ORLEANS

CLUB

LYCEE BENJAMIN FRANKLIN LYCEE CHARLES PEGUY LYCEE SAINT CHARLES LYCEE SAINT PAUL BOURDON BLANC ORLEANS

LIVRET DU STAGIAIRE



BIENVENUE

AU CENTRE D'ENTRAINEMENT LABELLISE DU RUGBY CLUB ORLEANS

Tu as réussi à intégrer le Centre d'Entraînement Labellisé du Rugby Club Orléans en parallèle de ton admission au lycée. Félicitations!

Voilà plus de 50 ans que le Rugby Club Orléans fait partie du monde de l'Ovalie.

Respect, passion, formation et convivialité sont les valeurs que portent le club dans la région et la France entière.

Ces valeurs sont là pour te faire progresser et grandir!

Quel que soit ton objectif, sois fier de porter

le ROUGE, JAUNE et NOIR.



SOMMAIRE

p.5

RUGBY ET ETUDES AU RUGBY CLUB ORLEANS

Droits et devoirs des stagiaires du Centre d'Entrainement Labellisé

p.7

OBJECTIFS SPORTIFS ET SCOLAIRES

Objectifs à court, moyen et long terme

p. 8



RECUPERATION ET PREVENTION DES BLESSURES

Quelques grands principes de base

p.9

GAMMES D'ECHAUFFEMENT

En arrivant sur le terrain, un déverrouillage musculaire est un des fondamentaux du joueur de rugby à l'entrainement. Il permet de préparer son corps à l'effort, d'éviter les blessures et d'être plus performant après l'échauffement

p.11

PARLONS DE NUTRITION!

La nutrition est la science qui interprète l'interaction entre les nutriments et les autres substances dans la nourriture en fonction du maintien, de la croissance, de la reproduction, et des maladies d'un organisme.

p.13

MEMENTO ARBITRAGE

La connaissance et la maîtrise des règles d'arbitrage contribue à élargir la panoplie du rugbyman sur le terrain.

p.15

PREVENTION ANTI-DOPAGE

Les conséquences du dopage sur la santé, peuvent être d'une gravité extrême

p.17

SUIVI HEBDOMADAIRE

Ressenti, Etat d'esprit, points positifs, points à améliorer



Rugby et etudes

au CEL Rugby Club Orléans

L'intégration et le maintien du stagiaire dans la structure sont soumis aux différents facteurs cidessous :

LES ETUDES

- L'attitude et l'implication en classe
- La capacité à assumer le double projet scolaire et sportif
- Le comportement à l'intérieur de l'établissement (y compris l'internat)

LE RUGBY

- Le comportement et l'assiduité aux entrainements (terrain et musculation)
- L'évolution et la progression du niveau sportif du stagiaire
- Le bon usage des moyens mis en place.
- La définition d'objectifs à objectifs à court, moyen et long terme.



CHARTES DU STAGIAIRE DU CEL RUGBY CLUB ORLEANS

Plus qu'un règlement, les chartes du stagiaire CEL mises en place au sein du Rugby Club Orléans constituent des règles de vie pour l'ensemble des acteurs de la structure. A son niveau, chacun se doit d'avoir un comportement irréprochable, sur et hors terrain. Le Rugby Club Orléans ne saurait tolérer des propos ou des actes injurieux à l'encontre de personnes ou de dégradations de biens.

REGLES DE VIE A L'ENTRAINEMENT

- Les stagiaires doivent être présents sur le terrain 15 minutes avant le début de l'entraînement. Ils doivent d'emprunter la navette entre le lycée et le stade qui leur a été affectée suivant le planning établi
- Les stagiaires se doivent d'assister à tous les entraînements proposés, aux rassemblements et compétitions. Les absences doivent être justifiées et dûment signalées au responsable de la structure.
- Les absences aux entraînements pourront faire l'objet de sanctions sportives.
- L'implication et le comportement lors des entraı̂nements se doivent d'être conformes aux attentes du staff sportif.

REGLES DE VIE EN COMPETITION

- Les joueurs se doivent de porter les équipements (short, chaussettes, survêtement) aux couleurs du CEL du Rugby Club Orléans lors de compétitions.
- Les absences, retards ou mauvaise préparation impactent toute l'équipe. Tous les joueurs doivent se présenter avec l'intégralité des affaires nécessaires (équipement, pharmacie, collation, ...) à chaque rendez-vous.
- Les joueurs s'engagent à respecter les dispositifs de la loi anti-dopage.

