

LA NEWSLETTER DU CREF

Edition spéciale féminine !

Bienvenue dans cette troisième édition de la Newsletter. Dans cette édition, vous retrouverez une présentation du CEL Féminin, une description d'une semaine d'entraînement jour par jour et enfin des interviews spéciales d'une personnalité et de 3 joueuses.



Présentation du CEL Féminin

Le CEL Féminin fonctionne de la même manière que le CEL Masculin. Les joueuses intégreront un double projet où elles pourront étudier dans nos lycées d'accueil que sont Hippolyte Fontaine (filiale général, technologique) et les Arcades (filiale bac pro commerce). Elles auront également des entraînements chaque jour (terrain, musculation, technique individuelle en salle...) afin de progresser constamment et pouvoir jouer toujours au meilleur niveau.

Le CEL Féminin s'engage à :

- Te proposer un suivi sportif cohérent et de qualité
- Te proposer un suivi scolaire (conseil de classe/aménagement temps scolaire-sportif).
- T'accompagner et t'orienter vers un spécialiste en cas de blessure (le CEL ne se substitue pas aux parents si blessure le samedi).
- T'accompagner dans ta vie de lycéen.
- Échanger avec les différents environnements dans lequel évolue le joueur.

Les entraînements seront encadré par Robin BOES et Cédric PASTEUR.

INTERVIEW DE PERSONNALITÉ

Edith FLORENTIN



Tout d'abord présentes toi, qui es-tu ? Quand est-ce que tu intervies par rapport au CREF/UNSS ?

Edith Florentin, professeur de sport au lycée Hippolyte Fontaine depuis septembre 2007. Passionnée de Rugby, (très investie au Stade Dijonnais) j'ai tout naturellement pris la responsabilité de l'UNSS rugby du lycée afin de permettre à tous nos élèves du CREF de participer aux compétitions UNSS niveau excellence (sport scolaire où nous rencontrons des équipes des lycées de toute la France). Toute la partie technique et entraînement sportif est assurée par les encadrants du CREF qui font progresser nos élèves grâce à leurs grandes compétences rugbystiques. Je m'occupe de toute la partie administrative, matérielle, déplacements, licences etc... Je suis avec les élèves à toutes leurs compétitions UNSS et les suit également le mercredi quand ils s'entraînent. J'interviens également dans le suivi scolaire des élèves du CREF en soutien de Cédric ou nous nous concertons pour que l'un de nous soit présent aux différents conseils de classe.

Semaine type au CEL Féminin

Pour en connaître un peu plus sur la particularité de la semaine des filles par rapport à celle des garçons, nous avons tout simplement décidé de demander à une joueuse de nous décrire sa semaine ainsi que son ressenti sur celle-ci. C'est donc Solène Savrot, joueuse de 1ère année ainsi que joueuse au sein de l'effectif des Gazelles qui va nous raconter sa semaine.

Souvent, nous arrivons au lycée le lundi matin, mais nous pouvons aussi venir le dimanche soir (hors lendemain de vacances ou de jours fériés car l'internat est fermé).

Ensuite, nous vivons notre vie de lycéennes, nous allons en cours.

Le lundi soir nous avons entraînement sur terrain avec Damien à Bourillot de 17h40 à 19h environ. Nous rentrons ensuite au lycée grâce aux bus de ville, puis nous allons manger à la cantine. Après cela, nous remontons toutes à l'internat prendre notre douche puis faire nos devoirs. Nous allons ensuite nous coucher aux alentours de 22h00.

Le mardi, nous nous levons aux alentours de 7h20 pour nous rendre à notre entraînement (sans contact) au gymnase à Hippolyte de 8h00 à 9h00/9h30. Ensuite nous allons toutes en cours. Le soir, nous avons entraînement en salle (sur tatami), plus basé sur les attitudes de plaquages etc..., avec Cédric (intensité plutôt élevée). Ensuite nous avons muscu avec Arnault à la salle d'Hippolyte.

