




4, rue de Branlac
33170 GRADIGNAN
SIRET 409 122 850 00020

 : 06 07 19 34 59

 : cd33rugby@wanadoo.fr

 : cd33rugby.com

 : [cd33rugby](https://www.facebook.com/cd33rugby)

 : [cd33rugby](https://www.instagram.com/cd33rugby)

Commission féminine CD33

Mercredi 29 mars 2023

Bilan journée de St Quentin de Baron (33) du samedi 25 mars 2023

Nombre de joueuses : 48 filles issues de 15 clubs

Les horaires :

- Accueil à partir de 13h30
- Terrain de 13h45 à 16h15
- Goûter jusqu'à 17h.

L'encadrement :

- Thomas (Kiné), Emma et Victor (communication CD33)
- Terrain : des éducateurs de club, Nicolas LACLAU, Matthieu CODRON

Le club de St Quentin de Baron a accueilli cette journée de challenge féminin avec plusieurs bénévoles dans de très bonnes conditions.

Frédéric PAROT a mobilisé son équipe pour que cette après-midi soit une réussite.

En plus de mettre à disposition les infrastructures et du matériel, il a offert au nom du club une coupe pour récompenser l'équipe qui a gagné les confrontations de la deuxième partie de journée.

Cette coupe sera remise en jeu chaque saison.

Les contenus :

Les éducateurs présents ont été actifs et essentiels pour apporter des conseils aux joueuses.

Pendant 1 heure, les joueuses ont réalisé des ateliers à base de manipulation, de placage, de duel et tout un travail de prévention des blessures pour renforcer le haut et le bas du corps.

Ensuite 4 équipes ont été constituées et chacune a fait 3 matchs de 8-10' pour jouer tous les adversaires.

Le jeu produit est intéressant.

Les pistes d'amélioration :

- Le jeu sans ballon pour occuper la largeur du terrain
- La capacité à faire des passes plus longues.
- Vigilance sur la règle sur le ruck (quand et comment gratter les ballons).

Les points forts :

- La volonté de mettre du rythme.
- Le jeu au contact avec une grande capacité à faire des passes pour éviter les blocages.
- L'engagement, presque aucune joueuse n'a d'appréhension sur le placage même si certaines attrapent avec les mains avant d'amener au sol.

Bilan général :

Les filles se sont investies et ont eu le sourire sur la journée. Elles se sont rapidement comportées en équipe en s'encourageant les unes les autres.

Elles sont à l'écoute des conseils pour progresser.

Le plaisir a été partagé par tous les participants.



FEDERATION FRANÇAISE DE RUGBY

RECONNU D'UTILITÉ PUBLIQUE S.A.G. 9994

Comité Départemental de Rugby de la Gironde

Club	Nom	Prénom
BIGANOS RUGBY XV	BROUSSE	EMMA
BIGANOS RUGBY XV	DEGORCE	ELSA
BIGANOS RUGBY XV	FOUCAUD	EMY
BIGANOS RUGBY XV	JOURDAS	LUIZA
CESTAS (R C CESTADAIS)	SALHARANG	CHARLOTTE
FLOIRAC (CLUB MUNICIPAL DE FLOIRAC)	FLAMAND	MAELLE
GALGON (U S GALGONAISE RUGBY)	CHARLIONNET	LOANE
GALGON (U S GALGONAISE RUGBY)	LANDRON	MAIWENN
GALGON (U S GALGONAISE RUGBY)	PRADIGNAC	MAEVA
GRADIGNAN (R C GRADIGNAN)	BERTIN	ELARA
GRADIGNAN (R C GRADIGNAN)	LAMARQUE	LILIE
GRADIGNAN (R C GRADIGNAN)	TARIS	ROSE
LA PIMPINE (RUGBY CLUB)	DUVINAGE	ELIZA
LA PIMPINE (RUGBY CLUB)	LALANNE	LEONIE
LA PIMPINE (RUGBY CLUB)	LARSEN	EVA
LANGON LA REOLE (STADE REOLAIS)	LACAM	EMILIE
LEOGNAN RUGBY	GUILLOU	CHLOE
LIBOURNE (RUGBY CLUB LIBOURNAIS)	BRAMERY DOUMICHAUD	GARANCE
LIBOURNE (RUGBY CLUB LIBOURNAIS)	ROFIDAL	AGATHE
LORMONT HAUTS DE GARONNE	MAGLIN	ELISE
LORMONT HAUTS DE GARONNE	MENORET	INES
LORMONT HAUTS DE GARONNE	STEINER EOUZAN	APAULINE
MEDOC (PAYS MEDOC RUGBY)	BANEY	MARY
MEDOC (PAYS MEDOC RUGBY)	BANEY	INES
PAREMPUYRE RUGBY CLUB	FISCHESSER	MELVINA
RAPID 33	BELHAOUARI	MANEL
RAPID 33	BENZOUINE	MANELLE
RAPID 33	CHIKUPE LARTE ILUNGA	MADELENA
RAPID 33	FAURE	JULIE
RAPID 33	GLORION	TATIANA
RAPID 33	HUIBAN	LENA
RAPID 33	VALLADE	SOFIA
SALLES	ARNAUDIN	LOLLA
SALLES	BACQUEY	ORIA
SALLES	BECK	FAUSTINE
SALLES	DANGOUMAU	CESARINE
SALLES	LAFARGUE	CHARLOTTE
SALLES	LONDEIX	CHLOE
SALLES	LY AYCAGUER	AMBRE
SALLES	LY AYCAGUER	ANAE
SALLES	MCKEEVER	COSETTE
SALLES	NEVEU	CHLOE
SALLES	SAUBION	EMMA
SALLES	THIBAULT	JADE
SALLES	VASSEUR	LYLOU
ST MEDARD EN JALLES R C	CHEVALIER	ESTELLE
ST MEDARD EN JALLES R C	KAIKILEKOFÉ	PUEKI
ST MEDARD EN JALLES R C	SIGNE	MAIA