REGLES DE VIE A L'EXTERIEUR DU RUGBY CLUB ORLEANS

- Les joueurs se doivent d'afficher un comportement irréprochable dès lors qu'ils portent les couleurs du CEL Rugby Club Orléans ou du RCO (y compris sur les réseaux sociaux). De ce fait, un comportement irréprochable est demandé aux stagiaires dans leurs établissements scolaires, en cours et le cas échéant à l'internat.
- Une hygiène de vie compatible avec la pratique sportive et le niveau d'engagement en compétition doit être respectée (sommeil, alimentation, récupération, gestion des blessures). Aucune consommation de produits à risque (alcool, tabac, produits illicites) n'est tolérée.
- Un strict respect des équipes encadrantes et éducatives est obligatoire, le comportement envers le corps arbitral et les différents acteurs des rencontres doit être exemplaire en toute occasion.

DROITS DES JOUEURS

- Chaque joueur peut attendre une attitude conforme aux valeurs du Rugby Club Orléans de la part de l'ensemble des staffs techniques, dirigeants ou bénévoles.
- Chaque joueur est en droit de bénéficier d'un accompagnement sportif de qualité par des entraîneurs diplômés.
- Chaque joueur est en droit de jouer dans la compétition correspondant à son niveau de jeu du moment.
- Chaque joueur est en droit d'attendre remarques et bienveillance nécessaire à sa progression et conforme à son niveau d'engagement.



Objectifs Gportifs et Scolaires

OBJECTIFS A COURT TERME (DANS L'ANNEE)

SPORTIFS:	
SCOL AIDE	<u>s</u> :
JOOLAIRE	<u>u. </u>
	OBJECTIFS A MOYEN TERME (2 - 3 ANS)
SPORTIFS:	
SCOLAIRE	<u>s</u> :
	OBJECTIFS A LONG TERME (+ DE 3 ANS)
CDODTIEC	
SPURIIFS :	
SCOLAIRE	<u>s</u> :

RECUPERATION DED BLEDOURED

QUELQUES GRANDS PRINCIPES DE BASE

- Le sommeil : de 8 à 10 heures à des horaires réguliers
- Une alimentation saine et équilibrée
- Hydratation 2 litres d'eau par jour : Avant, Pendant et Après l'effort. Cela permet d'éviter les crampes, les claquages, les douleurs musculaires, tendiniteuses et ligamenteuses
- Du streching ou de l'auto-massage 10 à 20 sec par muscle : très important après l'effort pour éviter les crampes et autres blessures

LA PREVENTION DES BLESSURES

En cas de blessure, il faut dans tous les cas se soigner, se reposer et surtout ne pas cacher une blessure qui pourrait s'aggraver.

Le renforcement musculaire au poids du corps reste un moyen de prévention des blessures. Le repos, l'hydratation et une nutrition appropriée en sont trois autres.

En cas de suspicion de commotion cérébrale, C'est une situation d'urgence, l'ARRET IMMEDIAT de toute activité physique est obligatoire et doit être suivi d'une consultation médicale pour un diagnostic. IL N'Y A PAS DE PETITES COMMOTIONS!

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AU POIDS DU CORPS

EXERCICES	IMAGE	CONSIGNES	REPETITIONS
Gainage facial + Côtés + Dorsal		Alignement pied-bassin & épaule sans dos creux 30sec par position	A répéter 5 fois chaque position 30 sec de récupération entre chaque bloc Un bloc = facial + côté droit + dorsal + côté gauche
Abdos classiques + Abdos rotation		Exercice 1 Jambes posées sur une chaise Mains posées sur les cuisses Exercice 2 Mains à côté des oreilles 30 fois par exercice	A répéter 3 fois chaque position 45 sec de récupération entre chaque répétition
Lombaires		A plat ventre, bras, jambes tendus et décollés 30 fois	A répéter 3 fois 45 sec de récupération entre chaque répétition
Pompes		10 pompes prise normale 10 pompes prise larges 10 pompes prise serrée	A répéter 3 fois 30 sec de récupération entre chaque répétition

