

ANNÉE  
SCOLAIRE  
2023-24

# SÉLECTIONS

STADE DE CREAC'H GWEN QUIMPER  
**MERCREDI 22 MARS**  
À PARTIR DE 14H

Tests physiques  
Entretien de motivation

informations & inscriptions  
par mail

## PORTES OUVERTES

LYCÉE LE LIKÈS  
VENDREDI 3 MARS 16H30-20H  
SAMEDI 4 MARS 9H-13H

LYCÉE DE CORNOUAILLE  
SAMEDI 11 MARS 9H-12H30



# RUGBY

SECTION SPORTIVE



sportif  
Éric Ressant 06 33 47 10 90  
administratif  
Frédérique Le Maout 06 82 40 67 33



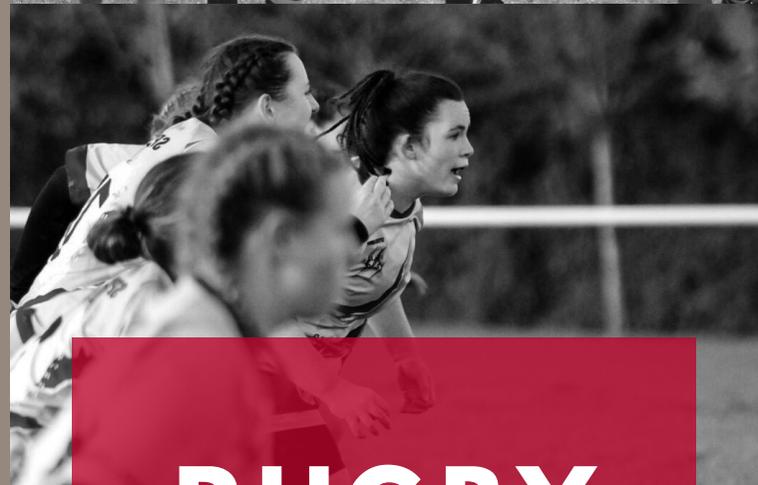
59 allée Loïc Caradec- Quimper



eric.ressant@gmail.com  
frederique.le-maout@ac-rennes.fr



www.rugby-quimper.fr



**RUGBY**  
SECTION SPORTIVE  
LYCÉES CORNOUAILLE & LIKÈS  
QUIMPER

JOUEURS & JOUEUSES

SECONDES - PREMIÈRES - TERMINALES



## La section sportive s'adresse aux joueurs & aux joueuses

pour qui 10h d'entraînement  
par semaine, c'est le bonheur

qui souhaitent progresser  
en technique individuelle  
& en condition physique

qui ont envie de vivre  
leur passion au sein  
d'un groupe soudé & motivant

qui veulent tout !

Un cadre scolaire qui tient  
compte de leur pratique  
du rugby & un cadre sportif  
qui favorise et accompagne  
leur réussite scolaire.

## LES CLUBS

Durant la semaine, la section partage la vie des  
ententes Sud 29 & Spered Breizh. Le dialogue est  
constant entre section & club d'origine.

## ORGANISATION

Les élèves sont encadrés par un professeur de sport référent  
& un entraîneur de rugby diplômé d'État  
BEI Rugby à XV, Éric Ressant.



Articulation section / club d'appartenance  
= se perfectionner pendant la semaine  
& jouer dans son club le week-end  
Emploi du temps aménagé  
pour rentrer tôt le vendredi soir



Prise en charge de tous les transports  
entre lycée & stade



Places réservées à l'internat du lycée.  
Horaires des repas adaptés  
aux horaires d'entraînement.



Une belle dotation de sac, short,  
chaussettes, T-shirt d'entraînement &  
sweat



Suivi kiné-osthéo le mercredi.  
Prise de rendez-vous médical  
facilitée.

## PLANNING

### LUNDI

12h - 12h45  
musculation (au lycée)

### MARDI

17h30 - 19h30  
technique individuelle/mise en place

### MERCREDI

13h30 - 15h15  
renforcement musculaire

15h30 - 17h  
suivi scolaire, aide aux devoirs

### 17h15 - 18h15

Jeu au poste

### 18h30 - 20h

(après accord du club d'origine)  
entraînement Sud 29 U16 ou U19

### JEUDI

15h30 - 17h30

(sauf Terminales)  
Travail physique & jeu au poste

### VENDREDI

club d'origine ou

18h30 - 20h entraînement Sud 29

19h30 - 21h30 entraînement Spered Breizh  
(une semaine sur 2 à Quimper)

= II H / SEMAINE

EN SECONDE & PREMIÈRE

= 9 H / SEMAINE EN TERMINALE