



Camps de rugby de La Côte 2021

Lundi 5 au vendredi 9 juillet 2021

Garçons et Filles

Camp Initiation

Moins de 8 ans (garçons et filles)

"Initiation et découverte de la balle ovale, jeux de rugby"

Camp Initiation et Développement

Moins de 10 ans (garçons et filles)

"Initiation et découverte de la balle ovale, jeux de rugby"

Camp de Développement

Moins de 12 ans et moins de 14 ans (garçons et filles)

"Développement des qualités requises pour jouer au rugby, technique individuelle et lecture du jeu"

Camp de Perfectionnement

Moins de 16 ans et moins de 19 ans (garçons)

"Développement de la technique de ligne et technique individuelle spécifique au poste du joueur de rugby"

Camp de rugby Seven's Filles

Moins de 14 ans filles et moins de 19 ans (filles)

"Développement des qualités requises pour jouer au rugby à 7, technique individuelle et techniques spécifiques du jeu à 7"



Durée des camps : du lundi 5 juillet au vendredi 9 juillet 2021

Horaires des Camps : 9h à 18h

La prise en charge des participants se fera à partir de 9h00 du matin et jusqu'à 18h, avec repas du midi et collation. Une personne sera quand même présente à partir 8h30 tous les matins pour les arrivées

Nombre de participants au camp de développement M8 : 20

Nombre de participants au camp de développement M10 : 20

Nombre de participants au camp de développement M12 & M14 : 45

Nombre de participants au camp de perfectionnement M16 & M18 : 40

Nombre de participantes au camp de rugby seven filles M14 & M18 : 25

Encadrement sportif : Les participants sont encadrés par douze éducateurs diplômés Jeunesse et Sport, World Rugby, Swiss Olympic.

LE NYON RUGBY CLUB
ORGANISE LES

**CAMPS
DE RUGBY
DE LA CÔTE
2021**

CAMPS DU 5 JUILLET
AU 9 JUILLET 2021

FILLES & GARÇONS
DE 4 ANS À 18 ANS

STADE COLOVRAY NYON

RUGBY VAUDOIS
rugby tots
SERVETTE RUGBY GENEVE
SUISSE RUGBY FSR

076 615 50 14
patrice@nyonrugby.com

WWW.CAMPS.NYONRUGBY.COM



Programme Camp de rugby Initiation Moins de 8 ans

Lundi	<i>Matin</i>	Présentation Jeu collectif de rugby Evaluation des niveaux des joueurs
	<i>Après-midi</i>	Jeux ludiques et découvertes des premières règles Fondamentales Parcours moteur et manipulation de balle
Mardi	<i>Matin</i>	Accrobranche
	<i>Après-midi</i>	Jeux de mouvements Jeux de luttes et combat Technique de plaquage Parcours moteur et manipulation de balle
Mercredi	<i>Matin</i>	Parcours moteur et manipulation de balle Technique de plaquage Mouvement général (travail défensif) Jeux ludiques
	<i>Après-midi</i>	Jeux ludiques Parcours moteur et manipulation de balle Mouvement général (travail défensif)
Jeudi	<i>Matin</i>	Jeux ludiques Parcours moteur et manipulation de balle Mini-tournoi
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
Vendredi	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches



Programme Camp de rugby Initiation et développement Moins de 10 ans

Lundi	<i>Matin</i>	Présentation Jeu collectif de rugby Evaluation des niveaux des joueurs
	<i>Après-midi</i>	Jeux ludiques et découvertes des premières règles Fondamentales Parcours moteur et manipulation de balle
Mardi	<i>Matin</i>	Accrobranche
	<i>Après-midi</i>	Jeux de mouvements Jeux de luttes et combat Technique de plaquage Parcours moteur et manipulation de balle
Mercredi	<i>Matin</i>	Parcours moteur et manipulation de balle Technique de plaquage Mouvement général (travail défensif) Jeux ludiques
	<i>Après-midi</i>	Jeux ludiques Parcours moteur et manipulation de balle Mouvement général (travail défensif)
Jeudi	<i>Matin</i>	Jeux ludiques Parcours moteur et manipulation de balle Mini-tournoi
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
Vendredi	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches



Programme Camp de rugby de Développement Moins de 12 ans et 14 ans

Lundi	<i>Matin</i>	Présentation Jeu collectif de rugby Evaluation des niveaux des joueurs
	<i>Après-midi</i>	Jeu de mouvement : Les utilisateurs Rôle du porteur de balle et des soutiens Parcours moteur et manipulation de balle
Mardi	<i>Matin</i>	Mountain Bike
	<i>Après-midi</i>	Jeu de mouvement : Les opposants Organisation du premier rideau défensif Technique de plaquage Parcours moteur et manipulation de balle
Mercredi	<i>Matin</i>	Phase de fixation (Maul) utilisateurs et opposants La sécurité du joueur Attitudes au contact Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Phase de fixation (Ruck) utilisateurs et opposants Attitudes au contact Parcours moteur et manipulation de balle
Jeudi	<i>Matin</i>	Relance et contre-attaque Jeu en collectif total Jeu en collectif réduit avant et trois-quarts séparés
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
Vendredi	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches



Programme Camp de rugby de Perfectionnement Moins de 16 ans et 19 ans

Lundi	<i>Matin</i>	Présentation Test adaptation anatomique Evaluation des niveaux des joueurs
	<i>Après-midi</i>	Technique de ligne avant et $\frac{3}{4}$ séparés
Mardi	<i>Matin</i>	Technique de ligne avant et $\frac{3}{4}$ séparés
	<i>Après-midi</i>	Sortie Mountain Bike
Mercredi	<i>Matin</i>	Technique individuelle au poste
	<i>Après-midi</i>	Technique individuelle au poste
Jeudi	<i>Matin</i>	Technique individuelle au poste
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
Vendredi	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches



Programme Camp de rugby Seven's Filles de moins de 15 ans à 19 ans

Lundi	<i>Matin</i>	Présentation Jeu collectif de rugby Evaluation des niveaux des joueuses
	<i>Après-midi</i>	Jeu de mouvement : Les utilisatrices Rôle de la porteuse de balle et des soutiens Adaptation des formes de passes Parcours moteur et manipulation de balles
Mardi	<i>Matin</i>	Jeu de mouvement : Les opposantes : Organisation défensive Rôle et communication Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Mountain Bike
Mercredi	<i>Matin</i>	Analyse espaces et décisions utilisatrices Opposantes Défense Large 1/1 Lift et renvoi Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Parcours moteur et manipulation de balle Travail technique de passes
Jeudi	<i>Matin</i>	Relance et contre-attaque Jeu au pied Travail d'appuis
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
Vendredi	<i>Matin</i>	Technique de ligne et différents lancements Adaptation de jeu Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Matches
