



# le P'tit Mail

numéro 14 - Saison 2012/2013



## Ici les coachs

**Pourquoi former ? Pourquoi partager des idées ?...**

- Pour voir se réaliser des joueurs, des hommes..

- Pour mettre sur le « terrain » ce que l'on fait sur « papier »

- Pour partager des sensations, des émotions...

- Pour fournir au rugby d'aujourd'hui, les joueurs de demain.

*C'est ce que l'on essaye de faire, ce que l'on entreprend avec le CDF du Stade Nantais.*

*Tous les jours, c'est la remise en question permanente, nouveaux cycles, nouvelles séances, nouveaux ateliers, nouvelles idées... Ont-ils apprécié, ont-ils appris, que retiendront-ils ??...*

*Pour s'inscrire dans la durée, il y a 2 méthodes :*

*Faire appel à des joueurs extérieurs où le dépaysement peut être brutal et les dépenses financières accrues. Ou alors..*

*On prend le pari de la formation, pour créer une identité club, un noyau fort. Parce que dans la région, il y a des jeunes de qualité, qui doivent avoir leurs chances même si ils ne sont pas nés dans la « bonne » région.*

*Aujourd'hui, le club utilise en permanence en équipe 1ère, 10 joueurs passés par le CDF. C'est un investissement sur du long terme, une idée louable, pleine de bon sens étant donné la conjoncture actuelle.*

*Les Lardeux, Guilon, Réveillère, Barraix, Legall, Joly, Foucault, Lebastard, Gougeon, Massicot, Mahé... sont tous passés par le Centre de Formation, une réussite pour le club. Qui d'autre peut dire ça aujourd'hui ?*

*Les Coachs Séniors*

# Week-end 13 animé



© Micha Farah

## Séniors

Les seniors du Stade Nantais n'avaient pas joué depuis 1 mois et 10 jours, avant la trêve des confiseurs. On a donc assisté à deux matchs que l'on peut qualifier de « reprise » où le contenu n'a pas forcément été parfait mais les victoires sont au RDV...

Première, Lardeux (futur papa) ouvrait la marque pour Nantes dès la 5ème sur pénalité (3-0). Son vis-à-vis du jour lui répondait 5 minutes plus tard. Le match bien lancé, il était temps de voir un essai. Ce fût chose faite lorsque Guilon aplatit le cuir à la 14ème après un superbe cad-deb' de l'inexorable Lardeux. Du rythme et du jeu permettaient aux locaux de mener 11-6 à la pause.

En deuxième période, le jeu est devenu plus haché ... ➔

## la rubrique à Mitou



### Le savoir-faire en rugby

Tous les gestes de technique individuelle sont tactiques.

Ils sont tous inclus dans une situation de jeu. Pour les réaliser, il faudra : lire le jeu, observer ... ➔

## BREVES DE CLUB

■ Nos jeunes à la Beaujoire. A l'occasion du match Racing-Métro-Saracens samedi 12 janvier, le Racing Métro avait octroyé des places à tarif réduit pour les enfants des Ecoles de Rugby de l'agglomération nantaise... ➔

■ Jeudi 10 janvier, le Stade Nantais accueillait ses partenaires à l'occasion du premier Club affaires de l'année 2013 ➔



■ Samedi, le match de Coupe d'Europe à la Beaujoire a créé l'événement à Nantes. Un match festif partagé avec des partenaires et membres du club ➔



## Séniors

### Reprise gagnante

Les seniors du Stade Nantais n'avaient pas joué depuis 1 mois et 10 jours, avant la trêve des confiseurs. On a donc assisté à deux matchs que l'on peut qualifier de « reprise » où le contenu n'a pas forcément été parfait mais les victoires sont au RDV...

#### Première

Lardeux (futur papa) ouvrait la marque pour Nantes dès la 5<sup>ème</sup> sur pénalité (3-0). Son vis-à-vis du jour lui répondait 5 minutes plus tard. Le match bien lancé, il était temps de voir un essai.

Ce fût chose faite lorsque Guillon aplatit le cuir à la 14<sup>ème</sup> après un superbe cad-deb' de l'inexorable Lardeux. Du rythme et du jeu permettaient aux locaux de mener 11-6 à la pause.



En deuxième période, le jeu est devenu plus haché et le manque de compétition n'a pas permis aux Nantais de redonner un coup d'accélérateur.

Du coup, à l'instar du match précédant, les franciliens sont revenus dans la partie grâce à leur buteur (Cheval).



Deux cartons blancs de part et d'autre, des actions avec des temps de jeu courts finissant par une pénalité pour l'équipe défendante où, un en-avant, le seul intérêt restant dans ce match était donc le résultat final. Il sera en faveur des ligériens : 17-15 !

*Score final : Stade Nantais 17 - 15 Clamart*

#### Réserve

Les 30 premières minutes de la rencontre sont à sens unique : Nantes assiège Clamart. De plus, nos réservistes concrétisent tous leurs temps forts par des essais d'avants (sur maul) ou d'arrières en attaque placée ou en contre.

