



UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE



La Section Universitaire de Rugby (SUR)

Favoriser l'accès au meilleur niveau et au double projet

Projet 2019/2024
Ligue régionale de Normandie de rugby



Objectifs généraux

- Permettre aux sportif·ve·s de bon niveau universitaires d'être encadré·e·s par des professionnels de la performance sportive (entraîneurs, préparateurs physiques, suivi médical).
- Améliorer la vie des étudiant·e·s engagées dans une vie sportive intensive et/ou de haut niveau.
- Favoriser les réussites universitaires, citoyennes et sportives.



Objectifs sportifs 1

- Faire émerger l'élite régionale.
- Assurer l'accompagnement des joueur·s·es identifiées au titre de l'élite régionale.
- Développer la pratique compétitive du rugby à VII, discipline olympique.
- Renforcer le pratique du rugby fédéral pour les étudiant·e·s.



Objectifs sportifs 2

- Créer des équipes féminines et masculines à VII inscrites dans les compétitions FFSU de référence (Seven's Trophy de Poitiers, Société Générale Seven).
- Accompagner les équipes universitaires FFSU à XV.
- Participer au rayonnement sportif de l'Université de Caen et développer une pratique de masse popularisée.



LE FONCTIONNEMENT DU « SUR »:

Public concerné :

- 10 à 12 **joueur·se·s** identifiées au titre de l'élite régionale.
- **OUVERT à TOUS quelque soit le club d'affiliation.**

Critères de sélections :

Une *commission technique et pédagogique* statuera sur les dossiers de candidatures éligibles à l'intégration dans la structure SUR.

Volume d'entraînement :

Les contenus d'entraînement développeront tous les facteurs de la performance : technique, tactiques, stratégiques, physiques et mentaux
Le volume horaire total sera de 6 à 8 heures.

Obligations de présences :

Ces éléments feront l'objet d'un règlement intérieur de fonctionnement et transmis aux étudiantes identifiées.



FAVORISER la RÉUSSITE UNIVERSITAIRE

Le double projet au cœur du dispositif :

- Priorité des *sportifs identifiés* dans la chaîne d'inscription à l'Université
- Aménagement de la scolarité (examens, durée du cursus...)
- Aménagement de l'emploi du temps des sportifs (TD, TP...)
- Cours de soutien et de rattrapage
- Suivi de l'athlète à travers l'intervention d'un professeur tuteur responsable du suivi (professeur relais).
- Facilité d'accès à un logement de la cité Universitaire.
- La mise à disposition des installations sportives et une carte d'accès à la salle de musculation.
- Relation étroite entre le coordonnateur (CTL de la LRNR) et les représentants des 2 clubs partenaires (L'Ovalie Caennaise et le Stade Caennais RC).



LE SUIVI MÉDICAL :

Suivi pathologique et traumatologique :

Pour tou·te·s, liens privilégiés avec les personnes ressources suivantes =>

Médecin du sport : E. Reboursière (CHU de CAEN et équipe de France 7 M18)

Kinésithérapeute : V. Alléaume (et en cours de formation DU Traumatologie du rugby)

Nutrition et dopage :

Actions de prévention et de sensibilisation.

LE SUIVI PSYCHOLOGIQUE :

Préparation mentale :

Développement des ressources mentales : actions de sensibilisation.

Présentation « Action types ».



L'ORGANISATION SPORTIVE

Qui ?

- Un coordonnateur :
 - Guillaume COMMÉAT (Conseiller technique sportif, DRDJSCS, CTL de la LRNR)
- L'encadrement technique :
 - Mickael GUILLOT (conseiller rugby territorial, LRNR)
 - Jean-François MOUTON (Entraîneur, L'Ovalie Caennaise)
 - Louis SZCZEPSKI (Entraîneur, Stade Caennais Rugby Club)
- La préparation physique spécifique générale:
 - Le préparateur physique du SUAPS de l'Université de Caen.
- La préparation physique spécifique rugby :
 - à définir au besoin et ponctuellement sur le développement de cette compétence précise.
- La musculation spécifique rugby et découverte de l'haltérophilie :
 - à définir au besoin et ponctuellement sur le développement de cette compétence précise.



PROGRAMME PRÉVISIONNEL :

- **Mardi : midi**
Musculation => Prophyllaxie, éducation à l'haltérophilie, relation musculation / vitesse et technique de course.
 - **Mardi : soir**
Pratique collective FFSU.
 - **Mercredi : midi**
Technique individuelle => Les passes, les attitudes au contact, les duels offensifs et défensifs, le jeu au pied.
 - **Jeudi : midi**
Musculation ou Préparation physique => Développement de la vitesse prioritaire et optimisation des points forts.
 - **Jeudi : après-midi**
Perceptif-décisionnel => La circulation offensive et défensive, la cellule d'action, les situations ouvertes, les courses et les timings.
- + 1 séance optionnelle sur le jeu au poste => Rugby à 7 et à XV, les lancements de jeu et les rapports espace/temps, les phases statiques.**



PROGRAMME PRÉVISIONNEL :

Créneaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12H30 – 13H30	Musculation libre	Musculation encadrée Campus 2	Technique individuelle (STAPS)	Musculation encadrée Campus 2 ou 1	Musculation libre
Intervenant		<i>SUAPS</i>	<i>JFM - LS</i>	<i>SUAPS</i>	
14H00 – 15H15		<i>Créneau complémentaire et spécifique</i>		Perceptif-décisionnel (Chemin vert)	
Intervenant				<i>MG – (JFM)</i>	
19H00 – 20H00	Musculation libre ou OC (Maîtrise du ballon)	SUAPS ou OC Spécifique Force	Entraînement CLUB		Entraînement CLUB
Intervenant		<i>LC et PC</i>	<i>OC et SCRC</i>		<i>OC et SCRC</i>



Comment candidater ?

- Pour candidater, vous devez le faire via ce lien avant le 31/08/2019:

<http://vie-etudiante.unicaen.fr/sport/le-statut-d-athlete-de-haut-niveau-ou-d-elite-universitaire-68222.kjsp?RH=1171956364526>

ATTENTION => Demande de logement avant le 14/07!!!

La commission technique et pédagogique statuera sur votre candidature la semaine du 2 septembre 2019.