

XIII INFO

Mars 2020

Bulletin **Mensuel**
d'information de la **Ligue**
Auvergne-Rhône-Alpes

COVID-19 - ANNULATION DE TOUTES LES MANIFESTATIONS SPORTIVES ... LA PAUSE S'IMPOSE POUR NOS CLUBS

La situation a imposé à nos clubs, par principe de précaution et de protection AVANT TOUT, de suspendre leurs activités.

Entraînements annulés, compétitions reportées ou annulées, fin de saison perturbée... Les clubs de la Ligue ont immédiatement partagé avec la Fédération le choix d'annuler « toutes les manifestations sportives, compétitions et entraînements au sein de notre Fédération ».

Période aussi inédite que choquante pour tous, la situation de confinement a changé nos relations et comportements.

Au jour où ce bulletin mensuel est écrit, nous venons de vivre 2 semaines complètes de bouleversement des agendas et des habitudes et la date de reprise d'une vie « normale » reste inconnue.

Toutes et tous, avec leurs obligations et leurs contraintes familiales et professionnelles, vivent le moment à leur façon.

Différentes initiatives sont nées de cette situation pour maintenir le contact entre les acteurs du Rugby à XIII ...

De façon non exhaustive, en voici quelques unes :

* Une communication de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Rugby à XIII auprès des groupes SilverXIII Equilibre de la Région avec les meilleures recettes pour ne pas perdre l'équilibre

[site Ligue AURA rugby XIII](#)

* Pour Sainte Foy Rugby League, Séance en live de coaching un samedi matin pour la famille en visioconférence

[Facebook SFRL13/](#)

* Pour Decines Rugby League, Séances d'animations pour les Silvers, conte raconté pour les U5 et U7, contributions des jeunes de l'Ecole de Rugby et Renforcement musculaire pour les Loisirs

[Facebook DRL13](#)



Corona Virus – la pause s'impose



RESTAURANT

SILVER XIII EQUILIBRE

MENUS
CARTE
BUFFET A VOLONTE

[Recommandations et Exercices d'entretien à la maison](#)



Recettes d'Equilibre Comité du Rhône

Entraînement collectif mais confiné SFRL 13

Kit Maison pour entraînement DRL 13

LES DRAGONS CATALANS METTENT SALFORD DANS LE VENT !

Après une première période réussie par les Dracs qui réussissaient à ouvrir la marque dès la 8^e minute par un essai de Mc Ilorum, c'était au tour de Whitley d'aggraver la marque par deux beaux essais juste avant la demi-heure de jeu et un score favorable de 18 à 0 à la pause. Absents en première mi-temps, les Diables Rouges sont enfin sortis de leur boîte dès la reprise inscrivant à leur tour trois essais pour revenir sur les talons des Catalans 20 à 14. On approche du dernier quart d'heure, juste le temps pour l'arrière international Sam Tomkins de remettre son équipe en marche avant, à la faveur d'une étincelante trouée, ponctuée par un tenu synonyme d'une vague offensive portée par Lewis Tierney, échappé, et échouant dans les bras de Fouad Yaha qui filait en dame malgré un fort vent du Nord. Le mot de la fin revenait à Lewis Tierney, élu par ailleurs « joueur du match » qui héritait d'une somptueuse passe d'Israel Folau pour un essai transformé par Maloney. On était loin du match parfait, de la part des Catalans,

parfois victimes de trous d'air mais opiniâtres à souhait, et plus loin encore de la déculottée essayée l'an dernier face à ces mêmes anglais ! La rencontre du 14 Mars entre les Dragons Catalans et les rhinos de Leeds qui devait avoir lieu au stade Brutus à huis clos a été annulée. Dès le 16 Mars, la Superleague annonçait l'annulation de la compétition à cause de la pandémie du Coronavirus 19.



Une charge d'Israel Folau face à Salford

SUPER-LEAGUE 2020 : DES MATCHS TOUS LES 3 JOURS POUR TERMINER LA SAISON ?

