

GREP XV

LE MAGAZINE DU CLUB GÉMENOS·RUGBY·EST·PROVENCE / MARS AVRIL 2016 # 02

L'ÉCOLE DE RUGBY : ATOUT CŒUR

www.gemenos-rugby.com





LE RUGBY, C'EST L'ÉCOLE DE LA VIE.



Cet adage bien connu, je l'ai déjà utilisé lors de notre premier magazine : ce n'est pas une simple maxime, c'est une ligne de conduite.

Après la cuisante élimination du XV de France de la dernière coupe du monde, la formation est devenue l'enjeu majeur des prétendants au poste de président de la FFR, chacun d'entre eux donne ses solutions pour améliorer la formation, la détection et les moyens de promotion du rugby.

Ces représentants fédéraux oublient cependant que la base de l'apprentissage rugbystique émane des clubs, petits ou grands. Il faudrait qu'ils pensent à donner des moyens à ces clubs formateurs, moyens de promouvoir ce beau sport, moyens financiers, moyens humains, en arrêtant de prendre sans redistribuer !

Continuant sa mutation, le GREP s'attache plus que jamais à proposer une formation de qualité.

Tout au long de la saison, une vingtaine d'éducateurs diplômés, ou en cours de formation, œuvrent à enseigner la pratique du rugby dans le meilleur état d'esprit tout en transmettant les nobles valeurs que ce sport véhicule : la solidarité, l'humilité, le respect de l'autre, la convivialité, l'abnégation... Plus qu'une formation technique, c'est une éducation pour leur futur. Ces valeurs constituent l'essence même de notre sport. Le GREP veut en être le garant.

Le rugby, des valeurs pour la vie : voici un autre adage symbolisant notre école rugby.

Forte de plus de 130 enfants, elle est de plus en

plus reconnue sur les terrains territoriaux et obtient des résultats plus qu'honorables dans les différents plateaux et tournois.

Cette réussite est due à l'investissement de chacun et aux projets techniques et sportifs du club ainsi qu'à la promotion faite dans les écoles primaires de Gémenos et de Cuges, et qui sera élargie à d'autres communes l'an prochain. Mais il ne faut pas relâcher notre action et poursuivre dans cette voie. Pour preuve de notre volonté farouche de développement, je peux d'ores et déjà vous annoncer l'ouverture d'une section sportive scolaire RUGBY au collège Jean de La Fontaine à Gémenos pour la rentrée 2016-17, que nous détaillerons dans notre prochain numéro.

Comment terminer ce billet sans parler de nos cadets ?

En entente avec le RC Aubagne, samedi 19 mars à Avignon, cette équipe est devenue Championne de Provence en Cadets à XII, et par une belle victoire sur Terre de Provence sur le score sans appel de 26 à 10.

J'adresse toutes mes félicitations à cette équipe ainsi qu'à leurs éducateurs : Alain NUGUET, Yannick PELEGRI (GREP), Sandrine TRAVERSO et Jean Jacques THOME (RCA).

Avec des exemples comme celui-ci, notre avenir est en marche.

Patrick DESTROST
Président du GREP



Le club de Gémenos Rugby Est Provence a su s'imposer au fil des saisons comme un des clubs sportifs incontournables dans la région.

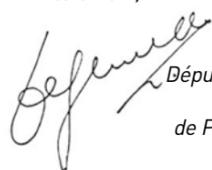
Fort de plus de 200 licenciés, il permet de faire découvrir le rugby aux enfants dès le plus jeune âge et d'assurer leur formation jusqu'à leur majorité voire au-delà.

En ma qualité de député, je suis heureux d'accompagner financièrement Gémenos Rugby Est Provence dans la réalisation de ses projets comme encore tout récemment pour l'acquisition d'un minibus qui permettra de conduire les enfants dans divers tournois et compétitions à travers le département et la région et donc de contribuer ainsi à son développement.

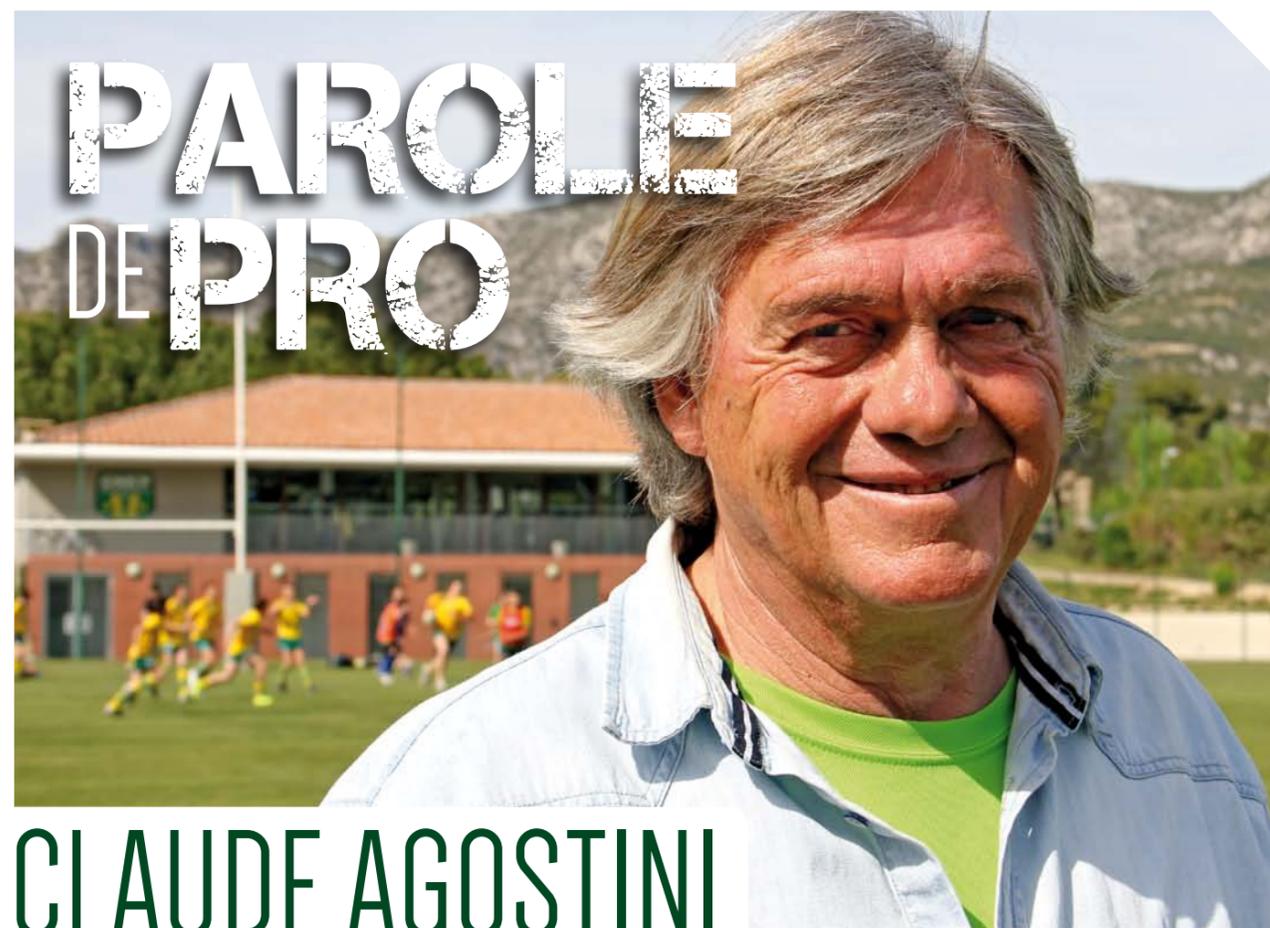
Les valeurs et les vertus éducatives du rugby ne sont plus à démontrer et dans une société en plein bouleversement elles sont devenues essentielles.