GAMMES déchauffement

PROTOGOLE D'ÉCHAUFFEMENT PRÉVENTIF À EFFECTUER AVANT LES ENTRAÎNEMENTS ET LES MATCHS

DUREE 8-10 MINUTES SUR UNE LONGUEUR DE 5M ET 10 M

INTENSITE FAIBLE

- TALON-POINTE + MARCHE RETOUR RAPIDE
- MONTEE DE GENOUX + PRISE PIED DROIT GAUCHE
- TALON FESSE

INTENSITE MODEREE





10 SQUATS





10 FENTES AVANT (5X JAMBE DROITE - 5X JAMBE GAUCHE) - 10 FENTES ARRIERE (5X JAMBE DROITE - 5X JAMBE GAUCHE





10 FENTES LATERALES (5X JAMBE DROITE - 5X JAMBE GAUCHE)









8 SPIDERMAN











8 INVERTED HARMSTRING ET RETOUR

HAUT DE CORPS





10 X 5" GAINAGE VENTRAL AVECTIRAGE BRAS









2 x 30" GAINAGE CERVICAL EN POSITION QUADRUPEDIQUE AVEC PARTENAIRE





2 x 10M DEPLACEMENTS ARRIERES, AVEC CHARGE ET PERTURBATION

FORTE INTENSITE





12 FENTES SAUTEES









10 SAUTS EQUILIBRES PIEDS JOINTS











12 SAUTS LATERAUX SUR UN PIED







4 DEPLACEMENTS EN MIROIR PUIS DEBORDEMENT

PARLONS DE NUTRITION

Une alimentation saine et équilibrée est primordiale. Associée à une bonne hydratation avant, pendant et après l'effort, elle favorise la réserve d'énergie suffisante pour toutes les phases de jeu.



Les protéines : Les fibres musculaires sont « cassées » durant l'effort et se reconstruisent pendant la récupération. Le corps ne dispose pas de réserves de protéines La régénération est donc favorisée par un apport protéique 30min à 2h après l'effort. L'alimentation à base de viande (veau – poulet – dinde – porc), œufs, poisson, légumineuses (lentilles – pois chiches – haricots secs - ...) et produits laitiers est suffisante pour les besoins du rugbyman.

Les glucides : ils sont répartis en 2 catégories, les glucides complexes et les glucides simples.

- Les glucides complexes aussi appelés sucres lents (riz pain légumineuses) ont une assimilation lente dans le sang. A favoriser avant l'effort (environ 3h) pour constituer une réserve d'énergie.
- Les glucides simples aussi appelés sucres rapides (fruits gâteaux bonbons miel) ont une assimilation rapide et apportent de l'énergie très limité dans le temps. Ils sont à favoriser avant ou pendant l'activité de préférence.

Les lipides : ils constituent une réserve d'énergie très importante qui est utilisée lors d'un effort long. Ils sont répartis en 2 catégories, les bonnes et les mauvaises graisses.

- Les bonnes graisses (huile d'olive noix, amandes, noisettes, ... avocat graines) sont essentielles dans la prévention des blessures, l'optimisation du fonctionnement du système cardio-vasculaire et du cerveau. Elles participent grandement à l'équilibre hormonal, à la récupération. Elles jouent un rôle important de protection, d'isolation thermique des organes vitaux et un stockage des vitamines liposolubles.
- Les mauvaises graisses (charcuterie viande rouge beurre crème fraiche noix de coco) favorisent la masse graisseuse. A éviter au quotidien et à réserver pour manger « plaisir » de temps en temps!

COMPOSITION DES REPAS

HORS MATCH

Petit déjeuner



- Pain complet ou flocons d'avoine
- Confiture ou miel
- Lait ou Yaourt ou fromage blanc
- Boisson (chocolat peu sucré ou thé ou café)
- Fruit

Déjeuner ou diner



- Pâtes ou riz ou blé ou pomme de terre ou lentilles ou haricots ou pois chiches
- Viande ou poisson ou œuf
- Crudités ou légumes
- Yaourt ou fromage
- Fruit
- Eau

Collation



- Fruit frais ou compote sans sucre ajouté
- Pain complet
- 4 ou 5 carrés de chocolat
- Fruits secs (noix, noisette, amandes,)
- Produit laitier

EVITER les gâteaux industriels, sodas et boissons énergisantes, bonbons, chips et fast food!