La saison de Super League ne devrait pas reprendre avant juin et la seule solution pour la terminer avant la fin de l'année 2020 en jouant tous les matchs serait de jouer tous les 3 jours. Dans des propos repris par L'Indépendant, on comprend que la Super League envisagerait de jouer tous les matchs prévus, soit les 29 de la phase régulière quitte à ajouter un match régulièrement en semaine. Cela ferait bien souvent des rencontres tous les trois ou quatre jours. Les Dragons Catalans ont encore 25 matchs de Super League à jouer sans compter la Cup, ce qu'il faudrait arriver à caser sur 5 mois au maximum soit un peu plus de 20 semaines.

CHAMPIONSHIP : BELLE SERIE DU TOULOUSE OLYMPIQUE AVEC UN CINQUIEME SUCCES FACE A BATLEY !

Une victoire qui a mis du temps à se dessiner, les Bleus et Blancs ayant d'abord dû remporter le défi physique, imposé par les Bulldogs, et le défi mental d'avoir 3 essais refusés et d'être lourdement sanctionnés, avec notamment 2 exclusions temporaires. Mené à la mi-temps, le TO s'est montré patient et a su faire sauter le verrou adverse pour finalement inscrire cinq essais supplémentaires, dont le dernier par le jeune pensionnaire du Centre de Formation, Hugo PEZET (19 ans), pour son premier match avec les pros. Les deux points en poche, les Toulousains ont eu un week-end de repos avant de voir la compétition stoppée à cause de la pandémie du coronavirus 19. La reprise ne devrait pas avoir lieu avant la Mi-Mai voir Juin 2020.



Un ballon négocié par les Toulousains face aux Bulldogs de Bathley



une belle attaque des Toulousains

FEMININES ELITE – LES LIONNES SE PREPARENT POUR LA REPRIS ET LES PHASES FINALES :

le confinement dû à la pandémie du Coronavirus-19 aura mis à l'arrêt la compétition Elite des Féminines où les Lionnes de VVRL occupaient la place de dauphines au classement général. Après cette période de trêve qui devrait se poursuivre jusqu'au 15 Avril voire au -delà, l'entraîneur des Lionnes Colin Niez a bien voulu répondre à nos questions :

après cette période de confinement comment va se passer la reprise ? le bureau fédéral de la FFR XIII s'est réuni ce lundi et le projet de reprise concernerait la mise en place des phases finales avec un classement arrêté au 8 Mars. On s'oriente vers une qualification des six équipes et deux rencontres de barrages ouvrant droit aux demi-finales et la finale du Championnat Elite se tiendrait à Albi le 21 Juin 2020.

Les Lionnes ont elle coupé avec l'activité physique ? Non chacune a reçu un programme personnalisé de la part de notre préparateur Virgil Baque.



Le coach Colin Niez



La formation des Lionnes de VVRL après leurs succès face à Bordeaux

Il est composé d'exercices de renforcement musculaire, mais aussi cardio-vasculaire et proprioceptif, pour faciliter le retour sur le terrain une fois le confinement levé. Elles ont toutes mis en application les exercices reçus. Cela va leur permettre de rester en forme pour faciliter la reprise une fois la fin du confinement.

Quel devrait être votre adversaire en demi-finale ? si la logique est respectée les Lionnes de VVRL, deuxième au classement devraient recevoir les Zoulouzen de Toulouse Ovalie. Voilà un vrai parfum de finale avant la lettre !

STAGE HAUT NIVEAU U17 – FEMININES AVEC THIERRY DUMAINE :

Dans le cadre de la convention d'Objectifs de la Ligue AURA de Rugby à XIII et la FFR XIII, un stage d'entraînement haut niveau pour les cadets U17 de LVR/VVRL et les féminines de VVRL a eu lieu le 28 Février à Villeurbanne conduit par Thierry Dumaine entraîneur à l'INSEP Paris et ancien entraîneur des U19 des Dragons Catalans, en présence de Colin Niez et Christophe Chevalier. L'objectif de ce stage était de permettre à chaque participant de revoir les gestes techniques et améliorer la performance individuelle. Les 30 participants à ce stage ont apprécié les conseils de Thierry Dumaine qui n'était plus revenu en Auvergne Rhône-Alpes depuis 6 ans.