Aussi, je tiens à saluer le travail quotidien des dirigeants du club et de ses techniciens qui œuvrent chaque jour auprès des enfants et des adolescents pour les leur transmettre.

Amicalement,


Bernard DEFLESSELLES
Député des Bouches-du-Rhône,
Conseiller régional
de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ont participé à la réalisation de ce magazine : Directeur de publication : Patrick Destrost - Président du GREP • Rédacteur en chef du magazine : Edouard Benamo • Conseiller sportif : Claude Agostini • Direction artistique, mise en pages et photos : Frédéric Magimel - Beau Monde • Magazine tiré à 350 exemplaires pour le 2^e numéro (imprimerie Libre Impression à Gémenos). Diffusion à la maison du Rugby - Stade Guy Delestrade. Ce magazine a été financé dans son intégralité par le club du GREP et le Club Partenaires - ISBN en cours.



PAROLE DE PRO

CLAUDE AGOSTINI

Si le rugby provençal a une âme, c'est grâce à des passionnés comme Claude AGOSTINI. Que ce soit dans son quotidien ou dans son métier, il est habité par ce sport. Il se nourrit de lui et l'abreuve de sa ferveur. Du plus loin qu'il s'en souvienne, il a été immergé dans cette discipline.

Né à Marseille en 1947, il pratique le jeu à XIII dès 1962, au lycée St Charles, puis de 1963 à 1965 au GAZELEC XIII, cadet 2^e année puis junior 1^e année, comme trois-quarts aile en équipe seniors. En 1965, il rejoint MARSEILLE XIII alternant les postes de trois-quarts aile et 2^e ligne. C'est au sein de cette formation qu'il se fait remarquer et devient international en équipe de France juniors à XIII.

En 1968 il découvre le RUGBY à XV en commençant ses études de professeur d'EPS.

En 1969 et 1970 il joue 3^e ligne au SMUC, puis effectue une saison au RCN (Nice) en première division, cette fois au poste de talonneur. En 1972, réussissant au professorat d'EPS, il retourne au SMUC et est affecté au ministère de la Jeunesse et des Sports, détaché à la Fédération Française de Rugby en tant que Conseiller Technique auprès du Comité de Provence. Hélas, cette fonction l'oblige à mettre un terme à sa carrière sportive.

Son poste de Conseiller Technique, orienté surtout vers la formation des éducateurs / entraîneurs et l'encadrement des équipes de sélection l'a passionné et enrichi dans son approche du Rugby.

En 1991, il intègre l'Éducation Nationale pour se consacrer à son métier de professeur d'EPS qu'il exerce jusqu'en 2013, année de sa retraite, tout en continuant d'être un générateur d'énergie dans ses entreprises d'ovalie provençale. Professeur au lycée Frédéric Mistral à Marseille et chargé d'enseignement à la fac de St Jérôme,

il est très impliqué dans le Rugby scolaire et universitaire (UNSS et FFSU) et responsable de la sélection universitaire de l'académie d'Aix-Marseille. Son ancienne fonction de Conseiller Technique à la FFR l'emmène encore vers la formation. Il devient professeur expert Rugby de l'académie d'Aix-Marseille et se trouve à l'origine du projet "Planète Ovale" visant au perfectionnement des profs d'EPS pour la mise en place de cycles et le développement du Rugby dans les collèges et les lycées.

En parallèle, possédant les diplômes fédéraux et le Brevet d'Etat Deuxième degré en Rugby, il participe en tant qu'entraîneur et/ou directeur sportif aux projets rugbystiques, entre autres : d'Istres, du RCM, de Vitrolles, de Marseille-Est-Aubagne, de MP XV, de Marseille-Vitrolles ou encore du Stade Phocéen, toujours dans les Bouches-du-Rhône.

GREP XV : comment et pourquoi en es-tu arrivé à notre club ?

Claude : je suis arrivé au GREP en 2012, mon fils Gabriel faisant partie des premiers licenciés séniors du club et je désirais m'occuper de mes petits-enfants Gaëtan et Kilian. Philippe CHACON [Ndlr : le président de l'époque] m'a demandé de m'impliquer un peu plus dans le club. Dès septembre 2013, date de ma retraite, j'ai accepté les responsabilités de Directeur Sportif du GREP.

GREP XV : Aujourd'hui, tu es manager général. Pourquoi ce surcroît de responsabilités ?

.../...

CATÉGORIE M8 / MINI-POUSSINS :**CONQUÊTE :**

PRESSION sur l'ADVERSAIRE en possession du ballon.

PLAQUAGE (c'est le second qui arrache).

Récupération du ballon au sol : enjamber, récupérer, jouer.

Mener l'opposant en touche.

Travail sur la mêlée EDUCATIVE (position du dos/poussée).

CONSERVATION :

Tenir le ballon à **DEUX MAINS**.