AVANT MATCH

La veille



- Crudités
- Pain complet
- Poisson ou viande blanche
- Pâtes ou riz ou blé ou pomme de terre ou lentilles ou haricots ou pois chiches
- Yaourt
- Fruit
- Eau

Petit déjeuner



- Céréales ou pain
- Fruits secs
- Œufs
- Yaourt
- Fruits
- Eau, thé ou café

Avant le match



- Fau
- Jus de fruits 100%
- Compote
- Fruits secs

Après le match



- Eau
- Pain
- Fruits secs
- Gâteau « maison »
- Lait
- Jambon blanc ou œuf

MEMENTO d'arbitrage

La formation du joueur de rugby ne passe pas que par des apprentissages techniques ou physiques. La connaissance et la maîtrise des règles d'arbitrage contribue à élargir la panoplie du rugbyman sur le terrain. Le site www.world.rugby/laws permet de se familiariser avec la règle et l'esprit de la règle. Un rugbyman averti en vaut deux !

www.world.rugby/laws

Site web de World Rugby sur les règles du jeu

English • Français • Español • Русский • 中文 • 日本語 • Italiano Română • Afrikaans • Deutsch • العربية • Português • Polski



- Lire les règles du jeu et la charte du jeu
- Voir les extraits vidéo des règles dans la pratique
- Passer un examen sur les règles avec autocorrection et télécharger votre certificat de connaissances
 - Télécharger le livret des règles en format PDF



Télécharger l'appli gratuite pour iOS/Android des règles du jeu de World Rugby

Compless on the Google Play

Les arbitres font partie du jeu. Il est tout à fait possible d'être joueur et de se former à l'arbitrage. Pour plus de renseignements, contacte l'adresse jeveuxarbitrer@ffr.fr

La formation du joueur de rugby ne passe pas que par des apprentissages techniques ou physiques. La connaissance et la maîtrise des règles d'arbitrage contribue à élargir la panoplie du rugbyman sur le terrain. Connaître les règles engendrant une pénalité pour éviter de les commettre et se mettre en difficultés, pour soi et pour l'équipe.





poitrine, comme pour tenir un ballon



lâché le joueur plaqué pour tenir un joueur et les rouvrir comme pour



se sont pas écartés avec le doigt en dépliant



Joueurs se joignant au maul ou au ruck en avant du dernier pied ou sur le côté





Effondremen volontaire d'un ruck ou

Les deux bras à hauteur des épaules comme liés à l'adversaire. Baisse et torsion du buste pour simuler le tirage de l'adversaire vers le bas.



Poing fermé bras plié Le adversaire vers le sol.



du mauvais côté l'horizontale puis mouvement de balayage sur un demi-cercle.



Le bras courbé fait le geste d'imiter un joueur qui tombe. Signal fait dans la direction de la

chute du joueur fautif



Bras tendu, pointant vers le bas pour imiter l'action de plonger.



Bras tendu au niveau de l'épaule avec le poing fermé. Imiter le geste de tirer l'adversaire vers soi.



Un bras replié comme pour se lier. L'autre main descendant le long du bras pour indiquer une n correcte



Talonnage à la main dans un ruck ou une mêlée ordonnée

Main à hauteur du sol faisant un mouvement de balayage comme pour talonner à la main.



l'alignement Bras horizontal, coude Bras et épaule faisant un

d'obstruction



l'alignement

Appui sur un joueur de Bras horizontal, plié au coude, paume vers le bas. Mouvement vers le



Pousser un adversaire dans un alignement

Les deux mains à paumes vers l'extérieur faisant le mouvement de pousser un adversaire.



mètres ou non-respect des 10 mètres sur un coup de pied franc ou de pénalité

COLL ouvertes au-dessus de la tête



(jeu déloyal) l'horizontale devant le



geste similaire pour montrer la faute



Bras et main bougent à l'horizontale sur la poitrine vers l'équipe



Obstruction dans le jeu courant Bras en croix devant la

poitrine à angle droit, comme des ciseaux



Hors-jeu sur ruck et maul

la ligne de touche. Bras tendu, doigts pointés faisant un cercle.



