

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'APPUI
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 JOUEUSES 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.**