Si contact avec l'adversaire voir M6 :

Je ne veux pas tomber / Percussion /

MAINS À MAINS



*"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre."
Pierre de Coubertin*

Celui qui récupère joue et passe.

Si plaquage, **LIBERATION DANS SON CAMP** :

Les premiers ne ramassent pas le ballon mais enjambent, protègent le partenaire et poussent l'adversaire.

Celui qui récupère joue ou passe.

Placement sur coups d'envoi, de renvoi et de pénalité.

UTILISATION :

"Le ballon est à moi, il faut **AVANCER** pour aller **MARQUER**".



Comment :

Par **ÉVITEMENT**

Par **PÉNÉTRATION** = → toujours **LANCÉ**.

Mais je peux, avant le contact, **PASSER** le ballon à un équipier en **PROFONDEUR**.

CATÉGORIE M10 / POUSSINS :**CONQUÊTE :**

Pressing défensif en **MIROIR** sur les adversaires :

AVANCER ENSEMBLE.

PLAQUAGE (c'est le second qui arrache).

Récupération des ballons au sol : **ENJAMBER/**

RÉCUPÉRER :

Si adversaire loin : **UTILISER** (jouer).

Si adversaire proche : passer dans l'axe.

Si adversaire au contact : conservation

(cf. plus bas).

Si ballon chez l'adversaire : arriver lancé,

pousser pour enjamber.

Récupération aérienne (assurer la récupération

→ cf. récupération ballon au sol).

Mener l'adversaire en touche.

Travail de la mêlée éducative (cf. règlement)

Travail de la conquête en touche (cf. règlement)

Placement sur coups d'envoi, de renvoi, sur pénalité.

CONSERVATION :

"La meilleure conservation est de bien utiliser le ballon".

Tenir le ballon à deux mains (dans les déplacements).

Si pénétration, prolonger l'**AVANCÉE** (avant contact) en passant par le ballon dans l'axe en profondeur.

Si contact avec l'adversaire (arrivé toujours lancé) :

Je ne veux pas tomber / Percussion / **MAINS À MAINS**

Le premier arrache pour transmettre au relayeur (n°9).

Les deux suivants protègent mais ne touchent pas le ballon, les autres se placent pour poursuivre l'action.

Si plaquage : libération dans son camp :

Les premiers (2,3 pas plus) : **ENJAMBER/ PROTÉGENT/REPOUSSENT** les opposants.

Le relayeur (n°9) fait jouer

Les autres qui se sont replacés **UTILISENT** le ballon.

UTILISATION

AVANCER COLLECTIVEMENT pour aller

MARQUER.

Comment :

Jeu groupé pénétrant.

Jeu déployé

Jeu au pied (quand ?)

En utilisant : l'évitement, la pénétration, les **PASSES**.

LES PRIORITES D'ACTION :

1. J'ai de l'espace = → Je vais marquer.

2. Mon espace se ferme : je passe le ballon

en fonction de la situation :

Dans l'axe (jeu groupé pénétrant)

Dans l'espace latéral (jeu déployé)

3. Je suis au contact de l'adversaire, je le défis.

Soit cela passe et j'avance. Soit je suis bloqué.

Dans tous les cas, je ne dois pas perdre le

ballon mais le conserver pour mon équipe :

je ne veux pas tomber et au contact **EPAULE / HANCHE** je propose **MAINS / MAINS**, etc.

4. Je suis **PLAQUÉ** (cf. conservation).

Ce type d'utilisation se fait après les mêlées, les touches, les envois, les renvois et les pénalités.

**UTILISATION :**

AVANCER COLLECTIVEMENT pour **MARQUER**

en s'adaptant au placement des adversaires en :

Jeu groupé pénétrant

Jeu déployé

Jeu au pied

Et en **ALTERNANT** les trois formes de jeu.

C'est là qu'intervient la **NOTION DU RÔLE** de chacun dans le mouvement général.

LES PRIORITES D'ACTION :

En plus des acquis en M10, l'on adjointra :

1. J'ai de l'espace : je vais marquer

2. Mon espace se ferme :

Je passe le ballon en fonction de la situation :

Dans l'axe (jeu groupé pénétrant)

Dans l'espace latéral (jeu déployé)

Dans l'espace libre derrière les opposants

(jeu au pied).

3. Percussion/**PASSE** en profondeur ou soutien.

4. Je suis au contact de l'adversaire, je le défis :

Soit cela passe et j'avance

Soit je suis bloqué =→ **REGROUPEMENT**

Dans tous les cas, je ne dois pas perdre le ballon mais le conserver pour mon équipe : je ne veux pas tomber et au contact, il s'en suit...

5. Je suis **PLAQUÉ** : **RUCK DE CONSERVATION** !

Une fois encore, ce type d'utilisation se fait après les mêlées, les touches, les envois, les renvois et les pénalités.

Ainsi résumé le projet montre l'importance de la continuité d'une catégorie à l'autre pour la validation des acquis sur le terrain.

.../...



Les suivants protègent

Le relayeur (n°9) joue et fait jouer

Placement et remplacement en défense (opposant) sur :

Mêlée (rôle des troisièmes lignes)

Touches

Regroupements.

CONSERVATION :

Idem pour les acquis en M10 et l'on rajoute :

Apport des 3^{es} lignes



.../... LE PROJET DE VIE

Intégrés dans le système éducatif par le biais de L'UNSS, des interventions de nos formateurs dans les écoles ou encore au sein de structures dévolues au handicap, nous avons le devoir d'initier nos jeunes au respect.

Un respect qui se décline en s'employant :

Au respect des règles de la société par le biais de la stricte adhérence aux règles du jeu, aux décisions de l'arbitre, au bien de la vie en équipe et à l'enseignement des entraîneurs.

Au respect des autres quelles que soient leurs différences, leurs appartenances, leur niveau de jeu.

Au respect de soi en entretenant sa forme physique, son esprit et sa relation aux autres pour vivre toujours en se dépassant.

