



MENER A BIEN SON PROJET SPORTIF

EN POURSUIVANT UNE SCOLARITE EFFICACE

En partenariat avec les clubs de l'US Carcassonne, du Rugby Entente Cabardès et le Comité Départemental de rugby à XV de l'Aude, l'équipe pédagogique ambitionne de proposer aux élèves volontaires la possibilité de bénéficier, d'entraînements supplémentaires intégrés dans l'emploi du temps scolaire.

C'est la possibilité pour l'élève de mener à bien un **double projet de réussite sportive et scolaire**.



CONDITIONS D'ACCES

Être licencié FFR
Etude du dossier scolaire
Entretien individuel et motivations

CONTACTS

Collège le bastion :
24 Boulevard de Varsovie
04 68 25 90 31





OBJECTIFS DE LA SECTION SPORTIVE

Amener chaque joueur à son meilleur niveau de pratique et améliorer ses qualités en individualisant son travail.

Développer toutes les valeurs du rugby.

Le travail de section ne se substitue pas au club, il vient en complément pour l'amélioration du jeune joueur

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE

Coordonnateur de la section :

M. Odillon (enseignant)

Encadrement et suivi sportif :

Un professeur EPS

Un entraîneur club (Diplômé d'Etat)

Responsable du suivi scolaire :

Professeur Principal et CPE

LIEUX DE PRATIQUES

Les entrainements se déroulent sur des équipements sportifs adaptés :



Terrains engazonnés (plaine Mayrevieille ou stade de Grazaillles)

Terrain synthétique (Domec)

Gymnase (Serres)

Plateau multisports (collège le bastion)

AXES DE TRAVAIL

Compréhension du jeu : Sur le plan individuel et collectif.

Développement Technique : Technique au poste / Attitudes spécifiques

Physique : renforcement musculaire (gainage, travail au poids de corps) et travail de la motricité athlétique.

Suivi médical et de récupération : En relation avec le club, le jeune est suivi sur le plan médical et sur ses besoins notamment de récupération.

LA PRATIQUE

2 entrainements supplémentaires ajoutés aux entrainements clubs :

1 entrainement terrain de 2 H 00

1 entrainement en salle 1 H 00

Compétitions sportives :

Le week end avec le club

Le mercredi avec l'UNSS. (3 x dans l'année en moyenne)

L'UNSS

Les élèves représentent le collège le Bastion aux compétitions **UNSS « excellence »**.

C'est également la possibilité de valider des **compétences de jeunes arbitres ou jeunes coachs**.

