

ECOLE DE RUGBY RC LONS

Adresse Stade Municipal
Avenue de Pau
64140 LONS
Tel 06 76 29 48 03
Mail edr@rclons64.fr



INFORMATIONS PRATIQUES 2022/2023

Sous réserve de l'évolution de l'épidémie Coronavirus

| | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
| U6 - 1ERS PAS 2017 - AV JUIN 2018 | U8 - MINI-POUSSINS 2015-2016 | U10 – POUSSINS 2013-2014 | U12 – BENJAMINS 2011-2012 | M14 - MINIMES « GARÇONS » 2009-2010 |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------------|

➔ Les horaires

| SAMEDI | TOUTES LES CATEGORIES |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ENTRAINEMENT</u> | 10 H à 12 H <i>le samedi</i> |
| <u>MATCHS</u> <i>1 ou 2 par mois à partir d'Octobre</i> | Le maximum de déplacements est effectué en bus pour plus de sécurité, sauf si les rencontres ont lieu à proximité. |
| MATCHS A LONS | ≈ de 13 H 45 à 17 H (ou le matin si possible) |
| MATCHS A L'EXTERIEUR | ≈ de 13 H 00 - 13 H 30 à 18 H 00 - 18 H 30 (selon le lieu du match ou le matin si possible) |
| MERCREDI | SEULEMENT LES U10, U12 ET U14 |
| | 18 H 00 à 19 H 30 |
| VACANCES SCOLAIRES | Le maintien des entraînements (Mercredi et Samedi) est géré au cas par cas. Des stages peuvent également être organisés. |

Un **PLANNING MENSUEL** est transmis à chaque fin du mois par @mail, mis en ligne sur le site internet du Club « www.rclons64.fr ». Il est également partagé sur les groupes **Whats'App** créés pour les différentes catégories.

Il vaut information pour tous et durant tout le mois.

Ne sont communiqués en dehors du planning que des éléments de dernière minute ou des informations non connues à la date d'édition du planning.

En plus, une **news** insérée sur les groupes Whats'App de chaque catégorie, rappelle tous les débuts de semaine les activités à venir.

Les **changements impondérables** (annulation, report, modification,...) sont indiqués, en cours de semaine, par **SMS** et **doublés d'une information via Whats'App**.

Il est de la responsabilité de chaque parent (en particulier en cas de couples séparés) de se tenir informé des activités, à partir de l'ensemble des moyens mis à disposition et d'en respecter les horaires.

SAISON 2018-2019 Version 1 27 février 2019 **MARS 2019**

| JOUR | 1ERS PAS U6 - 2013 | MINI-POUSSINS U8 - 2015-2012 | POUSSINS U10 - 2009-2010 | BENJAMINS* U12 - 2007-2008 | MINIMES GARÇONS* M14 - 2005-2006 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SAM 2 <i>Fin vacances</i> | ENTRAINEMENT Heure RDV : 10 H 30 Heure fin : 12 H 30 Lieu : Complexe Sportif LONS | | | | MoLons Niv B1 MoLons Niv B2 |
| SAM 9 | ENTRAINEMENT Heure RDV : 09 H 45 Heure fin : 12 H 00 Lieu : Complexe Sportif LONS | ENTRAINEMENT Heure RDV : 09 H 45 Heure fin : 12 H 30 Lieu : Complexe Sportif LONS | ENTRAINEMENT MoLons Heure RDV : 09 H 45 - Heure fin : 12 H 30 Lieu : Plaine des Sports MORLAAS, place Hourgaire * ORC à disposition pour l'équipe lonsaise qualifiée (Arthur, Théo B, Enzo et Lucas P) | | |
| SAM 16 | Match Challenge Ph 2 - J4 à Lembeye vs Locaux et Bizanos Heure départ : 12 H 30 au Foyer pour déplacement en bus (à régler sur place) Heure retour : 18 H 00 Lieu : Stade LEMBEYE (64250) | | Match Challenge Ph 2 - J2 vs Hendaye 2 et Cloron-Aramits Modalités à préciser (pour être le MATIN) | | Match Challenge Ph 2 - J4 vs AS2/ASB et Hendaye 1 Modalités à préciser (pour être le MATIN) |
| LOTTO du RC LONS A 20H à la Salle Gérard Forgeux Tous les membres du Club sont invités à apporter une aide à l'achat des gros lots ou fournir des LOTS DE TOUTES VALEURS , soit personnellement, soit par le biais d'une entreprise/société. Une attestation de don et/ou un reçu fiscal + dons aux œuvres + pourront être délivrés au donateur pour tout lot dont le montant est précisément évalué. Nous vous sollicitons également pour confectionner les PATISSERIES qui seront mises en vente pendant la soirée : CREPES (sur assiette par 6) et MERVELLES (poches de 12). MERCI D'AVANCE DE VOTRE AIDE , car cette manifestation participe au financement des activités des jeunes du Club dont les bus !! | | | | | |
| SAM 23 | Match Challenge Ph 2 - J2 à Xibéroux vs Locaux et Brégnéac Pontacq Heure départ : 12 H 15 au Foyer pour déplacement en bus (à régler sur place) Heure retour : 18 H 30 Lieu : à préciser | | ENTRAINEMENT Heure RDV : 09 H 45 Heure fin : 12 H 30 Lieu : Complexe Sportif LONS | | |
| SAM 30 | ENTRAINEMENT Heure RDV : 09 H 45 Heure fin : 12 H 00 Lieu : Complexe Sportif LONS | ENTRAINEMENT Heure RDV : 09 H 45 Heure fin : 12 H 30 Lieu : Complexe Sportif LONS | ENTRAINEMENT MoLons Heure RDV : 09 H 45 - Heure fin : 12 H 30 Lieu : Complexe Sportif LONS | | |
| * TOUTS LES MERCREDIS, ENTRAINEMENT POUR LES BENJAMINS (2007-2008) ET LES MINIMES GARÇONS (2005-2006) DE 18 H A 19 H 20 AU COMPLEXE SPORTIF « GEORGES MARTIN », AVENUE DE PAUL BOURG | | | | | |