Il est d'autres qualités que le jeu et l'entraînement inculqueront à nos "écoliers" pour la vie. Le courage de faire face et ne jamais renoncer, même quand tout est au pire. Parce que sur un terrain on ne peut pas se cacher. La solidarité dans l'adversité : savoir qu'ils ne seront jamais seuls au plus fort des tempêtes de la vie. Parce que dans le jeu sans les équipiers on est rien.



l'ensemble des adhérents, aux joueurs comme à leur famille, la tempérance. Les joueurs savent pourquoi ils travaillent. Les familles comment ils travaillent. Le pianiste fait ses gammes pour livrer la meilleur œuvre possible à l'écoute du public, de même que le rugbyman. Ainsi vous comprenez leur fatigue. Ainsi vous savez à quoi sont employés les moyens que vous nous donnez.

Enfin, si le jeu est rude, il nous apprend que nos adversaires d'aujourd'hui seront peut-être nos camarades de demain. Ce qui enseigne l'humilité : j'apprends de mon ennemi d'hier pour être meilleur avec lui dans l'avenir.

Toujours dans la loyauté, toujours en tendant vers l'excellence, toujours dans le plaisir du jeu, il est de notre devoir d'offrir à nos jeunes la possibilité de s'épanouir au travers de notre sport, de notre état d'esprit et de notre club.

Sans être naïf. C'est notre volonté : être l'atout cœur de leur avenir. Rugbyistique en tous cas...

Un projet de rugby pour un projet de vie. Un projet de vie pour un projet de rugby.

Claude AGOSTINI, Patrick DESTROST, et Edouard BENAMO.

(1) Cf. : <https://www.ffr.fr/Au-coeur-du-jeu>



Ou encore la patience parce qu'un match n'est jamais joué jusqu'à la dernière minute et dans le rugby plus que dans tout autre sport.

Rien n'est jamais acquis, comme dans le jeu. Tout est toujours en mouvement, comme dans le rugby.

Par le biais des chartes, le rugby professe à



L'ENTENTE PHOCÉO-GÉMENOSIENNE RAFLE LA MISE !

C'est sous un soleil estival que l'entente Phocéo-Gémenosienne remporte le 4^e Trophée Vinci des

moins de 12ans. Outsiders d'un plateau relevé qui comptait entre autres de grandes équipes comme le LOU, Provence Rugby ou le RCT, nos benjamins, montrant une détermination sans failles, un bon état d'esprit et un courage remarquable, ont porté haut nos couleurs et celles de l'entente en remportant tous leurs matchs.

Un trophée de plus qui illustre le magnifique travail des formateurs et laisse entrevoir des lendemains prometteurs à cette entente.

Merci aux éducateurs : Clément du GREP, Bruno du SMUC et Steph du Stade Phocéen. Et merci aux benjamins du GREP : Jules, Jean-Loup, Titien, Pascal, Estéban et Hugo .

DATES À RETENIR Toutes catégories

- **Dimanche 1^{er} mai** : U6 tournoi du muguet à Toulon.
- **Judi 5 mai** : U6 / U8 tournoi régional Jean RUAT à Cavaillon .
- **Samedi 14 mai** : LOTO du GREP à la MAISON du RUGBY.
- **Samedi 21 mai** : U12 tournoi Départemental à CHATEAURENARD .
- **Dimanche 22 mai** : U8 et U10 tournoi Départemental à Fos sur mer .
- **Du vendredi 27 au Dimanche 29 mai** : Week-end à CAZOULS pour les catégories U8 / U10 et U12 .
- **Samedi 4 juin** : U8 et U10 tournoi des calanques
- **Dimanche 5 juin** : U12 tournoi des calanques à la ciotat.
- **Samedi 11 juin** : U14 Finale Régionale
- **Du vendredi 17 au Dimanche 19 juin** : Week-end à CAZOULS pour les catégorie U14 .
- **Samedi 18 juin** : U6 et U10 tournoi du BEAUSSET .
- **Dimanche 19 juin** : U8 et U12 tournoi du BEAUSSET .
- **Samedi 25 juin** : FÊTE du CLUB à la MAISON du RUGBY pour marquer la fin de saison



GRAINES DE CHAMPIONS

2 MINIMES DU GREP EN SÉLECTION

Chaque année, le Comité Départemental de rugby des Bouches-du-Rhône organise un rassemblement des minimes (M14) afin de sélectionner les meilleurs d'entre eux. Constituant ainsi une équipe qui représentera le "13" dans les différents tournois interdépartementaux.

Bonne nouvelle pour le GREP, en cette fin de saison, deux joueurs de notre club, Dylan MARTINEZ et Séraphin FASOLINO, ont été sélectionnés pour participer aux entraînements et à la préparation des prochaines compétitions où sera engagée la sélection.

Deux passionnés de rugby qui vont vivre une expérience unique dont ils se souviendront toute leur vie.

Leurs impressions à chaud :

DYLAN : - "Je suis trop content ! Plus tard je voudrais être rugbyman. Depuis les benjamins, il me tardait d'arriver en Minimes pour tenter les sé-

lections. Je veux intégrer le lycée COSTEBELLE à HYERES, en sport-étude rugby. Mais il faut être bon au rugby et dans les études : les sélections peuvent être un tremplin pour moi."

SÉRAPHIN : - "C'est super. Ils m'ont dit que ce n'était que le début mais qu'il ne fallait pas s'exciter. Cela ne fait qu'un an et demi que je joue, c'est donc plus dur physiquement et techniquement. Mais je vais faire mon "max" : je suis super motivé."

Tout le GREP est fier de vous et vous soutient. Félicitations et bonne chance pour la suite.

Ainsi le travail de fond des formateurs, la bonne tenue du club dans son projet sportif et le sérieux de ses joueurs trouvent dans la sélection de ces deux joueurs un début d'aboutissement. Enfin à travers eux, c'est une récompense pour le dévouement d'une équipe de bénévoles et de dirigeants heureux de la moisson de cette fin de campagne.

Didier FORSANS



05 FÉVRIER 2016 ESPACE SPORT & CULTURE DE GÉMENOS

Cette année encore le GREP a été mis à l'honneur par la commune lors de la soirée des mérites sportifs.

Ce sont nos M8 de la saison dernière qui ont été récompensés pour leur fabuleux parcours : **Champions départementaux et Champions régionaux 2015 !**

Ils ont reçu des mains de Mr Joseph MAHMOUD, adjoint au sport de la ville, un trophée individuel. Vêtus des couleurs du club, ils ont assuré le spectacle, en improvisant, sur scène, une mêlée face à une assemblée enjouée.

