

# GREEN ACADEMY RUGBY CLUB SOIGNIES



Réunion du 07/09/2023

# LE PROJET GA



- ▶ Importance de pouvoir concilier études et sport
- ▶ Augmentation globale du nombre de joueurs de qualité reste indispensable pour assurer la pérennité du projet et alimenter le vivier des équipes seniors/vertueuses
- ▶ Infrastructures du club sont de qualité pour accueillir et développer le projet de la GA
- ▶ Encadrement de qualité (sportif et pédagogique, structure organisationnelle)
- ▶ Mixte : Ouvert à toutes et tous
- ▶ Catégories U14-U16 (+U18)
- ▶ En provenance de toutes écoles
- ▶ Cadre pédagogique et rugby à 7 en concordance avec projet WAO Infrasports/Adeps
- ▶ La GA rentre en compte dans la future « Labellisation » mise en place par la LBFR et l'Adeps (octobre 2024)
- ▶ Les partenaires/sponsors sont « friands » du projet
- ▶ Partenaire de la Green Academy pour 2023-2024 →



# SONDAGE U14-U16



► Effectifs club :

32 U14 – 26 U16

► 21 joueurs sont inscrits après sondage

► 2 filles et 19 garçons :

11 U14

8 U16

2 U18

Green Academy 2023-2024									
	Nom	Prénom	Date de naissance	Poste	Catégorie	Mardi	Jeudi	Total	Autre Club
1	Ben Amar	Sara	14-07-11	Avant	U14	?	?	1	RCS
2	Boitquin	Louis	03-04-08	Arrière	U16	1	1	1	RCS
3	Boitquin	Jules	23-03-10	Arrière	U14	1	1	1	RCS
4	Boute	Oscar	17-02-10		U14	1	1	1	Ardenne
5	Ducatteuw	Larry	20-05-10	Arrière	U14	1	1	1	Collines
6	François	Hugo	04-10-11	Avant	U14	1	1	1	RCS
7	Giannaula	Noah	18-09-11	Arrière	U14	1	1	1	RCS
8	Godart	Mael	28-02-11	Avant	U14	1	1	1	RCS
9	Goudelouf	Mathis	11-07-08	Avant	U16	1	1	1	RCS
10	Lechien	Arthur	07-04-09	Avant	U16	1	1	1	RCS
11	Lucas	Vedran	13-09-09	Avant	U18	1	1	1	RCS
12	Michaelis	Félicien	10-01-08	Avant	U16	1	1	1	RCS
13	Petit	Clovis	10-10-09	Avant	U16	1	1	1	RCS
14	Petit	Syrl	25-06-11	Avant	U14	1	1	1	RCS
15	Ponti	Gabriel	26-09-09	Avant	U16	1		1	RCS
16	Schaukens	Théo	07-05-10	Arrière	U14	1	1	1	RCS
17	Severino	Vincent	19-01-10	Avant	U14	1	1	1	RCS
18	Trap	Timéo	17-07-10	Avant	U14	1	1	1	RCS
19	Van nieuwenborgh	Arthur	27-06-09	Avant	U16	1	1	1	RCS
20	Vienne	Esther	15-05-08	Avant	Vertueuse	1	1	1	RCS
21	Wasterzak	Ethan	27-11-08	Avant	U16	1	1	1	RCS
<b>Total</b>						<b>20</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	

# ANNEE ACADEMIQUE 2023 2024



- ▶ Suivi de l'étude Green Academy assuré par des profs diplômés
- ▶ Priorité est la réussite scolaire
- ▶ Infrastructures au top sur le même site : salle de cours, salle muscu, terrain synthétique, vestiaires et matériel
- ▶ Encadrement sportif de qualité : coachs diplômés (2 seniors)
- ▶ Rugby (technique individuelle, rugby à 7) ET préparation physique (muscu et terrain)
- ▶ Horaires : 16h15 accueil + collation / 16h45-17h45 étude / 18h-19h rugby ou PP
- ▶ Suivi individualisé avec programme adapté
- ▶ Présences comptabilisées
- ▶ Participation aux frais : 5€/personne/jour (2 factures « anticipatives » en octobre 2023 et février 2024) → 20 journées d'ici 12/2023
- ▶ Début des activités : **mardi 12/09/2023**
- ▶ Suivi médical (Kinés mardi / vendredi / samedi ET Médecin mardi)
- ▶ Signature du ROI
- ▶ Responsable coordination GA : Curtis Moucheron

# COORDINATION PEDAGOGIQUE

- ▶ A 16h45, tous s'installent (les GSM sont gardés par le professeur).

