



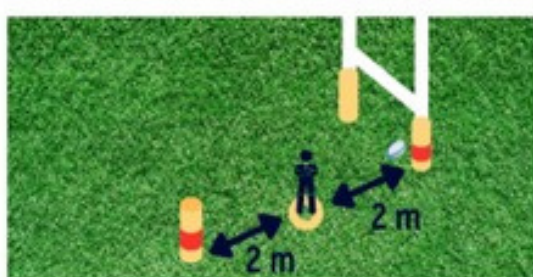
TEST SECURITAIRE

Objectif : être capable de prendre les postures de sécurité dans le plaquage.

But : enchaîner les 3 temps du test en validant chaque posture.

Variable : la zone de plaquage autorisée est différente en fonction de la classe du joueur / de la joueuse. Elle représente la zone qui se situe entre la ligne du short et la ligne de la poitrine. Elle doit être identifiable par chaque joueur / joueuse sur la protection du poteau de rugby et sur le sac de plaquage.

Espace de jeu



Classe AB





- en partant du sol :
- hauteur minimale 0,90 m
 - hauteur maximum 1,25 m

Classe BC / Classe CD

- en partant du sol :
- hauteur minimum 0,80 m
 - hauteur maximum 1,10 m



Matériel nécessaire : poteaux de rugby avec les protections, ballons, cerceaux, sac de plaquage, ruban adhésif.

Critères de réalisation		
<p>Posture 1 : le joueur / la joueuse, bras dans le dos, doit maintenir avec l'épaule une pression de <u>5 secondes</u> sur le ballon contre le poteau de rugby. Une fois la position maintenue, le joueur / la joueuse recule d'un pas, le ballon tombe au sol. Le joueur / la joueuse enchaîne avec la posture 2.</p>		
<p>Posture 2 : le joueur / la joueuse plaque la protection du poteau et maintient la position pendant <u>5 secondes</u>. Une fois la posture maintenue, le joueur / la joueuse recule et se retourne pour enchaîner avec le plaquage.</p>		
<p>Plaquage : le joueur / la joueuse plaque le sac de plaquage ou un joueur / une joueuse en respectant la zone autorisée. Une fois le plaquage réalisé, le joueur / la joueuse doit vite se relever et sortir rapidement de la zone plaqueur / plaqué.</p>		
<p>Réaliser l'exercice 3 fois avec l'épaule gauche et 3 fois avec l'épaule droite.</p>		

Comportements attendus :

- adopter de bonnes postures : dos plat, jambes fléchies, tête sur le côté, regard vers l'avant, bras serrés autour du plaqué ;
- respecter l'axe fort : si le sportif engage l'épaule gauche alors la jambe gauche est devant, si le sportif engage l'épaule droite alors la jambe droite est devant ;
- respecter la zone de plaquage short pour BCD et en dessous de la poitrine pour ABC.

Critères de réussite :

- maintien de la posture 1 pendant 5 secondes ;
- maintien de la posture 2 pendant 5 secondes ;
- accompagner et maintenir le sac de plaquage ou le joueur / la joueuse au sol, puis se relever rapidement.

Pour toute question et envoi des vidéos : commission.rugby@sportadapte.fr



8 Fiche association

Aucun dossier ne sera pris en compte passé cette date – y compris les dossiers incomplets

A renvoyer au COL avant le vendredi 19 avril 2024

**COL CF PRA 2024 – CDSA 14 – 5 rue Guyon de
Guercheville – 14200 Hérouville-Saint-Clair
camille.jacques@sportadapte.fr – 07 82 99 36 22**

Par paiement bancaire via le RIB du via le RIB du CDSA 14

COORDONNÉES BANCAIRES	À remettre à tout organisme demandant vos coordonnées bancaires			
▶ TITULAIRE DU COMPTE COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPT				
▶ DOMICILIATION AGENCE SOCIETE GENERALE AGENCE CAEN COTE DE NACRE (00451) 7 BD MARECHAL JUIN 14000 CAEN TEL : 02 31 46 57 00		▶ IDENTIFICATION INTERNATIONALE BIC SOGEFRPP IBAN FR76 3000 3004 5100 0372 9467 129		
		▶ RELEVÉ IDENTITÉ BANCAIRE (RIB)		
	Banque	Agence	Numéro de compte	Clé
	30003	00451	00037294671	29

Informations restauration :

Nombre de repas sans viande	Nb : ...		
Choix des sandwichs pour les paniers repas de dimanche midi (indiquez le nombre)	Poulet : ...	Thon : ...	Crudité : ...
Autres contre-indications alimentaires à nous transmettre	<ul style="list-style-type: none"> • • • • 		



9 Fiche d'inscription par équipe

Fiche d'engagement

ABC N1 -18 ans ou +18 ans BCD N2 -18 ans ou +18 ans

Aucun dossier ne sera pris en compte passé cette date – y compris les dossiers incomplets

A renvoyer au COL avant le **vendredi 19 avril 2024**

COL CF PRA 2024 – CDSA 14 – 5 rue Guyon de Guercheville – 14200
Hérouville-Saint-Clair camille.jacques@sportadapte.fr – 07 82 99 36 22

N° Affiliation :	Nom de l'association ou établissement :
Tel :	

ENTRAINEURS (obligatoire pour être sur les terrains)

	N° Licence	Nom Prénom	Numéro de téléphone
1			
2			

SPORTIFS

Catégorie : ABC N1 -18 ans ABC N1 +18 ans BCD N2 -18 ans BCD N2 +18 ans

	N° Licence	Nom Prénom	Date de naissance	Sexe	Classe AB ou BC (ABC) BC ou CD (BCD)	Date et lieu qualification
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Joindre la fiche de résultat de l'épreuve qualificative. Pour toute demande de dérogation, remplir la fiche type page 20. Merci de l'envoyer pour signature en double exemplaire à votre Ligue.