FÉLICITATIONS
à Hugo C., Hugo E.,
Alloys, Loris, Gabriel,
Gaspard, Julien,
Enzo, Stan, Romain,
Maxence, Elouen,
Jolan, Antoine,
...aux M8 deuxième année,
et Didier FORSANS
leur éducateur

LES STAGES D'ÉTÉ DU GREP Stade Guy Delestrade à Gémenos



JUILLET : MULTISPORTS DOMINANTE RUGBY

Du lundi 4 au vendredi 8 juillet 2016

Prix licenciés GREP : 110€ - non licenciés : 130€

Repas de midi et goûter inclus

AOÛT : STAGE DE REPRISE (Gratuit)

Lundi 29, mardi 30 et mercredi 31 août 2016

Pour licenciés uniquement catégories U12 et U14

CONTACTS : Informations : Didier Forsans : 06 76 80 61 09
Inscriptions : Christian Audema : 06 75 29 30 10





CHAMPIONS DE PROVENCE

ILS L'ONT FAIT !

BRAVO à Yann D, Lorenzo C, Hugo T, Yohan K, Hugo R, Jules B, Hugo E, Hugo P, Kélian T, Filip F, Quentin H, Edgar L, William G, Lucas P, Thomas B, Alexandre D, Sacha V, Matéo B, Paul M. et à leurs coaches Alain NUGUET (GREP), Yannick PELEGRI (GREP), Sandrine TRAVERSO (RCA) et Jean-Jacques THOME (RCA).



Avignon, le samedi 19 mars 2016, un soleil printanier et une température atteignant 20 degrés, jour de finale. Notre équipe en rassemblement GREP/RCA affronte celle de Terre de Provence (rassemblement de Chateaurenard et Eyragues) pour le titre de champion de Provence Cadets à XII. Petit retour en arrière. Au début de la saison, seulement 4 joueurs ont rejoint les rangs du GREP, creux générationnel dû à la jeunesse du club. Grâce au travail de leur coach Alain NUGUET, 8 autres camarades les ont ralliés. Pour fonctionner, nous nous sommes associés avec le RC Aubagne et nous avons créé une équipe commune inscrite en Teulière B, cadets à XII. Un départ laborieux pour cette équipe naissante et composée essentiellement de débutants. Mais leur assiduité, leur persévérance et leur travail ont payé, ils ont gagné des matches, finissant la phase de qualification en 4^e position de leur poule (Poule composée d'équipes évoluant à XV). Surprise, ils font partie des 2 meilleures équipes à XII et sont donc qualifiés pour la finale.

Retour à Avignon. Dans les vestiaires, les visages sont fermés. Ils écoutent le discours que martèle les éducateurs

"Une finale ne se joue pas, elle se gagne. Prenez du plaisir !". Chauffés à blanc, galvanisés par ces mots, ils pénètrent sur le pré, fiers de leurs couleurs. 13h30, Coup d'envoi. Rapidement la supériorité physique de nos joueurs est visible. Ils prennent l'ascendant et marquent 3 essais transformés en 1^{re} période. 21-0. La seconde débute. Nos joueurs sont tendus par l'enjeu, ils déjouent, souffrent physiquement et sont dominés par leurs adversaires jouant leur va-tout. Terre de Provence aplatit le ballon dans l'en-but puis marque une pénalité. 21-10, il ne reste que 10 minutes. La tension monte. Nos cadets tiennent bon, et sur un ultime contre ils marquent l'essai libérateur. Coup de sifflet final, 26-10. Nos petits explosent de joie, nous avec. Ils sont CHAMPIONS DE PROVENCE Cadets à XII ! Le capitaine soulève le bouclier, ils chantent, crient, pleurent... Un moment inoubliable. À tout jamais, ils ont inscrit le nom de leur équipe sur le "planchot". À tout jamais, ils sont champions.

Patrick DESTROST et Alain NUGUET.

GEM' MES PARTENAIRES !



UNE OFFRE DE SERVICES, BIEN PLUS QU'UN TERRAIN DE JEU !



LE GREP : VOTRE OUTIL DE COMMUNICATION

RÉSEAU D'ENTREPRISES :

Intégrez le Club des partenaires du GREP. Echangez avec d'autres professionnels dans un cadre amical et convivial.

COMMUNICATION INTERNE :

Fédérez et dynamisez votre équipe autour des valeurs du rugby de solidarité, d'entre-aide, de dépassement de soi et de respect.



COMMUNICATION EXTERNE :

Augmentez l'image et la notoriété de votre société par l'intermédiaire des supports de communication proposés par le GREP (visibilité stade, équipement, site Internet, magazine et autres supports à venir du club).

OPÉRATIONS MARKETING :

Organisez des actions de promotion de vos produits les jours de matches ou à l'école de rugby.

REJOIGNEZ NOUS ET PARTAGEONS ENSEMBLE LES VALEURS DU RUGBY !

MERCI À NOS PARTENAIRES ACTUELS :





15H00, DIMANCHE 13 MARS 2016, STADE DELESTRADÉ À GEMENOS.

“Le rugby,
c’est l’histoire d’un ballon
avec des copains autour
et quand il n’y a plus
de ballon,
il reste les copains.
C’est quand même
l’essentiel.”
Jean-Pierre RIVES

Le Gémenos Rugby Est Provence reçoit Le Rugby Club Montfaucon Roquemaure.

Pour le GREP :

Leclercq,Thirion,Viargues(cap),Picard,Monteil,
Massard,Ferrer,Delu,Bondurand,Dell'Unto,
Hojna,Thinard, Sabaa, Clance, Forsans.
Remp. : Jourdheuil, Charrier, Laridhi, Graillon,
Alario, Calleya, Huet.
Entraîneurs : Agostini, Alario.

Pour le RCMR :

Delaby, Thevenet (cap), Bailly, Lemaire,
Cargadolli, Imbert, Balazut, Gayet, Aalami,
Jeunejoly, Lavour, Wasei, Diaz, Boschiero,
Bachevalier.
Remp. : Duchemin, Maugard, Abbes, Gabbellon,
Cussy, Martin, Buisson.
Entraîneurs : Buisson
Arbitré par Mr Lascombes (arbitre de champ) et



Mrs Drouillet et Jestin (arbitres de touches).

