

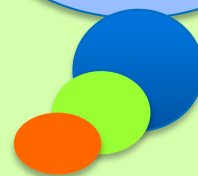


COMITE DES ALPES DE RUGBY

BULLETIN OFFICIEL N ° 16 DU 5 JANVIER 2016

Accueil du
lundi au
vendredi
de 10 h 00
à 18 h 00

Bonne année



Sommaire

- P. 2 **Tournoi des VI NATIONS 2016**
Places disponibles **PAYS DE GALLES – FRANCE** et **FRANCE- IRLANDE**
Contactez-nous !
- P. 3 **Plan de formation 2016**
Colloque « La préparation mentale », lundi 7 mars 2016. **Inscrivez-vous !**
- P. 4/5/6 **Moins de 14 ans**
les prochaines oppositions
+ document en annexe

Bonne année



TOURNOI DES VI NATIONS 2016



Quelques places disponibles.....

Vendredi 26 février 2016

GALLES contre FRANCE à CARDIFF



Quelques places *sèches* disponibles, en catégorie 2
à 120 euros



Samedi 13 février 2016

FRANCE-IRLANDE, quelques places à 58 euros disponibles

Stade de France

Contact :

Danielle.france@alpesrugby.com

04-76-48-83-91

Bonne année

*TOP 14 à BARCELONE vendredi 24 juin 2016
quelques packages disponibles*



PLAN DE FORMATION 2015 / 2016



Thème : **SPORTIF**

Destinataires : **Entraîneurs d'équipes juniors et seniors -dirigeants intéressés.**

« LA PREPARATION MENTALE »

La recherche de la performance technique, du joueur et du collectif, est un leitmotiv pour l'entraîneur...mais on sait qu'il existe un ingrédient souvent déterminant dans la réussite individuelle et le succès de l'équipe : *le mental*.

Un colloque sur le thème de la « *préparation mentale* » vous est proposé :

Le **LUNDI 7 MARS 19 h 00 , Maison du Rugby – Monbonnot**

Avec l'apport d'une spécialiste : *EMILY LANAUD*

Avec des témoignages ... pour illustrer les temps forts des actions de préparation mentale.
Avec des échanges....

Une soirée animée et vivante qui s'achèvera par le pot de l'amitié...

Un moment à privilégier afin de vous permettre d'enrichir votre SAVOIR –SAVOIR FAIRE et SAVOIR ETRE au bénéfice du groupe.

Un 2^{ème} rendez- vous vous sera proposé en mai ou juin sur le thème de *la préparation physique* : nouvelles techniques –nutrition-hydratation...

**Pour faciliter l'organisation,
merci de procéder à votre inscription avant le 30 janvier 2016**
Par mail : accueil@alpesrugby.com
Par tel : 04.76 .48.60.42

date	club organisateur	Equipe 1	Equipe 2
		Equipe 3	Equipe 4
9/1	ROC JEUNES 2	OVAL'Drome/Marsanne 2	ROC JEUNES 2
		RENAME/MOIRANS/TULLINS 2	VOIRON/VOREPPE 2
9/1	RCAV/ OBCH 2	RCAV /OBCH 2	LE TEIL
		SEYSSINS 2	ECHIROLLES
9/1	BIBS 2	RHONE XV	R.C.R.P /ST.DONAT/ST Vallier 2
		BIBS 2	LA COTE ST ANDRE 2
9/1	PONT DE CLAIX	FAVERGES	THONES
		RC VMT VIF MONESTIER	US 2 PONT PONT DE CLAIX
9/1	AIX LES BAINS à confirmer	AIX LES BAINS 2	MONTMELIAN 2
		ANNECY US 2	RUMILLY 2
9/1	ST JULIEN	RCTP LE TOUVET PONTCHARRA	RC GRESIVAUDAN 1
		ANNEMASSE/LE MOLE 2	ST JULIEN
9/1	VIZILLE VAULNAVEYS 2	SMHR ST MARTIN D HERES	RC GRESIVAUDAN 2
		VAULNAVEYS/VIZILLE 2	JARRIE
9/1	VINAY ST MARCELLIN	RCCN CHARTREUSE NERON	VALLEE DU GUIERS/MASSIEU
		SUD GRESIVAUDAN Vinay SMS 2	DIEULEFIT BOURDEAUX

- *Voir autres informations en annexe du Bulletin Officiel*

23/1	OVAL 2	OVAl'Drome/Marsanne 2	ROC JEUNES 2
		RC VMT VIF MONESTIER	US 2 PONT PONT DE CLAIX
23/1	LE TEIL	RCAV /OBCH 2	LE TEIL
		BIBS 2	LA COTE ST ANDRE 2
23/1	RCRP ST DONAT	RHONE XV	R.C.R.P /ST.DONAT/ST Vallier 2
		RENAGE/MOIRANS/TULLINS 2	VOIRON/VOREPPE 2
23/1	LE TOUVET PONTCHARRA	FAVERGES	THONES
		RCTP LE TOUVET PONTCHARRA	RC GRESIVAUDAN 1
23/1	SEYSSINS	AIX LES BAINS 2	MONTMELIAN 2
		SEYSSINS 2	ECHIROLLES
23/1	RUMILLY	ANNECY US 2	RUMILLY 2
		ANNEMASSE/LE MOLE 2	ST JULIEN
23/1	ST MARTIN D'HERES	SMHR ST MARTIN D HERES	RC GRESIVAUDAN 2
		RCCN CHARTREUSE NERON	VALLEE DU GUIERS/MASSIEU
23/1	DIEULEFIT	VAULNAVEYS/VIZILLE 2	JARRIE
		DIEULEFIT BOURDEAUX	SUD GRESIVAUDAN Vinay SMS 2

- *Voir autres informations en annexe du Bulletin Officiel*

5/3	MONTBONNOT	OVAL'Drome/Marsanne 2	ROC JEUNES 2
		RCTP LE TOUVET PONTCHARRA	RC GRESIVAUDAN 1
5/3	RENAGE MOIRANS TULLINS	RCAV /OBCH 2	LE TEIL
		RENAGE/MOIRANS/TULLINS 2	VOIRON/VOREPPE 2
5/3	PONT DE CLAIX	RHONE XV	R.C.R.P /ST.DONAT/ST Vallier 2
		RC VMT VIF MONESTIER	US 2 PONT PONT DE CLAIX
5/3	FAVERGES	FAVERGES	THONES
		SEYSSINS 2	ECHIROLLES
5/3	MONTMELIAN	AIX LES BAINS 2	MONTMELIAN 2
		ANNEMASSE/LE MOLE 2	ST JULIEN
5/3	ANNECY US	ANNECY US 2	RUMILLY 2
		SMHR ST MARTIN D HERES	RC GRESIVAUDAN 2
5/3	JARRIE	VAULNAVEYS/VIZILLE 2	JARRIE
		RCCN CHARTREUSE NERON	VALLEE DU GUIERS/MASSIEU
5/3	VINAY ST MARCELLIN	BIBS 2	LA COTE ST ANDRE 2
		SUD GRESIVAUDAN Vinay SMS 2	DIEULEFIT BOURDEAUX



Bonne année