Le mercredi, c'est entraînement sur terrain à base de technique individuelle, collectif de 16h30 à 18h00 environ et ensuite muscu pour celles qui veulent ainsi que pour les blessées.

C'est à partir du jeudi que la semaine commence à être difficile puisque la fatigue de la semaine s'accumule. Le matin les arrières et les avants sont séparés et les groupes sont mixtes (garçons/filles). Nous avons donc un entraînement de 7h00 à 8h20 au gymnase d'Hippolyte et ensuite muscu au lycée également.

Après les cours, c'est la particularité de la semaine pour le CEL Féminin, nous avons entraînement avec les gazelles (uniquement pour les licenciées) de 18h30 à 19h45. Les autres n'ont donc pas entraînement.

Le vendredi pour les filles, est une journée sans entraînement. Journée de repos.

Souvent le samedi nous avons match.

Et le dimanche est aussi un jour de repos pour préparer la semaine qui arrive.

La période la plus difficile pour moi a vraiment été le début d'année, je n'avais pas du tout le rythme, c'était vraiment nouveau pour moi et j'ai mis un peu de temps à m'habituer.

Les 2 semaines qui précèdent les vacances sont les plus difficiles également, on ressent toute la fatigue des semaines accumulés et cela devient plus compliqué physiquement.

Est-ce que tu as plutôt une bonne relation avec les joueurs/joueuses ? Cela se ressent lorsque tu les as en cours ?

Pour moi oui j'ai de très bonnes relations avec les joueurs et joueuses en cours et en dehors des cours. Connaissant leurs compétitions fédérales leurs entraînements je peux avoir une certaine indulgence quant à leur participation en EPS selon leur état de fatigue. Nous avons également des échanges privilégiés sur leur match du weekend, quand cela m'est possible il m'arrive d'aller les voir jouer dans le cadre des équipes ABCD XV. La plupart des élèves du CREF me tutoient, on se croise le weekend sur les terrains de rugby, il n'y a pas la barrière prof / élèves ce qui n'empêche pas du tout un grand respect d'eux vis-à-vis de moi.

Est-ce que tu penses que c'est difficile pour eux de concilier sport + études ?

Je ne dirais pas que c'est difficile, je dirais que cela demande une grande organisation de son temps. Pour rentrer au CREF, il ne faut pas être en difficulté scolaire et être plutôt bon élève.

L'emploi du temps de la semaine est très chargé (cours – devoirs - entraînement – match..) ce qui entraîne une certaine fatigue. L'objectif donné aux élèves entrant au CREF est la réussite du double projet (sportif et scolaire). Pour cela la concentration et l'attention en cours est capitale et également la régularité dans le travail à la maison afin de ne pas se laisser déborder.

Toi qui les vois non seulement sur le terrain mais aussi en cours, tu trouves qu'il y a une bonne cohésion entre tous ? Que ce soit fille/fille, garçon/garçon ou encore fille/garçon.

Oui je trouve que l'on ressent une bonne cohésion entre tous. Une bonne bande de copains qui partage des bons moments ensemble...y compris des bonnes blagues de potache ! Certaines années nous avons droit à admirer les talents de coiffeur de certains du groupe *rire* . Je ressens également bien souvent de la solidarité entre eux.

Ton meilleur souvenir UNSS depuis la création du CEL ?

J'en ai plusieurs : Le podium avec la place de deuxième aux championnats de France à Rouen où j'ai une ma petite larme de bonheur quand notre équipe s'est retrouvée en finale ! Le championnat des filles à La Roche sur Yon où l'équipe complétée par des filles du lycée non rugbywomen une bande de copine qui ont tout donné pour finir 4ème !

