



RUGBY CLUB
ORLÉANS



LIVRET DU JOUEUR

RUGBY CLUB ORLEANS

M10 – M12

STADE MARCEL GARCIN
Parc des sports des Montées
77 rue des Montées - 45100 ORLEANS
02 38 51 15 15 - contact@rcorleans.com

BIENVENUE AU RUGBY CLUB ORLEANS

Voilà 2 ou 3 petites choses à savoir pour continuer à venir t'entraîner et profiter au mieux de tes entrainements

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

Sers-toi de ces valeurs pour progresser, grandir et surtout t'amuser !

LE SAC DE RUGBY

Dans ton sac de rugby tu dois mettre :

- Des crampons moulés
- Des Chaussettes montantes
- Un Short
- Un collant quand il fait froid
- Un maillot de rugby
- Un sous pull
- Des affaires de toilettes
- Une gourde
- Un protège dent
- Des affaires de rechange

LES ENTRAINEMENTS

Viens te présenter à ton éducateur au début de l'entraînement et reste avec lui jusqu'à ce que tes parents arrivent à la fin de l'entraînement après ta douche.

Pense à arriver 15 minutes avant l'heure pour te changer au vestiaire et à faire prévenir si tu ne peux pas t'entraîner.

Le passage par les vestiaires et la douche est obligatoire, Le rugby est un sport de gentlemen ! Les grands joueurs de rugby et les championnes de l'équipe de France ne sortent pas du stade crotté(e)s ou transpirant(e)s. C'est une question d'hygiène autant que de traditions !



QUELQUES PETITES REGLES



Tes éducateurs sont aussi allés à l'école pour apprendre le rugby ! Certains continuent de se former pour entraîner des joueurs beaucoup plus aguerris que toi. Les remarques, conseils et autres discussions vont te permettre de progresser. Sois attentif !

Ils te salueront quand tu arrives, t'écouteront quand tu poseras des questions. Fais la même chose, le respect commence ici !

Tu vas utiliser plein de matériel et de ballons sur le terrain. Tes entraîneurs te demanderont de participer au rangement avec tous les autres joueurs. C'est plus facile ensemble !

Aide le coéquipier qui débute, efforce toi de lui expliquer les bons gestes. Dans quelques temps il sera celui sur qui tu peux compter, à l'entraînement et en match !



Quand l'équipe part en tournoi dans les autres clubs en dehors de l'agglomération, tu prends le bus. Tout le monde connaît le Rugby Club Orléans alors pas de bêtises ! La réputation du club passe par ton attitude irréprochable sur le terrain et au club house. De nombreux joueurs avant toi ont porté fièrement les couleurs et ont bâti cette excellente réputation. Continue !



Ta famille peut venir encourager l'équipe au bord du terrain. Eux aussi représentent le Rugby Club Orléans. Les propos ou les actes injurieux sont à proscrire tout comme les conseils techniques. Les entraîneurs et les dirigeants s'occupent de l'équipe !

Sur un terrain de rugby l'arbitre a toujours raison, quoiqu'il arrive, que tu sois d'accord ou pas avec ses décisions. Il fait partie du match ! De jeunes arbitres te permettent de jouer tes rencontres. Les remarques désobligeantes sont totalement interdites venant d'un joueur ou d'un supporter du Rugby Club Orléans. L'arbitre prend de son temps pour que tu puisses jouer et a aussi le droit de se tromper. Il t'arrive bien de louper des passes !

FÊTES AU RUGBY CLUB ORLEANS

Certains de tes éducateurs jouent aussi au Rugby Club Orléans. Ils ont besoin de toi quand ils jouent des matches au stade d'Orléans. Ils seront toujours contents de te voir au bord du terrain !



Le rugby est un sport de contact et pas seulement sur le terrain. Tout au long de l'année de nombreux événements sont organisés. Viens profiter de ces moments avec tes parents !

- Au début de l'année pour la fête de rentrée
- A Noël pour préparer le sapin dans le club house
- Pendant les matches des très grands
- Au printemps pour faire la chasse aux œufs
- Stage de printemps et d'été
- A la journée des copains pour faire découvrir ton sport !
- Au Trophée Jeanne d'Arc, le tournoi du club
- A la sortie de fin d'année
- ...

PETITE PARTIE POUR LES PARENTS

Vous avez la possibilité de retrouver toutes les informations nécessaires sur le site du Rugby Club Orléans : <https://rcorleans.ffr.fr>

Vous pouvez aussi nous suivre sur les réseaux sociaux, Facebook et Instagram