Thierry Dumaine explique le placement sur le tenu

Les stagiaires à l'écoute de Thierry Dumaine à gauche



MINIMES (U15) – LES LIONS DE SFRL S'IMPOSENT SUR LE FIL A SAINT MARTIN DE CRAU 30-28:

Voilà une belle victoire, certes difficile des Lions de SFRL à St Martin de Crau face à un adversaire déterminé et agressif en défense, jouée sous le soleil mais avec un très fort mistral. Après un début de match avec un **gros engagement physique**, et dès la 5e minute, suite à un lancement de jeu grand coté Karol marque sur l'aile un essai non transformé. Deux minutes plus tard, sur une charge de Theo celui-ci marque en force un essai non transformé. Les Mérinos de St Martin maintiennent le défi physique et les Lions accusent le coup et encaissent un essai à la 12e, suite à un enchaînement de tenus rapides et l'essai est transformé. 6-8. A la 15e, après plusieurs points de fixation, les lions fidésiens vont envoyer Zacharie à l'essai sur le côté et l'essai est transformé par Tom. Juste avant la mi-temps, St Martin continue le pressing mais les fidésiens résistent. sur une dernière chaîne à 25

mètres de l'en-but, et un tenu joué rapidement par Rayan, Paul-Meryl fait un départ petit côté et va marquer en coin un essai non transformé. Mi-temps 18-6 pour SFRL.

Au retour des vestiaires, les mérinos maintiennent un combat rude et vont marquer à deux reprises des essais transformés pour revenir à égalité. 18-18. Après deux ballons perdus proche de l'embut ce sont les mérinos qui marquent à nouveau deux essais sans transformer. 28-18. Il reste 9 minutes à jouer, c'est à ce moment que les cadres de l'équipe vont prendre le jeu à leur compte et jeter toutes leurs forces dans la bataille. Après un pilonnage des avants, Rayan joue un tenu rapide et Paul-Meryl surprend la défense des mérinos par un départ derrière le tenu et va marquer au pieds des poteaux un essai transformé par Camille. il reste 1 minute à



Les lions de SFRL avec les coach à St Martin de Crau

jouer et les lions sont à 2 mètres de l'embut, La Défense regroupée est surprise par une passe allongée de Paul Meryl qui trouve Camille démarqué qui va aplatis le cuir dans l'embut pour un bel essai et ramener le score à 28-28! Sans trembler, Camille va passer le ballon entre les perches malgré un mistral déchaîné. L'arbitre siffle la fin de la rencontre sur un nouveau succès 30 à 28.

CADETS U17 – QUATRE LIONS AU PÔLE ESPOIR DE SALON ENTRETIEN AVEC LE DIRECTEUR FLORIAN CHAUTARD :

Depuis près de 15 ans, des jeunes suivent leur formation au Pôle espoir rugby à XIII de Salon de Provence. Depuis l'année dernière deux joueurs du LVR XIII (Craig Béranger et Sosthène Ennoytotie) et deux joueurs du VVRL (Jawed Aouadi et Kamaldine Sebea M Lazema) font partie de l'effectif du Pôle Espoir de Salon. Le directeur Florian Chautard présente la structure et ses enjeux pour la Région Sud.