RC LONS - Complexe Sportif Georges Martin - Avenue de Pau - 64140 LONS | Coordination Administrative : Sylvie Tsoum 06 03 28 74 92
Mail : edr@rclons64.fr / Site Internet du Club : www.rclons64.fr / Groupe Facebook : Ecole de Rugby RC LONS



ECOLE DE RUGBY RC LONS

Adresse Stade Municipal
Avenue de Pau
64140 LONS
Tel 06 76 29 48 03
Mail edr@rclons64.fr



➤ La tenue de rugby

A chaque entraînement ou match, prévoir une gourde individuelle marquée au nom de l'enfant.

De plus, il est souhaitable que vos enfants prennent leur douche au stade, après avoir joué ou s'être entraînés (sous réserve évolution COVID et autorisations associées).

Il est donc indispensable qu'ils aient des affaires de rechange, afin de pouvoir se rhabiller et si l'entraînement était écourté pour cause de conditions climatiques défavorables.

Pensez notamment à un blouson de rechange chaud l'Hiver.

Ils peuvent arriver directement en tenue de sport pour les entraînements ou les matchs à Lons.

Quand nous prenons le bus pour aller jouer à l'extérieur, ils peuvent également arriver en tenue de match (sans les crampons aux pieds ☺), mais il faut **impérativement** qu'ils aient une **tenue de rechange complète** pour le retour (chaussures comprises) !

Afin d'éviter la perte des vêtements, nous vous recommandons de les **marquer au nom de votre enfant.**

S'il vous manque un vêtement après l'entraînement ou le match, le réclamer le plus rapidement possible auprès de l'intendance.

Vêtements de Rugby

- Coupe-vent
- T-Shirt
- Maillot
- Entraînement
- Short ou survêtement l'hiver
- Chaussettes rugby
- Crampons
- Protège dents
- (Casque)
- (Epaulettes)
- Gel douche
- Serviette de toilette

Vêtements de rechange

- Pantalon
- Chaussettes
- Slip
- T-shirt
- Pull
- Chaussures
- Veste ou blouson

Le club possède un stock de crampons et autres équipements (t-shirt, maillot, short...) pour dépanner. N'hésitez pas à demander !

NE PAS AMENER BIJOUX, MONTRES, TELEPHONES PORTABLES, ENCEINTES, ARGENT OU TOUT OBJET DE VALEUR. POUR LES PLUS GRANDS, DES « POCHE DE VALEURS » SONT ORGANISEES POUR REGROUPER LES EQUIPEMENTS LES PLUS SENSIBLES.

MAIS, LE CLUB DECLINE TOUTE RESPONSABILITE EN CAS DE VOLS OU PERTES.

➤ Les équipements

| | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tenue de match <i>Fournie par le Club</i> | Les shorts, chaussettes et t-shirts d'après-match « rouge & blanc » sont fournis par le Club à l'inscription. Les maillots de match sont gérés par le Club et distribués/récupérés lors de chaque rencontre. |
| Protection(s) <i>A charge du joueur</i> | Le port du protège-dent est impératif et, plus les enfants s'y habitueront tôt, moins il les gênera dans l'avenir. Les autres protections, comme le casque ou les épaulières, sont à l'appréciation et à la charge de chacun. Si l'enfant est rassuré : ne pas hésiter à l'équiper. Du matériel est à disposition pour essayer avant d'investir définitivement ! |
| Boutique RC Lons | La Boutique du Club est disponible. Vous pouvez nous contacter pour tout renseignement ou commande par mail à l'adresse suivante : contact@rclons64.fr . De nombreux articles aux couleurs du RC LONS avec broderie de personnalisation possible pour la plupart des produits./ <u>Délais de livraison</u> : 4 à 6 semaines avec paiement à la commande. Bons de commande disponibles en version "papier" au Foyer ou en ligne sur le site internet du Club.  |