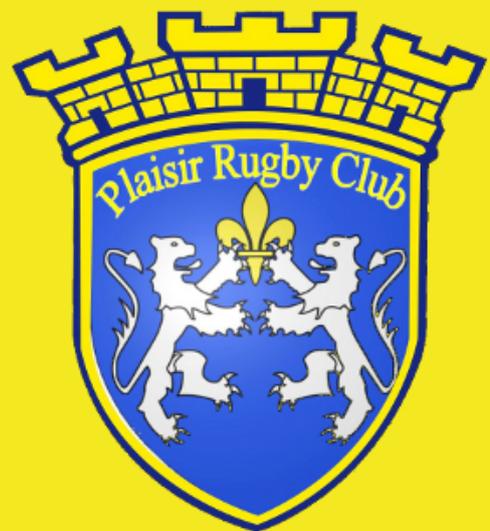


# OBJECTIF PLAISIR RUGBY CLUB CENTRE D'ENTRAÎNEMENT LABELLISÉ

TU VEUX  
DÉVELOPPER TON  
RUGBY TOUT EN  
POURSUIVANT TES  
ÉTUDES ?

LE CENTRE  
D'ENTRAÎNEMENT  
LABELLISÉ (C.E.L.)  
DU PRC EST FAIT  
POUR TOI !



# LE C.E.L. DU PRC

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

**UN CENTRE D'ENTRAÎNEMENT MIXTE,  
POUR LES JOEUSES ET JOUEURS DE 16 À 23 ANS.**

**NOTRE OBJECTIF EST DE TE PRÉPARER À PRATIQUER  
LE RUGBY À SON PLUS HAUT NIVEAU, AVEC  
L'OBJECTIF DE T'OFFRIR UNE CAPACITÉ D'INSERTION  
PROFESSIONNELLE EN PARALLÈLE À LA PRATIQUE  
SPORTIVE.**

**D'UN POINT DE VUE SPORTIF, TU BÉNÉFICIERAS DE  
SUIVIS SPÉCIALISÉS SUR LES SECTEURS DE LA  
PRÉPARATION PHYSIQUE ET DU JEU.**

**EN EFFET, POUR AMÉLIORER TON PHYSIQUE,  
NOUS TE PROPOSERONS DES SÉANCES D'APPUIS  
ET DE VITESSE, DES SÉANCES ÉNERGETIQUES ET  
DES SÉANCES DE MUSCULATION.**

**EN CE QUI CONCERNE LE JEU,  
NOUS DÉVELOPPERONS AVEC  
TOI LES AXES SUIVANTS :**

**LE JEU DE MOUVEMENT  
LE JEU AU CONTACT  
LE JEU AU POSTE**



# **VOS ÉTUDES ET VOTRE SANTÉ ... NOTRE PRIORITÉ !**

**LA RÉUSSITE SCOLAIRE EST AU COEUR DU  
PROJET !**

**LES RELATIONS DU CLUB AVEC LES  
ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES PERMETTRONT  
UN(E) :**

- **SUIVI INDIVIDUEL DE L'INVESTISSEMENT  
SCOLAIRE DES JOEUSES ET JOUEURS**
- **MESURE DES PROGRÈS ET DES RÉSULTATS**
- **ACCOMPAGNEMENT VERS LA RÉUSSITE**



**AVEC UNE ÉQUIPE MÉDICALE SPÉCIALISÉE,  
LE PRC T'ACCOMPAGNE MÉDICALEMENT DURANT  
TOUTE LA DURÉE DE TA FORMATION.**

**LE SUIVI MÉDICAL SERA ASSURÉ PAR  
LE DOCTEUR ALAIN FREY :**

- **PRATICIEN HOSPITALIER MÉDECINE DU SPORT AU CHU  
POISSY SAINT GERMAIN**
- **PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE LA  
TRAUMATOLOGIE DU SPORT**

# UNE SEMAINE TYPE

## AU C.E.L. DU PRC

### CADETS (6H30 AU TOTAL)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
P H Y S I Q U E		Musculation 18H30-19H30		Séance énergétique 18H30-19H15		
R U G B Y	Mouvement Jeu Contact 18H30 - 19H30		Collectif club 18H30-20H	Rugby Individuel 19H15-20H	Collectif club 18H30-20H	MATCH
T O T A L	1H	1H	1H30	1H30	1H30	MATCH

**IMPORTANT : CE PLANNING EST ADAPTABLE  
EN FONCTION DE TES DISPONIBILITÉS !**

**SI TU AS DÉJÀ UN CLUB, INTÉGRER LA PRC  
ACADEMY TE PERMETTRA DE FAIRE DES  
HEURES DE RUGBY COMPLÉMENTAIRES EN  
PLUS DE CELLES DÉJÀ EFFECTUÉES AVEC  
TON CLUB, EN ÉTANT TITULAIRE D'UNE  
DOUBLE LICENCE.**