Comment fonctionne le pôle Espoir de Salon ? Sa grande particularité est qu'il n'y a pas d'internat public. Mon prédécesseur Patrick Rodriguez et fondateur du Pôle a choisi la location d'un bâtiment de 120 m2 dans Salon-de-Provence à proximité des infrastructures sportives, du lycée, du collège et de la gare. Pour le faire fonctionner, cinq emplois ont été créés. Je suis directeur, mais aussi coordinateur sportif. Je gère les entraînements avec une personne en CDI temps plein, qui assure aussi la partie administrative, et une autre en CDI 5 heures. Un salarié en CDI temps plein s'occupe de la gestion de l'internat, tandis qu'un CDD de 20 heures prépare les repas et fait le ménage. Cette saison, 33 jeunes ont été admis, un effectif réduit par rapport aux années précédentes où le chiffre était proche de 40.

Pourquoi avoir créé ce Pôle espoir il y a maintenant 15 ans ? Historiquement, les tout meilleurs joueurs de la région partaient dans les pôles espoirs de Toulouse et Carcassonne, puis continuaient leur vie là-bas. Cette situation appauvriait nos clubs dans l'élite et le rugby à notre niveau régional. Après une analyse du territoire, Patrick Rodriguez a diagnostiqué qu'il fallait une structure d'entraînement pour former notre propre élite régionale. Elle a été créée en 2004. Le Centre d'entraînement est devenu Pôle espoir en ayant répondu au cahier des charges du ministère Sports lors de la saison 2005/2006.

Quel est le programme d'un jeune dans cette structure ? Le principal objectif est d'allier études et sport de haut niveau. Tous les jeunes ont cours dans l'un de nos établissements partenaires, au lycée Adam-de-Craponne, au lycée des Alpilles à Miramas ou au collège Jean-Bernard. Ils ont un emploi du temps aménagé pour finir à 16 h et vont sur le terrain ensuite. Comme ils n'ont pas cours le mercredi l'après-midi, ils ont une grande séance d'entraînement de 13 h à 17 h. Le Pôle espoir de Salon de Provence fournit un vrai accompagnement de A à Z.



La promotion 2019 – 2020 des jeunes du Pôle Espoir de Salon



les 4 gônes lors de la tournée en Angleterre avec les U17 ligue Paca

STAGE HAUT NIVEAU U13 – U15 A STE FOY LES LYON AVEC THIERRY DUMAINE :

Dans le cadre de la convention d'Objectifs de la Ligue AURA de Rugby à XIII et la FFR XIII, un **stage d'entraînement haut niveau** pour les U13 et U15 des clubs du Comité du Rhône a eu lieu le samedi 29 Février à Sainte Foy-Lès-Lyon. Il était conduit par Thierry Dumaine avec la participation des entraîneurs Christophe Chevalier, John Nicolardot (SFRL) et les ATD Arnaud Peronin et Clément Meunier. La trentaine de jeunes rugbymen a ainsi pu profiter de cette journée riche en contenu et qui était divisée en deux parties : le matin a été organisé autour des différentes façons de jouer un tenu – attraper-passer le ballon – comment plaquer. Le programme de l'après-midi comprenait un travail sur les structures de jeu en salle-intérêts-sens et travail vidéo – Mise en situation des structures de jeu et travail de vision du jeu. En conclusion un programme dense et varié qui a satisfait l'ensemble des participants. Un deuxième stage devrait être programmé avant la fin de saison.



Présentation en salle par Thierry Dumaine



atelier sur le terrain sur le tenu et le placement

SPORT-SANTÉ : FORMATION VITA XIII A LYON DU 3 AU 6 MARS :

Devant le succès rencontré sur le territoire Auvergne-Rhône-Alpes par le projet fédéral **Silver XIII Equilibre** pour la prévention des chutes et des problèmes d'équilibre des séniors, la Ligue AURA de Rugby à XIII a organisé une nouvelle session de la Formation VITA XIII suivant le programme validé par la FFR XIII. Six stagiaires des clubs de la Ligue AURA ont participé à cette formation rejoints par 6 autres éducateurs qui complétaient leur formation suivie en 2018 par une journée sur les pathologies chroniques et Affections de Longue Durée (ALD) le mercredi 4 Mars. Le programme Silver XIII Equilibre a été présenté par François Gary de Toulouse qui est à l'origine de la conception de ce programme développé par la FFR XIII. De son côté Arnaud Peronin a développé le programme FIT XIII Energie qui est un cycle d'entretien physique et sportif adapté pour les séniors au travail pour lutter contre la sédentarité avec des ateliers ludiques de cohésion de groupe autour de la balle ovale. Quatre journées consacrées au sport santé et les stagiaires ont exprimé leur satisfaction sur le contenu de ce stage.



