



# Rugby Summer Camp 2023

Lundi 3 au vendredi 7 juillet 2023

Garçons et Filles

## **Camp Initiation**

Moins de 8 ans (garçons et filles) 2017-2016

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

## **Camp Initiation et Développement**

Moins de 10 ans (garçons et filles) 2015-2014

*"Initiation et découverte de la balle ovale, Développement des qualités requises pour jouer au rugby"*

## **Camp de Développement**

Moins de 12 ans (garçons et filles) 2013-2012

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

## **Camp de Développement et Perfectionnement**

Moins de 14 ans (garçons) 2011-2010

*"Développement des qualités requises, Perfectionnement de la technique de ligne et technique individuelle"*

## **Camp de Perfectionnement Elite**

Moins de 16 ans (garçons) 2009-2008

Moins de 19 ans (garçons) 2007-2006-2005

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

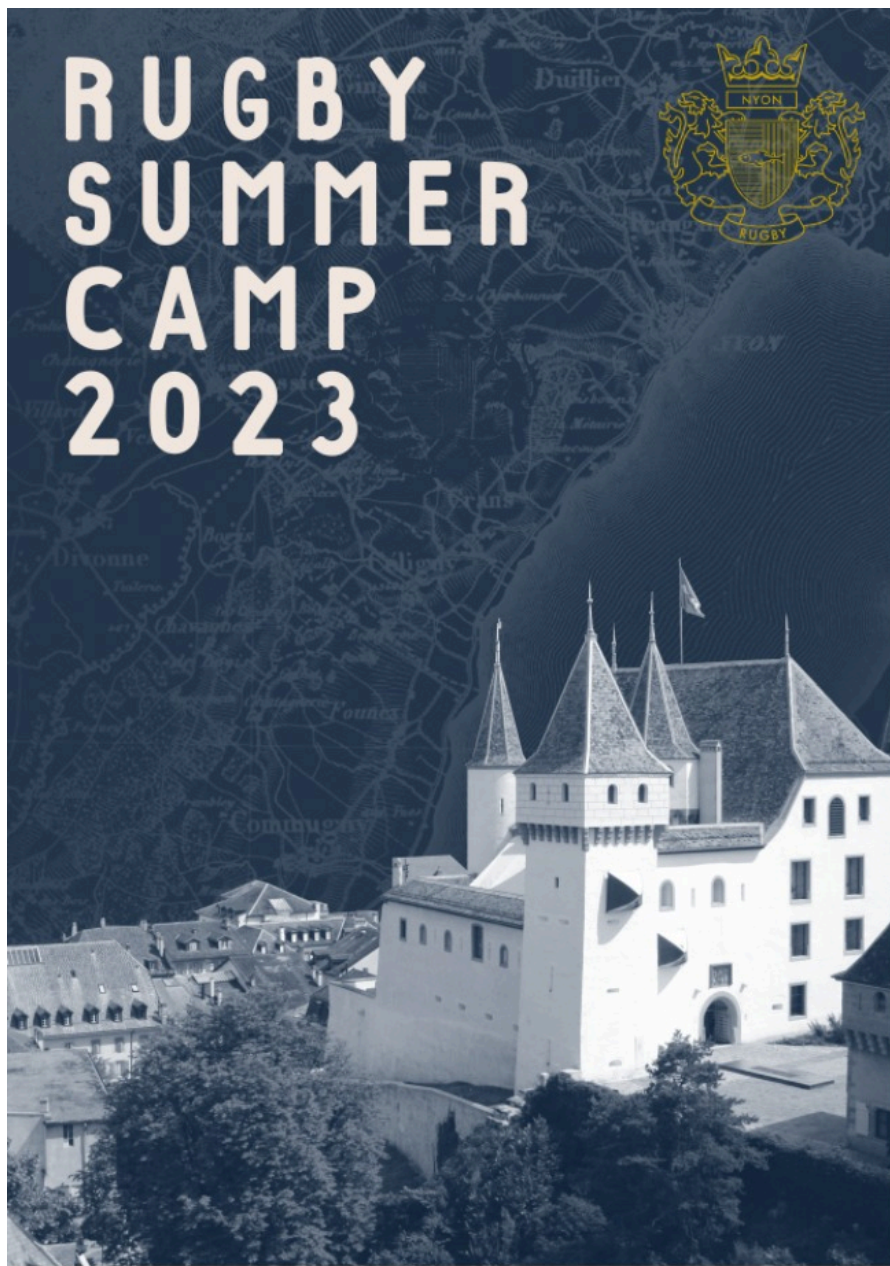


## ***Camp de rugby Seven's Filles***

Moins de 14 ans et Moins de 16 ans (filles) 2011-2010-2009-2008

Moins de 19 ans (filles) 2007-2006-2005-2004

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





**Durée des camps** : du lundi 3 juillet au vendredi 7 juillet 2023

**Horaires des Camps** : 9h à 18h

Les camps commencent à 9h00 du matin jusqu'à 18h avec repas du midi et collation.  
La prise en charge des participants se fera à partir de 8h00 tous les matins pour accueillir les enfants dont les parents ne peuvent pas les déposer plus tard.

### **Petit déjeuner**

Nous organisons un petit déjeuner "Oval Breakfast" à partir de 7h30 du matin pour les enfants et parents qui le désirent. Un moment en famille important pour bien commencer la journée.  
(Oval Breakfast est en supplément, 5 CHF/enfant. 8 CHF/adulte)

