



LE CREF

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE RUGBY FÉMININ

Le CREF s'est quoi ?

C'est une structure d'entraînement créée en 2009 par la ligue de rugby des pays de la Loire. Des horaires sont aménagés pour que les stagiaires puissent allier études et rugby.

Les entraînements

Lundi après-midi : Préparation physique

Mardi matin : Séance rugby
Mardi soir : Entraînement club

Mercredi après-midi : Musculation + Jeu au poste

Jeudi après-midi : Séance rugby

Vendredi soir : Entraînement club



ORGANISATION

AUTONOMIE

PERSÉVÉRANCE

Les objectifs du CREF :

- Allier une pratique sportive et une scolarité complète.
- Permettre à la joueuse d'atteindre son plus haut niveau de performance.
- Individualiser les entraînements.
- Travailler en complémentarité avec les clubs.
- Préparer les sélections régionales sur le plan collectif et individuel.
- Permettre aux joueuses qui le peuvent d'accéder au haut niveau (Académies, Pôles France).

Les intervenants

Canelle Apers : Chargée du développement du rugby féminin en pays de la Loire et référente CREF

Thomas Lemerle : Préparateur physique

Celine Vachias : Chargée du suivi scolaire des stagiaires





LE CREF

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE RUGBY FÉMININ

Comment s'inscrire au CREF ?

1) S'inscrire sur le site du Lycée de la Colinière sur l'item section sportive (document à télécharger), relayé également sur le site de la Ligue de rugby des Pays de la Loire.

2) Vous recevrez une convocation individuelle suite à la réception du dossier.

3) Participation à une journée de tests pour toutes les futures joueuses et les parents.

4) Réponse de la commission sportive et scolaire.



ABNÉGATION

PLAISIR

RÉUSSITES

CONTACTEZ-NOUS !

Canelle Apers :
canelle.apers@paysdelaloire-rugby.fr
06 88 63 95 96

Lycée de la Colinière :
ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL
ET
TECHNOLOGIQUE PUBLIC
129 RUE DE LANDREAU, 44300 NANTES
02 40 93 93 33