

ANNÉE
SCOLAIRE
2025-2026

SÉLECTIONS

STADE DE CREAC'H GWEN QUIMPER
MERCREDI 19 MARS
À PARTIR DE 14H

14h
Accueil

14h20
Évaluation terrain & test physique

15h10
Entretiens de motivation

16h
Fin

Informations & inscriptions
par mail

PORTES OUVERTES
LYCÉE DE CORNOUAILLE

SAMEDI 1ER MARS
9H-12H30



RUGBY SECTION SPORTIVE



Référent sportif
Éric Ressant
06 33 47 10 90

Référent administratif
Jean-Philippe Rosso
06 22 19 51 51



59 allée Loïc Caradec
29000, Quimper



eric.ressant@gmail.com
rossofamily@live.fr



www.rugby-quimper.fr



RUGBY SECTION SPORTIVE

LYCÉE DE CORNOUAILLE
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

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-osthépate le mardi. Prise
de rendez-vous médical facilitée.

PLANNING

LUNDI

12h30 - 13h30

Renforcement musculaire

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

Entraînement collectif

JEUDI

15h30 - 17h30

Travail physique & jeu au poste

18h30 - 19h30

Renforcement musculaire en Visio

VENREDI

18h30 - 20h

Entraînement collectif

= 10 H / SEMAINE
EN SECONDE & PREMIÈRE
= 8 H / SEMAINE EN TERMINALE