



# COMITE DES ALPES DE RUGBY

**BULLETIN OFFICIEL N ° 19 DU 28 JANVIER 2016**

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

## 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 !**
- COMITE DEPARTEMENTAL ISERE**
- P. 4/5      Tournois M8/M 10, samedi 30 janvier 2016
- P. 6      Tournois M 12, samedi 30 janvier 2016
- COMITE DEPARTEMENTAL DE SAVOIE**
- P. 7      Les tournois EDR , samedi 30 janvier 2016

***Tournoi des VI Nations , places disponibles, voir en page 2***

# TOURNOI DES VI NATIONS 2016



**Quelques places disponibles.....**



**Contact :**

[Danielle.france@alpesrugby.com](mailto:Danielle.france@alpesrugby.com)

**04-76-48-83-91**

**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 , places disponibles**

**Toutes catégories**



125,00 €

75,00 €

58,00 €

40,00 €

15,00 €

# 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<sup>ème</sup> 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](mailto:accueil@alpesrugby.com)  
Par tel : 04.76 .48.60.42

**DATE**  
**30 janvier 2016**

**Tournoi** **7**

Lieu	<b>à VOIRON</b> Délégué : Villaret Denis				
	M 10		M 8		
Equipes	A / B		A / B		
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
VOIRON	1	1	1		
FC GRENOBLE	1	2	1	1	
CHARTREUSE NERON	1	1	1	1	
VALLEE DU GUIERS	1	1		1	
Nombre d'équipes :	4	5	3	3	

Lieu	<b>à RENAGE RIVES</b> Délégué : Buissière Jean Philippe				
	M 10		M 8		
Equipes	A / B		A / B		
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
RENAGE / MOIRANS	1	1	1	1	
ST MARCELLIN	1	1	1	1	
VOREPPE		1		1	
ST MARTIN D HERES	1		1	1	
MASSIEU		1	1		
Nombre d'équipes :	3	4	4	4	

Lieu	<b>à VILLARD BONNOT</b> Délégué : Vial Bernard				
	M 10		M 8		
Equipes	A / B		A / B		
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
GRESIVAUDAN BELLEDONNE	2	1	2	1	
BIBS	1		2	1	
LA COTE ST ANDRE	1	1	1	2	
ECHIROLLES	1		1	1	

Nombre d'équipes :	5	2	6	5	

## Phase de brassage

**M10 M8**
**DATE**  
**30 janvier 2016**
**Tournoi** **7**

Lieu	à <b>VIZILLE</b> Délégué : Fuchs Adam				
	M 10 A / B		M 8 A / B		M 6
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
VIZILLE	1	1	1	1	
GRENOBLE UC	1		1	1	
FONTAINE	1	1	1	1	
VAULNAVEYS	1	1	1	0	

Nombre d'équipes :	4	3	4	3	
--------------------	---	---	---	---	--

Lieu	à <b>PONT DE CLAIX</b> Délégué : Coubetegue Jean Didier				
	M 10 A / B		M 8 A / B		M 6
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
PONT DE CLAIX	1	1	1	1	
LE TOUVET PONTCHARRA		1		1	
VINAY	1		1		
GRESIVAUDAN RC	1	1	1	1	
JARRIE		1	1	1	
Nombre d'équipes :	3	4	4	4	

Lieu	à <b>SEYSSINS</b> Délégué : Vallier Christophe				
	M 10 A / B		M 8 A / B		M 6
	poule 1	poule 2	poule 1	poule 2	
SEYSSINS	1	1	1	1	
LA MURE	1	1	1	1	
GRENOBLE CATALANS		1		1	
VIF MONESTIER	1	1	1	1	
TULLINS		1	1	1	
Nombre d'équipes :	3	5	4	5	

	M10		M8		
total par poule	22	23	25	24	
total par catégorie	45		49		
<b>Global M10 + M8</b>	94				

**CD38 Sud**



**EDR M12 Saison 2015-2016**

<b>Tournoi N°</b>	<b>7</b>
-------------------	----------

<b>Date :</b>	<b>Samedi 30 janvier</b>
---------------	--------------------------

à VOIRON Délégué : Aymard Evelyne		à VOREPPE Délégué : Craighero Patrick		à VILLARD BONNOT Délégué : Vial Bernard		à VIZILLE Délégué : Fuchs Adam		à MONTBONNOT Délégué : Trosset François		à PONT DE CLAIX Délégué : Fontebasso Paul	
Poule A	Poule B		Poule B	Poule A	Poule B	Poule A	Poule B	Poule A	Poule B	Poule A/B	
VOIRON 1	VOIRON 2		VOREPPE	CSGB 1	CSGB 2	V V 1	V V 2	RCG	VMT	PONT DE CLAIX	
FCG 1	FCG 2		ST MARTIN D HERES	BIBS 1	BIBS 2	SEYSSINS 1	SEYSSINS 3	RENAGE MOIRANS 1	RENAGE MOIRANS 2	LA MURE	
RCCN 1	RCCN 2		ST MARCELLIN	LA COTE 1	LA COTE 2	SEYSSINS 2	FONTAINE	TULLINS 1	TULLINS 2	RCTP	
	V DU GUIERS MASSIEU		JARRIE		ECHIROLLES	GUC 1	GUC 2			VINAY	
3	4		4	3	4	4	4	3	3	4	4
7			4	7		8		6			4

36

**Feuille de présence obligatoire**

**temps de jeu : consulter le rugby digest**

**Port de la chasuble jaune éducateur obligatoire attention : La tenue du club ne remplace pas la chasuble**

**Arbitrage : 2 jeunes joueurs-arbitres assistés par un éducateur-arbitre / référent - Prévoir vos sifflets**





# COMITE DEPARTEMENTAL DE SAVOIE

## TOURNOIS SAMEDI 30 JANVIER 2016

Ci-dessous les rencontres prévues ce **samedi 30 janvier** pour toutes les équipes savoyardes  
Ecoles de Rugby :

- **MOINS DE 6 ANS** TOURNOI à **AIX LES BAINS**, début des rencontres SUR LE TERRAIN 14h00
- **MOINS DE 8 ANS** TOURNOI à AIX LES BAINS, début des rencontres SUR LE TERRAIN 14h00
- **MOINS DE 10 ANS** TOURNOI à AIX LES BAINS, début des rencontres SUR LE TERRAIN 14h00
- **MOINS DE 12 ANS** TOURNOI à **CHAMBERY** début des rencontres SUR LE TERRAIN 14h00  
*(attention pas à MONTMELIAN).*
- **MOINS DE 14 ANS** Rencontres le matin 10H sans faute sur le terrain pour les clubs suivants :

US MONTMELIAN 2 – FC AIX LES BAINS 2 A RUMILLY STADE DU BOUCHET

SOUA 1 – SO CHAMBERY 1 A ALBERTVILLE STADE DU SAUVAY