On commence par une séance de 15 à 20 minutes de coaching scolaire :

- Tests sur les types de mémoire afin de comprendre comment la sienne fonctionne
- Tests sur les types d'intelligence
- Exercices de travail de sa mémoire, de développement de sa concentration
- Méthodologie de planning, de prise de notes structurées, de mind mapping, ...  
Motivation

- ▶ Ces séances, sans être des cours particuliers, ont pour but d'aider chaque jeune à trouver et utiliser une méthode de travail personnelle et efficace.
- ▶ La suite de l'étude est consacrée au travail scolaire personnel (devoirs, étude en vue d'évaluation, révisions, ...) Il est évident que si un problème particulier est détecté, un suivi personnel est mis en place (nous pouvons faire appel à des professeurs de branches plus spécifiques pour des rattrapages, séances d'exercices et/ou d'explications supplémentaires si nécessaire).
- ▶ Les encadrantes sont enseignantes dans l'enseignement secondaire supérieur depuis plus de 20 ans et formées au coaching scolaire.
- ▶ L'objectif de ce volet pédagogique est de donner d'une part des outils d'autre part un cadre pour que chacun puisse consacrer le temps nécessaire à sa réussite scolaire : le sport de haut niveau exige aussi une tête bien faite.



# COORDINATION SPORTIVE



- ▶ **Coordination sportive :**
- **Mardi : Matthéo Van Holsbeke**
- **Jeudi : Curtis Moucheron**

## Mardi = Travail spécifique sur le terrain

- Travail individualisé suivant les besoins
- Vidéo
- Feedback
- Test
- Travail au poste
- Jeu au pied

## Jeudi = Travail adapté salle (Age, postes,...)

- Souplesse - Etirements
- Renforcement musculaire
- Renforcement au poste
- Travail sur la vitesse
- Ré-activité
- Prévention des blessures

# OBJECTIFS DE LA CELLULE SPORTIVE



- Suivi du joueur (intensité, volume, temps de récupération, poids, taille...)
- Donner un bagage technique et physique
- Performance des joueurs dans leur catégorie
- Donner des retours aux entraîneurs
- Des fiches individuelles seront établies selon les performances des joueurs (points positifs – points à améliorer,...)
- Sensibiliser les joueurs : prendre soin de son corps (nutrition, repos, soins,...)



## Fiche joueur



Retour fin  
d'année  
GREEN

**Rugby**

Meilleur Techniquement, skills (Passes, plaquages, jeu au sol).  
Développement technique au poste

**Muscu**

joueur + mobile . Se déplace mieux sur le terrain, plus souple.  
Développement physique au top

<b>Nom</b>			
<b>Prénom</b>			
<b>Date de naissance</b>			
<b>Poste</b>			
<b>Poids</b>		<b>Taille</b>	
<b>Catégorie</b>		<b>Année Rugby</b>	
<b>Objectifs</b>	<b>Court terme</b>	Pas d'idée pour le moment	
	<b>Moyen/long terme</b>	M'améliorer dans les cours et dans mon niveau de rugby	
<b>Tes attentes de la green academy</b>	Avoir un temps "imparti" pour travailler et faire plus de sport		
<b>Une idée de métier plus tard ?</b>	Rugbyman ou zoologiste		

### Séance 3 - 02/02/23

Exercices	Séries	Répétitions	Charge (RPE)	Récupération
<b><u>Echauffement</u></b>				
Déverrouillage articulaire	Poids + Taille			
4' cardio (Vélo- wattbike,...)				
1. Touché épaule	3	10	PDC	20"
2. Cheville élastique	2	10/c	Elastique	15"
3. Bridge	4	10	PDC	15"
<b><u>Session</u></b>				
A. Pompes	4	10	PDC	1'15
B. Assi debout	4	10	Haltères	1'15
C. Passe élastique	4	8/c	Elastique	30"
D. Passe MB - Saut haie	5	6/c	MB	30"

### Séance 3 - 02/02/23

Exercices	Séries	Répétitions	Charge (RPE)	Récupération
<b><u>Echauffement</u></b>				
Déverrouillage articulaire	Poids + Taille			
4' cardio (Vélo- wattbike,...)				
A. Bear crawl	5	10m	3	30"
B. Rot épaule	4	12	3	20"
C. Gaingage coude main	4	6	3	20"
<b><u>Session</u></b>				
1. Dc	4	12 ET 6	6	1'45
2. DM	4	12 ET 6	6	1'45
3. Travail sur le saut	3X8			
4. Thruster MB sur box	4X10			