Poing fermé tapant dans la paume ouverte.



Le bras tendu, la mair personne qui parle.







LA PREVENTION ANTI-DOPAGE

Dans le cadre du sport, la France est l'un des pays européens qui a légiféré à l'encontre des conduites dopantes à l'entraînement et en compétitions. La loi n° 2008-650 du 3 juillet 2008 actuellement en vigueur a pour objectif de maintenir l'éthique du sport en condamnant la tricherie et assurer l'intégrité physique des sportifs.

A ce titre, toute utilisation de substances ou de procédés destinés à modifier artificiellement les performances sportives en entraînement ou en compétition est interdites (stimulants, narcotiques, agents anabolisants, modification sanguine, manipulations pharmacologiques, chimiques ou physiques, ...)

Les sanctions, appliquées par les fédérations ou l'Agence de Lutte contre le Dopage sont lourdes et peuvent aller jusqu'à la radiation définitive, de fortes amendes ou des peines d'emprisonnement.

Les conséquences du dopage sur la santé, si elles ne sont pas quantifiées, peuvent être d'une gravité extrême : accidents cardiaques, insuffisance rénales ou hépatiques, cancers, impuissance, stérilité, troubles psychologiques graves...

La tricherie se situe évidemment sur le plan sportif mais peut provoquer un décalage avec la nature de la personne. En endossant des capacités qui ne sont d'une part pas réelles et d'autres part complètement usurpée, le « sportif » se retrouve en décalage avec lui-même, peut rompre les liens avec l'entourage et peut se retrouver dans un isolement réel. A long terme, assumer un comportement ou une performance que l'on sait injustement obtenue peut être une charge très lourde à porter et avoir des répercussions psychologiques graves.

LES AUT (autorisations d'usage à des fins thérapeutiques)

Pour les sportifs qui doivent suivre un traitement médical contenant une ou plusieurs substances interdites.

→ Faire une demande d'AUT.

La demande d'AUT doit être signée par le sportif ET le médecin et envoyée dès que possible avant le début de la compétition.

PRÉCISER

aux professionnels de santé que l'on est sportif et soumis aux règles antidopage.

CONSULTER

REFLEXES

un professionnel de santé avant de prendre tout médicament.

VÉRIFIER

le caractère interdit ou non d'un médicament sur le site medicaments.afld.fr

Dans certains cas, il pourra être possible de faire une demande d'AUT rétroactive.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires peuvent présenter des risques pour la santé et des risques de dopage.

Certains compléments pourraient contenir des substances interdites dont la consommation serait susceptible de conduire à un contrôle positif et à une sanction.

IMPORTANT

Il n'existe aucune norme ou certification qui puisse garantir à 100% qu'un complément ne contient pas de substances interdites.

PRENDRE CONSEIL

auprès d'un professionnel de santé pour ses besoins nutritionnels.

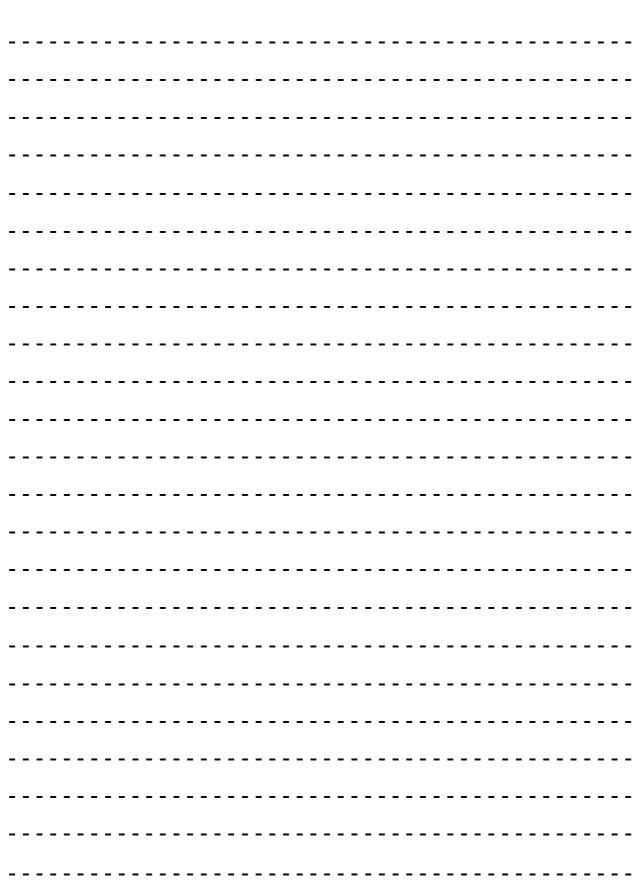
PRIVILÉGIER

BONS RÉFLEXES

les compléments alimentaires qui affichent la norme européenne NF EN 17444.