AVANT MATCH :

La rencontre aller à Roquemaure s'était soldée par un regrettable incident où l'un des joueurs du GREP, sur un coup de pied volontaire roquemorois, avait dû se faire poser pas moins de douze points de sutures. Autant dire que ses camarades bouillaient

d'impatience d'en découdre. Mais, tempérés par la sagesse de l'entraîneur AGOSTINI et recadrés par le bon sens du Président DESTROST, nos joueurs se sont préparés pour une victoire rugbystique et non pugilistique. Pour éviter tous débordements, d'où qu'ils viennent, le président et le coach prirent les devants en s'accordant les services de pas moins de 3 arbitres fédéraux. Las, se sentant bien inférieurs aux gémenosiens, les joueurs du RCMR en avaient décidé autrement, jouant un espoir de victoire sur le tapis vert plutôt que sur le terrain.

LE MATCH :

C'est sous un ciel incertain et un début d'averse qu'en ce dimanche après-midi débute la rencontre opposant le GREP (vert et or) à ROQUEMAURE (blanc et noir) pour une place en phase finale du championnat départemental. Le GREP a l'entame. Les dix premières minutes sont à l'avantage des receveurs roquemorois qui n'exploitent pas leurs occasions.

La pluie redouble ainsi que l'indiscipline des vert et or soumis aux multiples provocations des roquemorois: s'ils se montrent plus offensifs, ils perdent l'avantage par des fautes accumulées. A partir de la 25^e minute, le GREP prend techniquement le dessus mais peine à scorer. 30^e minute, pénalité pour les roquemorois sur un geste d'énervement des gémenosiens : manquée. Le GREP progresse dans l'occupation du terrain mais ne parvient pas à franchir.

La mi-temps se termine sur un score nul de 0-0.

À la reprise, c'est un véritable mur d'eau qui accueille les deux équipes. 43^e minute pénalité discutable pour le RCMR encore manquée. 55^e minute, mêmes causes mêmes effets : pénalité contre nous. Que tentent les noirs et blancs des 50m malgré une pluie torrentielle. Encore ratée. La fatigue se fait sentir et l'indiscipline redouble. Le RCMR grignote du terrain mais joue seulement dans nos 40 mètres tentant désespérément une échauffourée générale. 58^e, sur une mise en touche directe de nos adversaires, pénal-touche pour nous dans leurs 22. Qui porte au bout de notre ligne d'attaque et essai de Flavien MASSARD (n°6) transformé par le N° 9 Mathieu BONDURAND. GREP 7-0 RCMR.

Nous sommes à la 60^e minute.

À partir de là, les roquemorois se désunissent et s'échauffent, faisant porter leur vindicte sur l'auteur de l'essai.

Sur une série de fautes répétées du RCMR, le GREP écrase en coin et en force grâce à la puis-

sance de Sébastien LECLERCQ (n°1), à la 70^e minute. Roquemaure perd le contrôle et s'en suit une empoignade. Johan DELL'UNTO rate la transformation : 12-0 pour les gémenosiens. A l'issue, une nouvelle algarade visant les deux marqueurs du GREP se solde par 2 cartons rouges pour le GREP et 1 jaune pour les roquemorois.

Nous jouons à 13 contre 14. Le GREP ne tremble pas, au contraire. Les verts et or continuent de dominer et poussent le RCMR à la faute. Essai de Sacha LARIDHI dans la foulée, non transformé : GREP 17-0 RCMR. 79^e minute, les roquemorois ne jouent plus : ils cherchent l'arrêt du match pour gagner à l'administratif plutôt qu'au sportif et prennent un nouveau carton jaune. Les gémenosiens ne se démontent pas et écrasent entre les perches sur une envolée de Johan DELL'UNTO. Essai qu'il transforme.

L'arbitre siffle la fin du match sur le score de 24 à 0 pour le GREP, encore en course pour les phases finales du championnat.

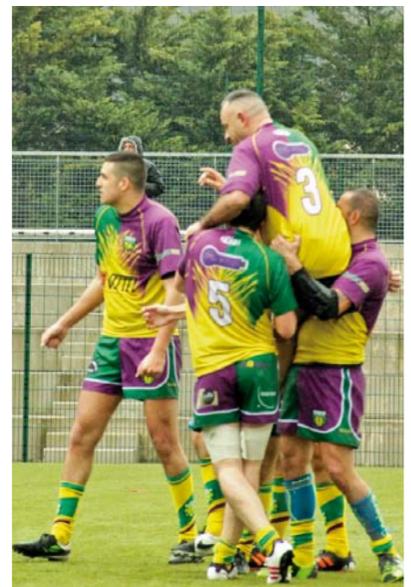
L'APRÈS MATCH :