Bref, on aurait pu penser que ce match était tout cuit... Mais, juste avant les citrons, les adversaires du jour plantent un essai qui va leur redonner espoir.



Après le changement de côté, le match est tout autre Nantes DORT et laisse jouer les Alto-Séquanais qui reviennent à 8 points. Une réaction d'orgueil permet à la réserve de reprendre un peu d'avance par un nouvel essai mais la réaction immédiate de Clamart qui répond du tac-o-tac remet les équipes à la même distance qu'avant...

La fin de match est compliquée, et brouillonne. Finalement Nantes s'en sort en dégageant en touche pour que l'arbitre puisse enfin siffler la fin du match.

*Score final : Stade Nantais 38 - 31 Clamart*

Rendez-vous la semaine prochaine à Orsay en attendant le derby face à Trignac, autre mal classé de cette poule.

D'ici là, Nantes aura repris du rythme et gageons que nous nous serons éloignés de la zone rouge pour viser celle des qualifiés !

## Dans l'oeil de la rédac

### Fait divers

Du monde dans les stades ce week-end, un spectateur s'égare



## Juniors

### 13 essais pour débiter 2013 ...

Après une trêve interminable de 48 jours sans jouer, les joueurs ont mis du coeur à l'ouvrage !

Pour ce match, les «Jujus» ont affiché un bel état d'esprit. Tout à débuté pendant la semaine où nous avons appris le refus du report du match, empêchant les joueurs d'aller voir le match de coupe d'Europe à la Beaujoire alors que beaucoup d'entre eux avaient des places !

Cet état d'esprit de sacrifice s'est retrouvé naturellement sur le terrain, et les joueurs n'ont rien lâché du début à la fin ; ils sont restés concentrés toute la partie malgré l'ampleur du score. On a pu voir des choses très intéressantes avec l'envie de faire vivre le ballon en priorisant le jeu debout. Certes tout n'a pas été parfait, mais quand on tente beaucoup, il faut comprendre qu'il peut y avoir du déchet.

Le plein de confiance nous permettra de bien travailler et préparer le prochain match, qui sera bien plus dur. Mais les joueurs ont de la mémoire ; ils ont un coeur de prendre leur revanche contre cette équipe de Vannes qui nous a infligé notre seule défaite à domicile du plus petit écart de point.

*Stade Nantais 84 - 00 Stade Caennais*

Emmanuel PATTE

## Cadets

### Alamercery victorieux

Ce dimanche, chaque joueur a fait un peu plus encore sur un terrain gras qui, s'il les a freinés, ne les a pas empêchés de mener cette rencontre tout du long. Devant, avec une conquête très propre, et des courses de soutien permanentes. Derrière, avec de la technique et de la vitesse, les impacts et l'envie étaient nantais et nos cadets Alamercery débloquent leur compte. Cette rencontre contre Vannes a agit comme un catharsis libérateur, traduit par la joie immense qui s'est répandue dans le stade. Hachés, fatigués mais heureux, nos cadets pouvaient lever les bras.

Well done boys,

*Stade Nantais 14 - 3 RC Vannes*

*"Cette victoire est dédiée à Marco. Toute l'équipe te soutient amigo."*

Les Coachs

### Gaudermen sur la bonne voie

Le début a été poussif, et l'envie peu présente. Cependant, les joueurs du Stade Nantais ont vite repris le dessus et proposé un jeu intéressant, basé sur l'occupation du terrain.

La loyauté des vannetais a également permis à



l'équipe Gaudermen du Stade Nantais de s'essayer (à 3 reprises) à l'art de la bagarre générale (art qu'ils semblent maîtriser puisqu'un seul nantais a pris un carton contre 2 pour Vannes et nous ne déplorons aucune perte sur ces «actions»). En revanche, nous déplorons la perte de notre arrière victime d'une fracture de la clavicule.

*Stade Nantais 8- DQ Entente Vannes*

Etienne GOUGUET

### A noter

L'équipe Gaudermen a inscrit au cours de cette rencontre son premier essai de la saison !

Les joueurs restent motivés pour tenter de ré-éditer ce geste au cours des matchs à venir.

## Jeunes

### Nos jeunes à la Beaujoire ...

#### Défilé de l'Ecole de Rugby

A l'occasion du match Racing-Métro-Saracens samedi 12 janvier, le Racing Métro avait octroyé des places à tarif réduit pour les enfants des Ecoles de Rugby de l'agglomération nantaise.



100 jeunes rugbymen du Stade Nantais, partis en car du Stade Pascal Laporte, ont ainsi pu assister au match de Coupe d'Europe à la Beaujoire.

Le Racing a aussi tenu à mettre en avant la formation à travers un défilé des écoles de rugby du Grand Ouest. 15 enfants du club ont défilé, accompagnés de Stéphanie Rousseau, éducatrice premiers pas



#### Pas que les pros à la télé

Après un reportage en décembre par les équipes de France 3 Estuaire, nos jeunes pousses ont été suivies par les journalistes de BFMTV et France 3 qui ont fait la part belle au rugby dans l'Ouest.

