



# Section d'Excellence Sportive

# *RUGBY* 2024-2025

- Académie Régionale Rugby des Pays de Savoie -

**Lycée Monge**

119 avenue Marius Berroir  
73 000 CHAMBERY

**Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Rugby**

380 rue des frères Voisin  
69 970 CHAPONNAY



# C'est quoi

## une Section d'Excellence Sportive ?

Une *section d'excellence sportive* a pour objectif de développer les compétences **techniques, tactiques, physiques et mentales** des jeunes dans leur spécialité sportive en s'appuyant sur des équipes techniques de haut niveau.

La finalité est d'élever le niveau de jeu de chaque sportif tout en acquérant des connaissances et des compétences liées à leur vie sportive : savoir s'entraîner, préparation physique, santé, diététique, sommeil...

Notre section accueille des élèves, **filles et garçons**, motivés et aptes aussi bien sur le plan sportif que sur le plan scolaire, sans exclusive de l'un ou de l'autre.



### Triple projet

- Réussir sa scolarité en obtenant son baccalauréat
- Développer l'excellence sportive dans la spécialité choisie
- Améliorer ses connaissances de l'entraînement et de la préparation sportive

## Une vie sportive et scolaire au cœur du lycée

Pour réussir à mener de pair études et sport, toutes les installations sont au sein du lycée : salles de cours, internat, restaurant scolaire, salle de combat, salle de musculation, gymnase et terrains (herbe et synthétique).

### LA PREMIÈRE CONDITION POUR RÉUSSIR À CONJUGUER SPORT & ETUDES ? L'ORGANISATION !

**En + ?** L'ensemble des formations générales, technologiques et professionnelles est accessible aux filles et aux garçons de la section rugby.

## Des conditions de travail adaptées aux sportif.ve.s



Un internat 4 étoiles + un service de restauration moderne et agréable, qui permet de proposer des repas dans des horaires décalés pour tenir compte des entraînements de fin de journée.



### Un suivi individualisé et permanent

- Coordonné par l'enseignant
  - Liaison élève - parents - enseignants - structure sportive
- Format entretiens individuels ou réunions régulières
  - Possibilité de soutien scolaire



### Des aménagements d'emploi du temps

- 6 à 8h de séquences sportives du lundi au jeudi
- Entraînements spécifiques et musculation de 18h à 19h30
    - Mercredi : UNSS
  - Vendredi : entraînements en club

## Une équipe d'encadrement

Grâce à une totale collaboration entre l'Education Nationale et les instances territoriales de la FFR, l'Académie Régionale de Rugby du Lycée Monge est soutenue par une équipe d'encadrement de professionnels :

Professeurs d'EPS  
Conseillers Techniques Rugby diplômés  
Préparateur Physique  
Médecins du sport

Kinésithérapeutes  
Psychologue sportive  
Diététicienne  
Elus des instances du rugby local



# Pourquoi entrer en Section Sportive d'Excellence Rugby ?

La section permet d'approfondir ses compétences dans de nombreux domaines !



## La compréhension du jeu

Analyse et compréhension de la pratique individuelle et collective, complété par une approche de la polyvalence du joueur



## L'amélioration des qualités physiques

«Etre plus fort pour mieux se protéger»



## Le perfectionnement de la technique individuelle

«Prendre le temps de faire ce qu'on ne peut pas toujours faire en club»



## Le suivi médical et l'environnement physiologique

Rendez-vous organisés avec les kinésithérapeutes, les médecins, la diététicienne et la psychologue du sport



## Une culture sportive étendue

avec la pratique d'autres activités physiques

**CONTACTS**

Ligue Auvergne Rhône Alpes de Rugby  
Responsable Elue : Jocelyne GRAND LABORET  
Maison de l'Ovalie de Montbonnot  
150 allée du Pré de l'Eau  
38330 Montbonnot St Martin  
06 81 54 94 44  
[jocelyne.grand-laboret@ligueaura-ffr.fr](mailto:jocelyne.grand-laboret@ligueaura-ffr.fr)

Lycée Monge  
Responsable : Julien MONTCHAMP  
119 avenue Marius Berroir  
73000 Chambéry  
07 77 05 78 16  
[ce.0730016w@ac-grenoble.fr](mailto:ce.0730016w@ac-grenoble.fr)  
[julien.montchamp@yahoo.fr](mailto:julien.montchamp@yahoo.fr)