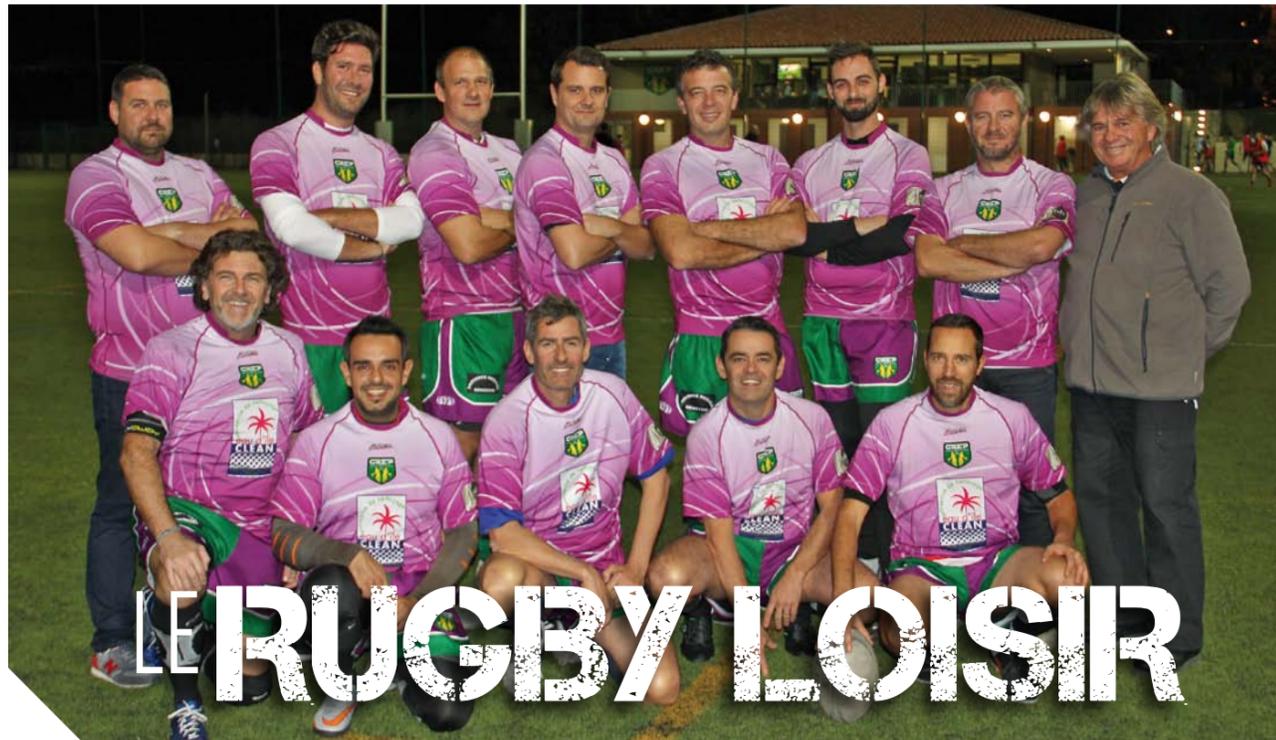
Cette rencontre à hauts risques donne la pleine mesure d'une saison en dent de scie, malgré des valeurs sûres comme MASSARD, FORSANS, LECLERCQ ou encore du botteur BONDURAND. Le GREP a eu du mal à démarrer sa campagne mais la tenue de ce match de guerriers préfigure une fin de championnat en apothéose. De cette victoire explosive, il faudra néanmoins retenir une leçon qu'illustra en son temps un certain Jonah LOMU : "Lorsque mes adversaires me provoquaient sur le terrain, je ne disais jamais rien. Je mettais toute ma force, toute ma volonté à les humilier dans le jeu et au score. Une défaite cuisante marque bien plus les mémoires qu'une gifle."

Le 16^e homme du GREP s'est révélé à l'issue de cette rencontre : les supporters étaient bouillants d'enthousiasme et ont chauffé à blanc une atmosphère que la météo et nos adversaires voulaient froide.

Autant durant la partie que pendant la troisième mi-temps, ils furent un public extraordinaire que bien des clubs nous envieront à l'avenir. Si vous n'y étiez pas, vous avez raté le meilleur match de la saison et une fête d'anthologie. Avec de tels joueurs et un public de feu, un grand club est né.

Edouard BENAMO





LE RUGBY LOISIR

TOUT L'ESPRIT DU RUGBY ET LE PLAISIR COMME ÉTAT D'ESPRIT !

Nous sommes 28 licenciés à ce jour, dont :
 Frédéric L., Jérôme D., Samuel B., Thomas Z., Christophe B., Laurent B., Frédéric V., Laurent E., Didier J., Philippe L., Alexandre C., Richard M., Laurent B., Lionel L., Michel B., Mathieu B., Clément B., Hubert C., Patrick D., Guillaume L., Frédéric B., Florent G., Gérald T., Bruno C., Gilles D., Christophe M., Valentin M., Frédéric M.,
 sans compter les retardataires pour leur dossiers, ou ceux qui essaient et sont en cours d'inscriptions...

RUGBY "LOISIR" :
 Joueurs âgés de 18 ans révolus / Catégorie C ou D / Application des dispositions spécifiques F.F.R. et des variantes expérimentales I.R.B. (1^{er} août 2008)

Voilà du rugby à la télé. S'enthousiasmer dans les gradins d'un stade survolté. Si le partage d'émotion entre copains ou entre spectateurs à la grand-messe dominicale de l'ovale peut suffire à certains, pour les autres il y a de la frustration à n'être qu'un témoin. Combien de fois n'entendons-nous pas les réflexions des aficionados donnant leurs sentiments "s'ils avaient eu la balle, eux", à ce moment très précis où tout a basculé dans un match décisif. Mais que faire : le haut niveau est si difficile à atteindre. À cette frustration, à ce désir d'agir tout de même, une réponse le Rugby Loisir ! Cette catégorie incarne à elle seule le plaisir avant tout. Le plaisir de se retrouver sur le terrain, pour d'anciens joueurs, des parents de nos petits rugbymen de l'école de rugby du GREP. Pour les débutants qui veulent ressentir ce qui les enflamme et découvrir en profondeur ce sport. Pour les confirmés qui ont envie de retrouver des sensations ou de continuer à pratiquer ce sport dans la bonne humeur sans les enjeux de la compétition et partager leurs connaissances du jeu avec les débutants. Tous ont l'occasion de se retrouver pour s'amuser, pour le plaisir de ce sport magnifique, pour oublier des quotidiens parfois laborieux et finir la semaine en mode sport. C'est ce que j'ai éprouvé en participant et en m'impliquant de plus en plus dans la vie du club, et en accompagnant mes 2 garçons aux entraînements et aux tournois. Cette catégorie manquait, certes au

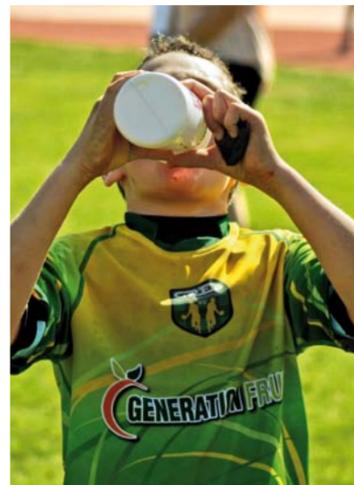
niveau sportif, mais surtout parce qu'elle renforce le lien entre vous, parents, amis et amateurs de rugby, notre école de rugby et notre équipe de seniors. L'expression vraie de rugby plaisir. Pour ceux qui veulent découvrir ce sport ou continuer de toucher le ballon, sachez que les entraînements ont lieu chaque vendredi, de 19h30 à 21h30. L'équipe est officiellement affiliée à la Fédération française de rugby (FFR). Les matchs ne seront qu'amicaux dès que nous serons prêts à jouer avec et non contre d'autres équipes similaires et surtout avec le même esprit que le nôtre, et avec des règles spécialement adaptées au rugby loisir (ex : La mêlée se fait sans affrontement...). Le nombre de remplaçants n'est pas limité et la durée de jeu est réduite (donc quel que soit le niveau et l'âge, tout le monde peut jouer !). Enfin un fait important et non des moindres, les entraînements se prolongent au club-house par un apéro pour rediscuter des meilleurs moments de l'entraînement et pour passer un bon moment de convivialité. Et régulièrement nous essayons d'organiser un petit repas pour tous se retrouver et échanger après l'effort. Histoire de coller à l'adage "Au rugby, les deux premières mi-temps ne sont que des prétextes pour participer à la troisième avec les copains !". Merci à tous, car vous êtes une belle équipe ! Nous sommes en recrutement permanent alors n'hésitez pas à nous contacter, à venir et à essayer...
Frédéric MAGIMEL,
 Référent Loisir et vice-président du GREP,
 Tél. 06 06 75 00 66 ou f.magimel@beau-monde.fr.