Attention, le risque zéro n'existe pas!

Bilan – Entretien



Suivi Hebdomadaire

	LUNDI		MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme		- # # # # # +		
Thème entraine	ement :		Thème entraine				
Ressenti perfor	mance	-#####+	Ressenti perfor	mance	-#####+		
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue		
	0 / N				- # # # # +		
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe		
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +		
Points positifs			Points à améliorer				

Semaine:_____

	LUNDI		MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme		-#####+		
Thème entraine	ement :		Thème entraine				
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+		
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue		
	0 / N				-#####+		
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe		
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+	-#####+		
Points positifs			Points à améliorer				

Semaine	:							

	LUNDI		MERCREDI					
Ressenti forme		- # # # # # +	ススススス + Ressenti forme					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	- # # # # # +			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Fatigue				
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI		MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme		-#####+		
Thème entraine	ement :						
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+		
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue		
	0 / N				-#####+		
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe		
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+		
Points positifs			Points à améliorer				

Semaine	:							

	LUNDI		MERCREDI					
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme		-#####+			
Thème entraine	ement :	ement :						
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Fatigue				
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:									
	_	-		$\overline{}$				-	-	

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤ Thème entrainement :					
Thème entraine	ement :							
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -####					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:												
		 $\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	-	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	$\overline{}$	$\overline{}$

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -####					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:								
				$\overline{}$					

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:												
		 $\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	-	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	$\overline{}$	$\overline{}$

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:								
				$\overline{}$					

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:												
		 $\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	-	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	$\overline{}$	$\overline{}$

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:									
	_	-		$\overline{}$				-	-	

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -####					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:								
				$\overline{}$					

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:												
		 $\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	-	$\overline{}$	$\overline{}$	$\overline{}$	-	$\overline{}$	$\overline{}$

	LUNDI			MERCREDI	
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme	-#####+	
Thème entraine	ement :		Thème entraine		
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue
	0 / N				-#####+
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+
Points positifs			Points à améliorer		

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	+ Ressenti forme -¤¤¤¤					
Thème entraine	ement :		Thème entraine	ement :				
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI	
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme	-#####+	
Thème entraine	ement :		Thème entraine		
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue
	0 / N				-#####+
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+
Points positifs			Points à améliorer		

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI			MERCREDI	
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme	-#####+	
Thème entraine	ement :		Thème entraine		
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	-#####+	
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue
	0 / N				-#####+
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+	-#####+
Points positifs			Points à améliorer		

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme		-#####+			
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+			
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+			
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI						
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme -¤¤¤¤				
Thème entraine	ement :		Thème entraine				
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	mance	-#####+		
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue		
	0 / N				-#####+		
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe		
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+		
Points positifs			Points à améliorer				

Semaine	:							

	LUNDI			MERCREDI				
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme	-#####+				
Thème entraine	ement :		Thème entraine					
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	-#####+				
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue			
	0 / N				-#####+			
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe			
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+				
Points positifs			Points à améliorer					

Semaine								
			$\overline{}$			-	-	

	LUNDI			MERCREDI	
Ressenti forme		- # # # # # +	Ressenti forme	-#####+	
Thème entraine	ement :		Thème entraine		
Ressenti perfor	mance	- # # # # # +	Ressenti perfor	-#####+	
Match	Feuille de match	Equipe	Poste	Temps de jeu	Fatigue
	0 / N				-#####+
Ressenti	Scolaire	Récup	Etat d'esprit	Douleurs	Groupe
semaine	- # # # # # +	- # # # # # +	- # # # # # +	-#####+	-#####+
Points positifs			Points à améliorer		