# CALENDRIER 2023



		Septembre					Octobre					Novembre					Décembre			
		Etudes		Rugby/Pp			Etudes		Rugby/Pp			Etudes		Rugby/Pp			Etudes		Rugby/Pp	
1	Vendredi				Dimanche					Mercredi	Vacances			Vendredi						
2	Samedi				Lundi					Jeudi							Samedi			
3	Dimanche				Mardi					Vendredi							Dimanche			
4	Lundi				Mercredi					Samedi				Lundi						
5	Mardi				Jeudi					Dimanche				Mardi	Examen ???					
6	Mercredi				Vendredi					Lundi				Mercredi						
7	Jeudi	Réunion rentré (17:30)			Samedi					Mardi				Jeudi	Examen ???					
8	Vendredi				Dimanche					Mercredi				Vendredi						
9	Samedi				Lundi					Jeudi				Samedi						
10	Dimanche				Mardi					Vendredi				Dimanche						
11	Lundi	Nutrithérapeute			Mercredi					Samedi	Férié			Lundi						
12	Mardi				Jeudi					Dimanche				Mardi						
13	Mercredi				Vendredi					Lundi				Mercredi						
14	Jeudi				Samedi					Mardi				Jeudi						
15	Vendredi				Dimanche					Mercredi				Vendredi						
16	Samedi				Lundi					Jeudi				Samedi						
17	Dimanche				Mardi					Vendredi				Dimanche						
18	Lundi				Mercredi					Samedi				Lundi						
19	Mardi				Jeudi					Dimanche				Mardi						
20	Mercredi				Vendredi					Lundi				Mercredi						
21	Jeudi				Samedi					Mardi				Jeudi						
22	Vendredi				Dimanche					Mercredi				Vendredi						
23	Samedi				Lundi					Jeudi				Samedi						
24	Dimanche				Mardi					Vendredi				Dimanche						
25	Lundi				Mercredi					Samedi				Lundi						
26	Mardi				Jeudi					Dimanche				Mardi						
27	Mercredi	Férié			Vendredi	Vacances			Lundi				Mercredi							
28	Jeudi				Samedi								Mardi				Jeudi			
29	Vendredi				Dimanche								Mercredi				Vendredi			
30	Samedi				Lundi					Jeudi				Samedi						
31					Mardi					Dimanche										

  

Septembre	Etude	6
	Rugby	3
	Pp	3

  

Octobre	Etude	6
	Rugby	3
	Pp	3

  

Novembre	Etude	8
	Rugby	4
	Pp	4

  

Décembre	Etude	0
	Rugby	0
	Pp	0

Facture  
1  
En  
octobre

20  
séances  
= 100€

Total	Etude	20
	Rugby	10
	Pp	10

  

Mardi	10
Jeudi	10

# LES INTERVENANTS...



## ➤ COORDINATEUR GREEN ACADEMY

- ✓ Curtis MOUCHERON 0483/01.52.23 [curtis.moucheron@gmail.com](mailto:curtis.moucheron@gmail.com)

## ➤ COORDINATION SPORTIVE

- ✓ Curtis MOUCHERON 0483/01.52.23 [curtis.moucheron@gmail.com](mailto:curtis.moucheron@gmail.com)
- ✓ Matthéo VAN HOLSBEKE 0496/53.63.82 [mattheovh10@gmail.com](mailto:mattheovh10@gmail.com)

## ➤ COORDINATION PEDAGOGIQUE

- ✓ Véronique MANCHE 0495/14.77.56 [vero-manche@hotmail.com](mailto:vero-manche@hotmail.com)
- ✓ Valérie FEREAU 0478/90.85.93 [valerie.fereau@yahoo.fr](mailto:valerie.fereau@yahoo.fr)

## ➤ DIRECTION SPORTIVE RCS

- ✓ Yves CALOMME 0496/10.25.13 [directeursportif@rugbysoignies.be](mailto:directeursportif@rugbysoignies.be)

FACEBOOK...



**Rugby Club Soignies Green Academy**



**+ Inviter**



**DES QUESTIONS ?**





**MERCI A TOUTES ET TOUS !**