Mon petit mot de la fin perso : Je prends énormément de plaisir à encadrer les équipes UNSS du lycée où j'ai la chance de cotoyer des supers encadrants du CREF et des élèves qui par la relation qui s'établit entre eux et moi et les moments passés ensemble dans toutes ces compétitions me laisseront des souvenirs inoubliables dans ma carrière.



Interview croisé entre 3 joueuses



Dans cette interview, vous aurez le témoignage de 1 joueuse de 2ème année et 2 joueuse de 1ère année.



Caroline Réolon



Dana Ayache



Leelou Jalocka

Présentation

Âge : 17 ans
Classe : 1ère SSVT
Début du rugby : à l'âge de 13 ans
Ton poste : Centre/Arrière
Ton club : ASAutun - Les Gazelles

Âge : 16 ans
Classe : Seconde générale
Début du rugby : à l'âge de 11 ans
Ton poste : Pilier droit
Ton club : RFC Chalonnais

Âge : 16 ans
Classe : Seconde générale
Début du rugby : à l'âge de 7 ans
Ton poste : Demi d'ouverture
Ton club : Les Gazelles

Qu'est-ce qui t'a poussé à venir au CEL ?

J'ai commencé le rugby au collège avec des copines et j'ai décidé de rentrer au CREF pour m'améliorer et pour m'amuser avec ma coéquipière Lou Fleury qui est ici avec moi. Je voulais découvrir le rugby d'une autre manière que dans le scolaire et dans un club. Je ne regrette pas d'être partie de chez moi.

J'ai eu envie de progresser, d'atteindre certains objectifs, de jouer au plus haut niveau et de répondre à certaines questions que je me pose pour ma vie future.

Le rugby est pour moi plus qu'une passion, et je voulais pouvoir bénéficier d'entraînements quotidiens afin de progresser et profiter de mes années de lycée pour pouvoir concilier les études et le rugby à la fois.

Difficile pour toi de concilier études + sports ?

C'est un rythme à prendre, difficile mais pas impossible. Il faut savoir trouver un équilibre entre les copines, le rugby et les cours.

Oui ça a été difficile, surtout pour moi qui n'aie jamais eu un rythme de révision/apprentissage régulier.

Avec un peu d'organisation, tout se passe très bien. Il faut mettre autant d'investissement dans les études que dans les entraînements et le tour est joué.

Qu'est-ce que t'a apporté le CEL durant tes années ?

Le CREF m'a apporté énormément de choses, tout d'abord de la technique individuelle et collective mais aussi un esprit d'équipe essentiel dans le rugby.

Depuis le début d'année, le CREF m'a apporté beaucoup en si peu de temps. De l'endurance, de la technique individuelle/collective, de l'autonomie et cette année m'a permis de répondre à certaines questions que je me posais.

Le CREF m'a permis de progresser rugbystiquement et m'a apporté de nouvelles valeurs, car certes par moment le double projet sport/étude est difficile, mais il ne faut jamais baisser les bras.

Tu trouves qu'il y a une bonne cohésion entre tous les membres du centre ?

Oui, il y a une bonne cohésion même si nous ne sommes pas souvent avec les garçons, entre filles, tout le monde s'entend bien.

Oui, au cours de l'année il y a une bonne cohésion contrairement au début où l'intégration avec les autres (garçons, entraîneurs) est un peu plus compliqué.

Oui, avec les filles on s'entend toutes bien, il y a une super ambiance.

Un conseil à donner aux futurs entrantes ?

Il faut toujours donner le meilleur de soi-même, même si ce n'est pas toujours facile, il faut croire en soi et aller jusqu'au bout de ses projets.

Oui, commencer psychologiquement à changer ses habitudes du quotidien car ce n'est pas toujours facile de faire passer l'esprit du groupe avant son égo. Il faut toujours être déterminée à progresser et à évoluer. Profiter un maximum de chaque instant.

il ne faut pas hésiter, être sûre de soi et mettre en place une organisation pour pouvoir réussir scolairement et rugbystiquement, et ainsi profiter pleinement de nos passions.