

La Newsletter

1ER SEMESTRE 2020 / 2021



www.rugby-quimper.fr

Le Mot du Président



Chers (es) licencié (es),

Préparée en début de saison mais inachevée au moment du 1er confinement du mois de novembre 2020, la news letter du club mérite d'être relancée ;

- D'une part, parce qu'elle est une sorte de trait d'union et de vitrine du club avec ses photos, ses articles et ses informations,
- d'autre part parce que nous avons trouvé en la personne de Katia Mangin, un successeur à Guillaume Vautier qui a assuré avec Erwan Donnart la rédaction et la conception de la newsletter ces 2 dernières saisons.

Donc merci à eux de contribuer ou d'avoir contribué à assurer cette mission de communication qui je l'espère va devenir de plus en plus active au fur et à mesure que les perspectives de reprise de l'activité vont se profiler.

Tout un chacun, dirigeant ou bénévole peut faire des propositions d'articles et d'informations à faire passer dans la newsletter en contactant Katia MANGIN au secretariat du club ou en lui adressant un mail à l'adresse suivante : secretariat-rcq@gmail.com

Derrière ce numéro , d'autres lettres succèderont porteuses de bonne nouvelles.

Sachez que les dirigeants du club, en veille sur les moindres signaux d'une potentielle reprise, travaillent toujours à divers projets structurants pour le club (Ecole de Rugby , rugby féminin , développement du sport santé , formation des jeunes, club house, fédérale 3, recherche de partenaires, etc)

Bon courage à tous , et prenez bien soin de vous.

Sportivement,

Jean Paul MONGEAT

Les Nouveautés de la Saison 2020/2021

La création de la section "Rugby Santé"

QU'EST-CE QUE LE RUGBY SANTE ?

Il Le rugby santé est une activité physique collective mixte, ludique, non-violente et sans contact, de rugby à 5, adaptée à une pratique «santé».



SES PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Lutter contre l'inactivité,
- Le développement de ses capacités physiques,
- La prévention primaire, secondaire et tertiaire des pathologies,
- Le développement personnel et estime de soi,

DANS UN PARCOURS DE SOIN, LE RUGBY SANTÉ PERMET

- D'améliorer la qualité de vie en réduisant les effets indésirables des traitements et de la fatigue,
- De diminuer les risques de récurrences et d'améliorer le pronostic de la maladie,
- De retrouver une dynamique positive tant sur le plan physique que psychologique,

Une nouvelle coach pour les équipes féminines : Portrait de Dounia Lafhil

- **Nom** : LAFHIL
- **Prénom** : Dounia
- **Age** : 30ans
- **Lieu de naissance** : Avignon

Je suis chargée d'études dans le Bâtiment

Je vis dans la région Quimperoise depuis 1 an et en Bretagne depuis 10 ans.

J'ai fais l'école de rugby à Montauban au sein du club USM qui est donc mon club de départ. Ensuite j'ai évolué au sein du club CAC Castelsarrasin.

J'ai démarré la formation entraîneur en septembre 2020. La meilleure saison pour apprendre sur le terrain n'est ce pas... ?!

Pourquoi le RCQ:

A la base je me suis rendue au forum des associations de Quimper pour inscrire mon fils à l'école de rugby car j'ai de très grands projets en TOP 14 pour lui.

Malheureusement il est trop jeune pour commencer mais du coup j'ai entendu parler des difficultés que rencontraient l'équipe féminine. J'en ai été très sensible en tant qu'ancienne joueuse alors je me suis lancée et je ne regrette pas.