Les six stagiaires autour du Président Jacques Cavezzan

Les gestes qui sauvent avec Xavier Fabre (ligue AURA)



Les participants à la journée ALD du Mercredi avec Arnaud Peronin et Pascal Chabaud

UNSS – PREPARATION DES RENCONTRES INTER ACADEMIE :

Ces rencontres pour les Minimes Garçons et Filles devaient avoir lieu le jeudi 8 Avril à Villeurbanne. En raison de la période de confinement elles sont annulées pour 2020.

UGSEL – CHALLENGE DU PETIT TREIZE :

début Mars les ateliers de maniement du ballon ovale ont repris à l'école de la Nativité de Villeurbanne et aussi à l'école des Trinitaires de Lyon Croix Rousse. Cependant à partir du 16 Mars ils ont dû être interrompus suite à la fermeture des écoles. Le tournoi final du Challenge Petit Treize a été fixé au vendredi 12 Juin. Il n'est pas certain que la seizième édition du Challenge Petit Treize puisse avoir lieu sous sa forme habituelle. Une information plus détaillée sera diffusée dès la fin de la période de confinement.



Atelier rugby à l'école des Trinitaires de Lyon

VAULX EN VELIN - MISE EN PLACE DU RUGBY A L'ECOLE AVEC 4 ECOLES PRIMAIRES AFFILIEES A L'USEP :

Colin Niez, salarié du club de VVRL assisté de Ycène Sekmakdji (VVRL) et Quentin Galais (Comité du Rhône) ont démarré début Mars le projet pédagogique "Le Rugby à l'école" avec 4 écoles primaires de Makarenko B, Vilar, Grand-clément et Langevin. Près de 200 enfants ont ainsi participé au démarrage du cycle Rugby réparti sur 7 séances (2 le Lundi matin / 1 le Mardi après-midi / 4 le vendredi matin + après midi). Une première séance de découverte a été proposée par les animateurs avec au programme : contact avec le ballon / marquer un essai / faire une passe / et savoir tomber au sol en maîtrisant la chute était au programme de cette séance. Après une évaluation à chaud de la première séance découverte, les enfants ont été ravis de cette pratique du ballon ovale jugée ludique. Nous tenons également à remercier tous les Professeurs des classes qui ont tous montré un réel intérêt pour la mise en place du cycle Rugby. Tous étaient très impliqués et très motivés dans l'animation de l'activité. Ce fut un premier contact satisfaisant côté animation surtout avec le retour du soleil vendredi.. Cependant avec la fermeture des écoles à partir du 16 Mars, les cours sont reportés à début Mai, au retour des vacances de Printemps si la crise sanitaire est solutionnée.



atelier rugby à l'école Jean Vilar



atelier passes avec les CM1/CM2

DES INDICATEURS AU VERT ET UNE CROISSANCE DES LICENCES LOISIRS POUR LA LIGUE AURA DE RUGBY A XIII :