ACTIONS

RÉCRÉATIONS

L'HYDRATATION DES RUGBYMEN



Sur un terrain de rugby, tous les sportifs finissent par transpirer, signe d'une perte en eau qu'il ne faut surtout pas négliger. Pour une pratique sportive normale, boire de l'eau constitue la meilleure des réponses à apporter à ce déficit inhérent.

Exemple de plan hydrique minimum :

Au réveil à jeun : 1 à 2 verres d'eau.

Petit déjeuner : un apport hydrique.

Matinée : au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises.

Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau (plus si vous le souhaitez : fiez-vous à votre tolérance personnelle).

Après-midi : au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises.

Dîner : 2 à 3 verres d'eau.

Au coucher : 1 à 2 verres d'eau.



QUELQUES CONSEILS :

Varié les eaux : eau du robinet qui est une eau fiable et de qualité particulièrement en France, eau de source, eau minérale : chacune de ces eaux possède des qualités et des propriétés particulières.

Consommer des fruits et des légumes car riches en eau et minéraux.

Ne pas attendre d'avoir soif pour commencer à boire car avoir soif est une information transmise par le cerveau qui nous alerte que nous manquons d'eau. Il faut donc boire dès le début de l'effort.

S'il fait chaud et que le sportif transpire, la boisson doit contenir également des minéraux (la sueur contient des minéraux, surtout du sel).

Ne pas boire glacé pendant et après l'effort car cela peut déclencher des troubles digestifs.

Éviter la consommation d'une boisson gazeuse qui n'est nutritionnellement pas justifiée pendant l'effort.

PENDANT L'EFFORT :

Boire régulièrement par petites quantités.

Exemple : 150 à 200 ml réparties toutes les 20mn ou 3 gorgées maximum

APRÈS L'EFFORT :

Boire de préférence une eau riche en sel et bicarbonate surtout si le sportif a beaucoup transpiré (Vichy St Yorre, Vichy Célestin, Badoit, etc.). Elle permet de réduire l'acidité dans le corps.

Après le sport ou en cas de digestion difficile, elle permet de mieux récupérer.

POUR INFO :

• **L'eau est le premier constituant de l'organisme** et représente 70% du poids du corps.

• **Le muscle contient 75% d'eau.**

• **La sensation de soif est un indicateur de mauvais état d'hydratation corporelle** : elle correspond à une perte de poids de 1% du poids du corps, ce qui constitue une diminution de 10% des capacités physiques. Ainsi la réduction des performances physiques et la diminution des capacités intellectuelles sont proportionnelles au pourcentage de déshydratation.

• **Mal hydrater le cerveau perçoit moins bien les sensations et les informations**, opère de mauvais choix tactiques. La lucidité est affectée, le geste technique s'altère, la foulée se désorganise.

• **En moyenne, un sportif perd 1L d'eau par heure.**

• **La déshydratation entraîne des risques de blessures, des douleurs musculaires, des crampes, des tendinites, des coups de chaleurs.**

À BIEN UTILISER

Les boissons dites "de l'effort" sont à diluer à cause de leur forte concentration en sucre (37 à 95g/L), type Powerade, Isostar, Overstrim.

À ÉVITER

Les boissons sucrées qui contiennent en général en entre 6 et 9,5 morceaux de sucre par canette (soit 90 à 145g de sucre !), type Coca Cola, Joker, Minute Maid, Tropicana, sirop, nectars de fruits, etc.

Éviter absolument de se désaltérer avec des sodas, car non seulement ils n'apportent aucune énergie mais en plus ils sont acidifiants. Certains contiennent de surcroît de la caféine qui a un effet diurétique et donc déshydrate l'organisme.

Léa COLLET

Etudiante en 2^e année de BTS Nutrition/Diététique.

ATTENTION À BIEN VOUS HYDRATEZ



WEEK-END RUGBY CAZOULS-LÈS-BÉZIERS



U8 à U12

U14

Du **Vendredi 27 Mai** (départ 18h)
au **Dimanche 29 Mai** (retour 20h)

Du **Vendredi 17 Juin** (départ 18h)
au **Dimanche 19 Juin** (retour 20h)

TRAJET : en bus

TOURNOIS : Ils sont organisés par le club de Rugby de Cazouls (GAOBS), qui invite plusieurs clubs du Sud de la France.

Pour les **catégories de U8 à U12** les tournois s'étaleront sur 2 demi-journées.

U12 tournoi le Samedi

U8 et U10 tournoi le Dimanche.

Pour la **catégorie U14**, les tournois se dérouleront le samedi.

En dehors des tournois les enfants participeront aux activités du centre de vacances sous la surveillance de leurs éducateurs.

HÉBERGEMENT :

Domaine de "La DRAGONNIÈRE" (voir plan et consulter le site internet : www.dragonniere.com/) à Vias, en bungalows et en pension complète (sauf Vendredi soir, **prévoir un pique-nique**).

Apporter un sac de couchage.

Activités nombreuses en dehors des tournois : piscines, volley, espace jeux, visites ...



Réunion d'information samedi matin 14 Mai 10h30



Samedi 14/05/2016 15h00

LA MAISON DU RUGBY

LE LOTO DU GREP

RÉSERVÉ AUX LICENCIÉS DU GREP
ET À LEURS FAMILLES

À GAGNER :
iPad Air, table grill,
bouilloire inox,
carafe filtrante, gaufrier,
fer à repasser vapeur,
enceintes bluetooth,
panier garni, vins et bien
d'autres lots surprises !!!



Ville de Gémenos

www.gemenos-rugby.com