Je termine sur un "Allez le Stade Toulousain" ! 😊☺



Résultats De La Saison

Equipes Séniiores Masculines

27 / 09 / 2020 - BAIN DE BRETAGNE - RCQ

- Honneur :
- Réserve :



Bain de Bretagne 11 - 40 RCQ
Bain de Bretagne 10 - 43 RCQ



+ Bonus Offensif
+ Bonus Offensif



04 / 10 / 2020 - RCQ - AURORE VITRÉ

- Honneur :
- Réserve :



RCQ 24 - 13 Aurore RC Vitré
RCQ 80 - 0 Aurore RC Vitré



+ Bonus Offensif
+ Bonus Offensif

11 / 10 / 2020 - RUGBY LANESTER LOCUNEL - RCQ

- Honneur :
- Réserve :



R2L 0 - 106 RCQ
R2L 0 - 25 RCQ



+ Bonus Offensif
+ Bonus Offensif



Equipes Féminines

11 / 10 / 2020 - F+18 - BRASSAGE POULE 5

- Saint Malo - Spered Breizh **Match Gagné**
- Le Rheu - Spered Breizh Match Perdu
- Saint Briec - Spered Breizh Match Perdu

10 / 10 / 2020 - F-18 - BRASSAGE POULE 4 & 5

- Vannes - Spered Breizh **Match Gagné**
- Pays de Brest - Spered Breizh Match Perdu



Les Juniors - U19

BRASSAGE NATIONAL

- 19/09/2020 - Plouzané AC 7 - 27 SUD 29
- 26/09/2020 - SCO RC Angers 25 - 13 SUD 29

BRASSAGE REGIONAL

- 04/10/2020 - XV Trégor Goëlo 5 - 68 SUD 29



Les Cadets- U16

BRASSAGE REGIONAL

- 26/09/2020 - XV Brétilien Ouest 32 - 21 SUD 29



L'École de Rugby

Stage M14 – formation, intégration, perfectionnement et cohésion

WEEKEND STUDIEUX POUR LES U14



Dernière catégorie de l'école de rugby, avant le basculement vers celles des grands, la U14 est aussi celle où, pour préparer au mieux les joueurs au XV, les obligations sont les plus nombreuses : passeport du joueur de devant, validation arbitrage, challenges Orange du jeune joueur et jeune arbitre, ...

Pour préparer les jeunes pousses de l'ovale à tout cela et pour la première fois, les éducateurs de la catégorie avaient confectionné, avec le soutien des présidents du club, Jean Paul Mongeat, et de l'école de rugby, Daniel Le Guen, un weekend 100% rugby.

Samedi 19 et dimanche 20 septembre, 24 de nos Maout Bihan, associés à ceux du RC Bigouden et RC Kastellin, se sont donc retrouvés au Château de KERPAUL à Loctudy pour un stage aux nombreux enjeux.

THERORIE ET PRATIQUE

A 9H30, les jeunes pousses de l'ovale cornouaillaise ont pris leur quartier dans cette belle demeure.

Dès 10H, tout le monde était en tenu et en salle pour découvrir le plan de jeu. Présentation des postes (nos jeunes joueurs découvrent en minimales le jeu à XV avec des mêlées poussées, des alignements complets en touches,...), des lancements de jeu, des codes en touche ; ils ont pu revoir point par point les éléments envoyés en amont par le staff. Mais pour bien comprendre et appliquer, rien de mieux que le terrain. 300 mètres plus loin, les U14 ont pu effectuer une mise en pratique sur le terrain gracieusement mis à disposition par la mairie de Loctudy.

Les éducateurs ont pu apprécier l'implication des enfants et évaluer leur grande capacité à intégrer toutes les données transmises.

A 12H, pique-nique et moment de repos mais pas de relâchement.

Dès 14H, deux arbitres du club, Tady Walsh et Franck Kersal, sont intervenus pour présenter les règles du jeu à XV. A nouveau studieuse, la troupe a écouté religieusement l'enseignement

des deux directeurs de jeu. Avant, à nouveau, de chausser les crampons pour des mises en situation. Dans cette catégorie charnière du passage de l'école de rugby au jeu à XV, l'apprentissage est maximum et primordial. Pour les avants, les joueurs doivent ainsi être validés au poste lors d'un

protocole sécuritaire lourd mais primordial. D'ailleurs, toute la journée du samedi précédent, les éducateurs avaient validé individuellement la trentaine de joueurs et joueuses –même les trois quart, il s'agit là de la sécurité des jeunes pratiquants, le club en fait sa priorité-. En plus de ces obligations, l'ensemble des U14 doit être sensibilisé à l'arbitrage et au minimum six U14

par équipes formés à la pratique de celui-ci (les matchs sont arbitrés par deux enfants assistés par un éducateur) – soit douze joueurs à former à l'arbitrage-. Les volontaires ont ainsi pu se tester pendant que leurs copains pratiquaient un jeu débridé.