### **Repas du midi**

Le repas du midi est effectué au restaurant du centre sportif de Colovray, une rotation entre les catégories est effectuée.

### **Collation Andros**

Notre partenaire Andros met à notre disposition de nombreux produits pour effectuer un goûter les après-midis. Goûter composé d'une compote, jus de fruit, madeleine, tartine de pain avec confiture et fruits

### **Nombre de participants :**

- Initiation dans la catégorie Moins de 8 ans (garçons et filles) : 25
- Initiation et développement dans la catégorie Moins de 10 ans (garçons et filles) : 25
- Développement dans la catégorie Moins 12 ans (garçons et filles) : 25
- Développement et Perfectionnement dans la catégorie Moins de 14 ans (garçons et filles) : 25
- Rugby Seven filles dans la catégorie Moins 14 ans & Moins 16 ans (filles) : 20
- Rugby Seven filles Moins de 19 ans (filles) : 25
- Perfectionnement Elite dans la catégorie Moins 16 ans (garçons) : 25
- Perfectionnement Elite dans la catégorie Moins 19 ans (garçons) : 25

### **Encadrement sportif**

Les participants sont encadrés par dix-huit éducateurs diplômés Jeunesse et Sport, World Rugby et Swiss Olympic.

Chaque catégorie comprend, deux coachs experts et un assistant coach.



### **Maillot de rugby de camp et kit de camp**

Le maillot de camp doit être commandé 8 semaines avant le début des camps, c'est-à-dire avant le 8 mai 2023. Une fois passé cette date, le maillot pourra être fabriqué après le mois de septembre 2023.

### **Navettes de la gare de Nyon au centre sportif de Colovray**

Trois mini-bus sont à disposition pour effectuer les voyages entre la gare et le centre sportif de Colovray le matin et soir.

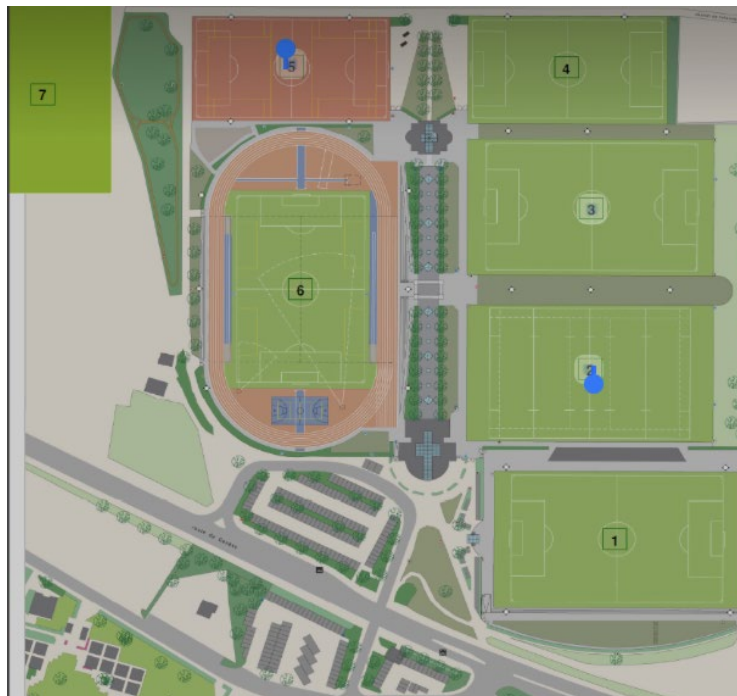
### **Tarif Rugby Summer Camp 2023**

Prix de la semaine du lundi 3 juillet 2023 au vendredi 7 juillet 2023 : 300 CHF

Le petit déjeuner ``Oval Breakfast`` est en supplément (5 CHF/enfant. 8 CHF/adulte)