# UNE SEMAINE TYPE

## AU C.E.L. DU PRC

### CADETTES (6H30 AU TOTAL)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
P H Y S I Q U E			Séance énergétique 18H30-19H15	Musculation 19H15-20H15		
R U G B Y	Mouvement Jeu Contact 18H30 - 19H30	Collectif club 19H-20H30	Rugby Individuel 19h15-20h		Collectif club 19H-20H30	MATCH
T O T A L	1H	1H30	1H30	1H	1H30	MATCH

**IMPORTANT : CE PLANNING EST ADAPTABLE  
EN FONCTION DE TES DISPONIBILITÉS !**

**SI TU AS DÉJÀ UN CLUB, INTÉGRER LA PRC  
ACADEMY TE PERMETTRA DE FAIRE DES  
HEURES DE RUGBY COMPLÉMENTAIRES EN  
PLUS DE CELLES DÉJÀ EFFECTUÉES AVEC  
TON CLUB, EN ÉTANT TITULAIRE D'UNE  
DOUBLE LICENCE.**

# UNE SEMAINE TYPE

## AU C.E.L. DU PRC

### JUNIORS (6H30 AU TOTAL)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
P H Y S I Q U E		Musculation 18H30-19H30	Séance énergétique 18H30-19H15			
R U G B Y	Mouvement Jeu Contact 18H30 - 19H30	Collectif club 20H-21H30	Rugby individuel 19H15-20H	Collectif club 20H-21H30		MATCH
T O T A L	1H	2H30	1H30	1H30		MATCH

**IMPORTANT : CE PLANNING EST ADAPTABLE  
EN FONCTION DE TES DISPONIBILITÉS !**

**SI TU AS DÉJÀ UN CLUB, INTÉGRER LA PRC  
ACADEMY TE PERMETTRA DE FAIRE DES  
HEURES DE RUGBY COMPLÉMENTAIRES EN  
PLUS DE CELLES DÉJÀ EFFECTUÉES AVEC  
TON CLUB, EN ÉTANT TITULAIRE D'UNE  
DOUBLE LICENCE.**

# INSCRIS-TOI !

(Tu as jusqu'au 31 octobre pour nous contacter  
par mail ou par téléphone)

**EN INTÉGRANT LE C.E.L. DU PRC, TU REJOINDRAS  
UN GROUPE QUI A POUR OBJECTIF DE JOUER LE  
CHAMPIONNAT NATIONAL PEU IMPORTE TA  
CATÉGORIE !**



**C'EST L'OPPORTUNITÉ POUR TOI DE GAGNER TA  
PLACE AU SEIN DU GROUPE SENIOR MASCULIN  
QUI A L'AMBITION DE REJOINDRE LA FÉDÉRALE 1  
OU D'UNE ÉQUIPE SENIOR FÉMININE QUI VISE  
L'ACCESSION AU CHAMPIONNAT NATIONAL !**



**REJOINS-NOUS !**

**06 30 62 98 47  
PLAISIR.RUGBY.CLUB@ORANGE.FR  
STADE ROBERT BARRAN  
229 RUE DE LA BRETECHELLE  
PLAISIR 78370**

# OBJECTIF CENTRE D'ENTRAÎNEMENT LABELLISÉ

DÉTECTION LE 14 MAI 2022  
DE 14H À 17H

OUVERT AUX JOUEURS/JOUEUSES  
DE 16 À 23 ANS

AU STADE  
ROBERT BARRAN  
À PLAISIR



# UNE SEMAINE TYPE

## AU C.E.L. DU PRC

### SENIORS (11H AU TOTAL)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
P H Y S I Q U E		Musculation 18H30-19H30	Séance énergétique 18H30-19H15			
R U G B Y		Collectif club 20H - 21H30	Collectif club 20H-22H	Rugby Individuel 20H-21H15	Rugby individuel 18H45-19H45 Collectif club 20H-21H30	MATCH
T O T A L		2H30	2H45	1H15	2H30	MATCH

**IMPORTANT : CE PLANNING EST ADAPTABLE  
EN FONCTION DE TES DISPONIBILITÉS !**

**SI TU AS DÉJÀ UN CLUB, INTÉGRER LA PRC  
ACADEMY TE PERMETTRA DE FAIRE DES  
HEURES DE RUGBY COMPLÉMENTAIRES EN  
PLUS DE CELLES DÉJÀ EFFECTUÉES AVEC  
TON CLUB, EN ÉTANT TITULAIRE D'UNE  
DOUBLE LICENCE.**