Pour voir ou revoir les vidéos :

➔ <http://www.rmcsport.fr/editorial/337534/h-cup-le-rugby-se-leve-a-l-ouest/>

➔ <http://pays-de-la-loire.france3.fr/2013/01/11/la-beaujoire-se-joue-le-ticket-pour-les-quarts-de-finale-de-la-coupe-deurope-de-rugby-179041.html>

### Les ramasseurs de balles

Après que les petits aient défilé, les plus grands ont pu cotoyer de plus près le monde professionnel. Le Racing Métro avait en effet demandé aux clubs de l'agglomération quelques cadets pour officier en tant que ramasseurs de balles.

*Des ramasseurs indispensables*



*De gauche à droite :*

*Aurélien Kembou, Amaury Chevillard, Mathieu De Gentil, Maxence Goron et William Etchviri*

*Merci à eux*

# La Rubrique à Mitou

## Le savoir faire en rugby

■ Tous les gestes de technique individuelle sont tactiques. Ils sont tous inclus dans une situation de jeu. Pour les réaliser, il faudra :

1. Lire le jeu, observer ses composantes (situation sur le terrain, ballon, partenaires, adversaires)
2. Décider la meilleure réponse à cette situation
3. Faire le geste adapté

■ Chaque geste de technique individuelle n'est jamais isolé : il est toujours précédé et suivi d'un autre geste

■ Les faire répéter dans les mises en train :

- des séances
- d'avant-match
- On doit ensuite les retrouver
- dans les situations à effectif réduit
- en match

### RAMASSER

- Al'arrêt
- pour passer
  - sur sortie de mêlée
  - après un plaquage
  - sur sortie de mêlée spontanée
- en course (main droite, main gauche)
- pour récupérer et marquer et passer

### MARQUER

- tomber en posant la balle
- accélérer, changer de rythme près de la ligne

- se baisser
- près de la ligne de touche

### EMPECHER DE MARQUER

- grâce à des appuis et un placement efficaces
- tomber sous le marqueur

### RAFFUTER

- en fonction du placement de l'adversaire
  - vers le bas, pour le faire tomber
  - pour le repousser
  - pour pivoter
- pour déborder, pour éviter le plaquage

### PLAQUER

- latéralement
- de face
- à la poursuite
- à deux en cas de nécessité

### SE RELEVER

- très vite
- après avoir plaqué
- après avoir été plaqué
- après une chute

### JOUER DEVANT UNE DEFENSE

- En choisissant la forme de jeu à la main ou au pied
- en l'exécutant

### JOUER DANS LA DEFENSE

- En poursuivant le mouvement

■ En provoquant un regroupement

- maul
- mêlée spontanée

### JOUER DERRIERE LA DEFENSE

Ne pas ralentir le mouvement  
Savoir transmettre avant de rencontrer de nouveaux défenseurs

### JOUER AVEC L'ESPACE

- En se démarquant
- pour étirer la défense
- pour la concentrer
- pour transformer le jeu

### COMMUNIQUER

- s'annoncer sur une balle
- appeler un partenaire
- guider un partenaire
- par les repères de jeu

### JOUER AVEC LES REGLES

- Les connaître
- dans le jeu courant
- sur le regroupement
- sur les lancements de jeu
- Pour les utiliser
- Pour ne pas être pénalisé

### RESPECTER

Les adversaires, les partenaires, l'arbitre, les éducateurs, les dirigeants



## En bref

### Du côté des partenaires

Jeudi 10 janvier, le Stade Nantais accueillait ses partenaires pour le premier Club Affaires de l'année 2013.

Les dirigeants en ont profité pour présenter leurs vœux.

De nombreux partenaires ont répondu présent, notamment Ab Transit Courses et Studio Zen, qui sont intervenus pour parler de leur activité et animer la soirée.



### Journée 100 % Rugby

Samedi, le match de Coupe d'Europe à la Beaujoire a créé l'événement à Nantes. Un match festif partagé avec des partenaires et membres du club.



Partis en car du stade Pascal Laporte, les partenaires ont été reçus dans les salons de la Beaujoire avant d'assister au match. Cette journée 100% Rugby, organisée avec le soutien de Corem, s'est poursuivie par une belle 3ème mi-temps au club-house.

## A venir

### Séniors

**Ca Orsay Vs Stade Nantais**

Dimanche 20 janvier 2013 à 15h (Réserve à 13h30)

Lieu : Stade de la Peupleraie, Orsay

### Juniors

**RC Vannes Vs Stade Nantais**

Samedi 19 janvier 2013 à 16h30

Lieu : Stade Jo Courtel, Vannes

### Cadets

**Stade Montois VS Stade Nantais**

Samedi 19 janvier 2013 à 16h00

Lieu : Stade Montois, Mont de Marsan

### Ecole de Rugby

**Tournoi des Frelons U15**

Dimanche 20 janvier 2013

Lieu : Le Rheu

STADE NANTAIS - 74 bd des Anglais

44100 NANTES Tél : 02 40 76 94 63

www.stadenantais-rugby.com