### **Les terrains d'entraînements :**

- Terrain 2 : Camp Développement et perfectionnement U14
- Terrain 3 : Camps Initiation et Développement U8 & U10
- Terrain 4 : Camp de Développement U12
- Terrain 7 : Camps de Perfectionnement Elite et Seven's Filles





## Programme Camp de rugby Initiation Moins de 8 ans

Lundi	<i>Matin</i>	<b>Présentation</b> <b>Jeu collectif de rugby</b> <b>Evaluation des niveaux des joueurs</b>
	<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>	<b>Présentation</b> <b>Jeu collectif de rugby</b> <b>Evaluation des niveaux des joueurs</b>
	<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

<b>Lundi</b>	<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
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Jeu de mouvement : Les opposants Organisation du premier rideau défensif Technique de plaquage Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Accrobranche
<b>Mercredi</b>	<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
<b>Jeudi</b>	<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
<b>Vendredi</b>	<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 14 ans

<b>Lundi</b>	<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
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Jeu de mouvement : Les opposants Organisation du premier rideau défensif Technique de plaquage Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Tyrolienne, Footgolf et Tir à l'Arc
<b>Mercredi</b>	<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
<b>Jeudi</b>	<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
<b>Vendredi</b>	<i>Matin</i>	Préparation match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	L Matches





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

---

<b>Lundi</b>	<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
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Jeu de mouvement : Les opposantes : Organisation défensive Rôle et communication Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Tyrolienne, Footgolf et Tir à l'Arc
<b>Mercredi</b>	<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
<b>Jeudi</b>	<i>Matin</i>	Relance et contre-attaque Jeu au pied Travail d'appuis
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
<b>Vendredi</b>	<i>Matin</i>	Technique de ligne et différents lancements Adaptation de jeu Parcours moteur et manipulation de balle
	<i>Après-midi</i>	Matches

---



## Programme Camp de rugby de Perfectionnement Elite Moins de 16 ans

<b>Lundi</b>	<i>Matin</i>	<b>Présentation</b> <b>Test adaptation anatomique</b> <b>Evaluation des niveaux des joueurs</b>
	<i>Après-midi</i>	Technique de ligne avant et arrières séparés Avants : Les attitudes avant et au contact en attaque Arrières : Technique de passe, le démarquage sans ballon
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Technique de ligne avant et $\frac{3}{4}$ séparés
	<i>Après-midi</i>	Boxe ou Musculation
<b>Mercredi</b>	<i>Matin</i>	La Préparation Mentale (Intervenant extérieur)
	<i>Après-midi</i>	Arrières : Les prérequis de la passe Avants : La mêlée (Intervenants extérieur)
<b>Jeudi</b>	<i>Matin</i>	Piscine ou lac de Nyon
	<i>Après-midi</i>	Arrières : Le jeu au pied Avants : La touche (Intervenants extérieur)
<b>Vendredi</b>	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches



## Programme Camp de rugby de Perfectionnement Elite Moins de 19 ans

<b>Lundi</b>	<i>Matin</i>	<b>Présentation</b> <b>Test adaptation anatomique</b> <b>Evaluation des niveaux des joueurs</b>
	<i>Après-midi</i>	Technique de ligne avant et arrières séparés Avants : Les attitudes avant et au contact en attaque Arrières : Technique de passe, le démarquage sans ballon
<b>Mardi</b>	<i>Matin</i>	Boxe ou musculation (Intervenant extérieur)
	<i>Après-midi</i>	Technique de ligne avant et arrières séparés
<b>Mercredi</b>	<i>Matin</i>	Arrières : Les prérequis de la passe Avants : La mêlée (Intervenants extérieur)
	<i>Après-midi</i>	La Préparation Mentale (Intervenants extérieur) Réception aérienne du ballon
<b>Jeudi</b>	<i>Matin</i>	Arrière : Le jeu au pied Avants : La touche (Intervenants extérieur)
	<i>Après-midi</i>	Piscine ou lac de Nyon
<b>Vendredi</b>	<i>Matin</i>	Préparation des équipes pour le match de l'après-midi
	<i>Après-midi</i>	Matches