VIE DE GROUPE ET COHÉSION



A 18H, après plus de 7H de pratique rugbyistique, les jeunes pousses bleue et blanc ont pu découvrir les joies du collectif en dehors du terrain. Moment de détente dans le parc et dans la salle de jeu du château, préparation du diner, dressage de table puis repas collectif avant soirée animée.

La nuit a permis à tous de recharger les batteries et dès 8H le dimanche matin, les bleu et blanc ont découvert les joies du réveil musculaire avec un petit footing sur la plage

avant le petit déjeuner. Une fois ce dernier avalé à grande vitesse tout ce petit monde à retrouver le terrain. Les deux collectifs à X et à XV ont été scindés en deux pour travailler leur lancement de jeu avant de pouvoir effectuer, en fin de matinée, une opposition pleine de promesses.

A midi, nouveau moment de détente en cuisine puis autour de la table. Le déjeuner achevé l'heure du grand ménage était venu, règles de vie obliges. Mais les U14 ne se sont pas quitté sur un dernier coup de ballet. Ils ont pu aller goûter la fraîcheur de l'Atlantique à 500M avant que leur parents ne les récupèrent épuiser mais heureux de cette immersion rugbyistique.



Semaines des Amis



L'école de Rugby a repris le samedi 5 septembre 2020 avec près de 95 enfants pour cette première journée ! Les jeunes quimpérois ont pu faire essayer leurs camarades lors des deux samedis des semaines des copains, les 19 et 26 septembre 2020.

Bilan : une dizaine d'enfants est venue découvrir notre belle discipline qu'est le rugby.

10/10/2020 - Plateau M-14



Le samedi 10 octobre les minimes se sont confrontés à l'équipe concarnoise pour un match entraînement. Ce fût une belle confrontation et une belle victoire pour les jeunes du RCQ.

Nos Partenaires "Or"

Commerces

IDO Immobilier

Agence Immobilière
4 bis Amiral Ronarc'h 29000 QUIMPER
02 98 97 29 29
contact@ido-immobilier.fr
www.ido-immobilier.fr

VandB

Caviste et Bar
52 Avenue de Keradennec 29000 QUIMPER
02 98 52 24 45
quimper@vandb.fr
www.vandb.fr/v-and-b-quimper.html

Ecomiam

Magasin de produits surgelés
Zone de Gourvily
161 Route de Brest 29000 QUIMPER
02 98 70 86 18
oyez-oyez@ecomiam.com
www.ecomiam.com

Services aux entreprises

Socogec

Expert-Comptable
3 Rue Felix le Dantec 29000 QUIMPER
02 98 10 26 00
info@socogec-quimper.com
www.socogec.com

Bar Restaurants

Ceili

Bar
4 rue Aristide Briand 29000 QUIMPER
02 98 95 17 61
ceilipub@gmail.com

BTP

Kornog Couverture

Couvreur
63 Route de Pont L' Abbé 29700 PLOMELIN
06 52 56 16 65
contact@kornog-couverture.com
www.kornog-couverture.com

Pierre Poupon

Entreprise de construction
13 Rue Lavoisier 29500 ERGUE GABERIC
02 98 59 50 39
contact@pierre-poupon.com
www.pierre-poupon.fr

DEM7

Déconstruction, désamiantage et sciage de béton
28 Rue Marcel Paul 29000 QUIMPER
02 98 94 52 44
contact@dem7.fr
www.dem7.fr

Cadiou Industrie

Menuiserie Industrielle
Route de Douarnenez, Lieu dit Manerlac
29180 LOCRONAN
02 98 91 73 01
accueil@cadiou.bzh
www.cadiou.bzh