Mi-Mars avait lieu l'assemblée Générale Ordinaire de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Rugby à XIII avec les Présidents et représentants des clubs. Le Président de la Ligue Jacques Cavezzan est revenu dans le rapport moral sur les faits marquants de la saison 2018-2019 avec le titre de champion de France des Dahus d'Arbent en Championnat Elite 2 Para Rugby XIII, la place de demi-finaliste des Lionnes de VVRL en Championnat Elite, le record de participants à la 15ème Edition du Challenge Petit Treize du Rhône, le succès de la mise en place du livret pédagogique le "rugby à l'école publique" sur la ville de Décines, et depuis début 2020 sur 4 écoles de la ville de Vaulx en Velin, la formation Educateurs avec 14 nouveaux lauréats et la croissance de 5% des Licences Loisirs grâce au succès du programme Silver XIII Equilibre sur la Métropole de Lyon, le Rhône et le département de l'Ain. Certains points de vigilance ont été notés dont la baisse des licences compétition en séniors et en U13. Le Président s'est félicité pour les deux appels à projets remportés par la ligue AURA avec la conférence des financeurs du Rhône pour le Programme Silver XIII Equilibre et avec la Fondation SNCF dans le développement du Rugby XIII Fauteuil.

L'ATD de la Ligue Arnaud PERONIN a présenté le rapport d'activités et a conclu sur le parcours réussi en Coupe de France des Lions U15 de Sainte Foy Lès Lyon Rugby League qui ont remporté deux beaux succès face à leurs homologues de Lézignan et de Villeneuve s Lot....avant de rencontrer les catalans de l'Académie de Baho pour une place en Finale. Sur le plan financier, la ligue AURA a bénéficié d'une augmentation de 20% de la subvention de la Région AURA et aussi du CNDS, ce qui illustre le soutien de ces partenaires institutionnels pour le développement de nouveaux projets portés par la ligue AURA. Tous les rapports ont été adoptés à l'unanimité. Le vice-Président Paul PEREZ a présenté le plan de développement du Para Rugby à XIII sur le territoire AURA avec notamment la création de deux nouveaux clubs dans le département de l'Ain et la mise en place d'une Coupe régionale pour mieux structurer le développement de cette pratique. En conclusion le Président a rappelé à tous les clubs la note de la FFR XIII indiquant que toutes les compétitions et entraînements étaient suspendus à partir du 14 Mars et ce jusqu'à nouvel ordre pour lutter contre la propagation du Covid 19. Un moment convivial a ensuite clôturé la réunion.



Les participants à l'AG de la Ligue autour du Président Jacques Cavezzan

DE LA MAGIE AU STAGE MULTISPORTS DU DECINES RUGBY LEAGUE !

Lors des vacances scolaires, le club de Decines organise systématiquement un stage Mutli-Sports avec un thème complémentaire.

Début Mars, le thème 'fil rouge' était la Magie... Fabrication d'instruments, initiation à quelques tours et séance de close-up ... les stagiaires ont été surpris !

Côté Sports, c'est toujours l'occasion de s'ouvrir à d'autres associations décanoises et d'échanger sur d'autres sports.. Cette fois, le basket, l'escalade, l'athlétisme et la lutte étaient au rendez-vous... Quant au rugby à 13, il était présent dans sa version « Fauteuil » !



Des stagiaires multi-Cartes !

SILVER XIII EQUILIBRE - UN DEUXIEME CYCLE A GERLAND :



Le groupe de Gerland qui évolue à la salle des Pavillons le Lundi

Depuis le 10 Février, un deuxième cycle de séances du programme Silver XIII Equilibre a été mis en place avec la quinzaine de séniors qui se retrouvent le lundi matin à 10H00 à la salle des Pavillons avec Clément, Arnaud et Antoine comme animateurs. Cependant avec le confinement pour limiter la progression de la pandémie, tous les ateliers silver XIII Equilibre ont été suspendus jusqu'à nouvel ordre. La réouverture pourrait avoir lieu début Mai.....

CHALLENGE AVENIR AURA :

Les deux tournois du Challenge Avenir des Ecoles de rugby à XIII de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes de rugby à XIII devaient être organisés à Caluire le 4 Avril par le club de CRL et à Villeurbanne le 11 Avril par le club de CTTRL Ils sont annulés.

A VOS AGENDAS !!

Corona Virus – la pause s'impose...



LES
INFORMATIONS
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus