.<br/>Débutant ou à la recherche d'un stage de perfectionnement, chacun trouvera sa place dans l'équipe, dans ce sport où la solidarité prime !<br/>Tout au long du stage et à travers des ateliers ou des matchs on mettra en place une progression personnalisée. Jeux de main (jeux de T...), jeux aux pieds, technique d'attaque, de défense, jeux avec ou sans contact... Sans oublier avant chaque séance un échauffement adapté et après chaque séance des étirements.</p> |

Détail d'une journée type d'entraînement :  
 Le matin : de 10 h à 12 h avec 30 minutes de pause  
 L'après midi : de 15 h à 18 h avec 30 minutes de pause

Que faut-il apporter ? :  
 En cas de forte intempérie, nous pourrions utiliser le gymnase pour nous entraîner.  
 Les participants doivent apporter des vêtements de sport appropriés (chaussures de sport ou chaussures de rugby avec crampons moulés), une casquette, de la crème solaire, une gourde et prévoir également des vêtements imperméables.

Activités et animations annexes

Veillées, grands-jeux, cabanes dans les bois, randonnées autour du lac, activités manuelles...