Si la mention « avec contre-indication » apparaît sur la licence, le sportif doit être en mesure de présenter un certificat médical de non contre-indication de pratique en compétition du Rugby.

Signature du Président :

Visa du Département

Signature du Président :

Visa de la Région

Nom et coordonnées du technicien certifiant les engagements ci-dessus (obligatoire) :

Date

Signature



10 Demande de dérogation par Équipe

Merci d'envoyer cette fiche pour signature en double exemplaire à votre Ligue qui la transfèrera à la CSN de la discipline.

Je soussigné(e)

Représentant de l'association, demande dérogation pour que l'équipe

participe au championnat de France de Para Rugby Adapté 2024 pour le motif suivant :

Absence de compétition qualificative régionale sur la saison en cours

Autre motif

Visa et signature responsable association	Visa et signature Président de la Ligue	Visa et nom de la CSN

Nom, qualité et coordonnées du certificateur :

Avis du certificateur

- Favorable
- Réservé
- Défavorable

Commentaires

Avis définitif de la CSN

- Favorable
- Réservé
- Défavorable

Commentaires



11 Fiche récapitulative

Les équipes ne seront officiellement inscrites qu'à la réception du dossier d'inscription dûment complété et accompagné du règlement total des frais d'inscriptions.

Le responsable de la délégation doit remplir, sur les fiches, la totalité des champs demandés.

COL CF PRA 2024

Comité Départemental du Sport Adapté du Calvados (CDSA 14)
5 rue Guyon de Guercheville – 14200 Hérouville-Saint-Clair
07 82 99 36 22 / camille.jacques@sportadapte.fr

Pièces à joindre obligatoirement au dossier d'inscription pour qu'il soit enregistré : Cochez les cases pour ne rien oublier !

Pour le Vendredi 19 avril 2024 :

- La fiche d'inscription « Association »
- La participation financière (règlement complet avec numéro d'association au dos du chèque)
- La fiche d'engagement
- La fiche de résultat de l'épreuve qualificative (ou dérogation validée par la CSN)**

A avoir sur soi impérativement (sur le site de compétition):

- Photocopies de la carte de sécurité sociale + mutuelle (une par sportif)
- La licence compétitive en cours de validité
- Le certificat médical en cas de non contre-indication mentionnée sur la licence**
- Ordonnance pour les traitements en cours**

Tout sportif ne présentant pas sa licence comme le stipule la législation se verra refuser l'accès à la compétition.

PS : La personne qui inscrit les sportifs a la charge de transmettre l'ensemble des modalités de participation aux personnes qui accompagnent les sportifs pendant le championnat.

Tout dossier incomplet sera mis en attente et non traité dans la limite d'une relance.

13 Liste des hébergements

Ibis budget



1028 av. Georges Duval D613,
14100 Lisieux



08.92.68.08.71

Distance et temps de trajet

1,2 KM
3 MIN



<https://www.booking.com/hotel/fr/ibis-budget-lisieux.fr.html>



Informations supplémentaires

Chambre simples et doubles disponibles.

Prix : 65€ en moyenne

Pour les licenciés :

Hotel Kyriad Lisieux



984 av. Georges Duval,
14100 Lisieux



02.31.62.20.01

Distance et temps de trajet

1,2 KM
3 MIN



<https://lisieux.kyriad.com/fr-fr/>



Informations supplémentaires

Chambres simples et doubles disponibles.

Prix : 90€ en moyenne pour une nuit en chambre double

Hôtel première classe Lisieux



112 Chem. de la Galoterie
14100 Lisieux



02.31.32.56.62

Distance et temps de trajet

1,7 KM
5 MIN



<https://lisieux.kyriad.com/fr-fr/>



Informations supplémentaires

Chambres doubles. Possibilité de petit déjeuner.

Prix : 70€ en moyenne pour une nuit en chambre double.

The Originals City, Hôtel Cathédrale



67 rue Henry Cheron,
14100 Lisieux



02.31.48.27.27

Distance et temps de trajet

3,7 KM
8 MIN



<https://www.theoriginalshotels.com/hotels/lisieux-cathedrale>



Informations supplémentaires

Chambre 2 à 4 personnes. Possibilité de petit-déjeuner.

Tarif : 75€ en moyenne pour une nuit en chambre double.

Logis Terrasse hôtel



25 av. Sainte-Thérèse,
14100 Lisieux



02.31.62.17.65

Distance et temps de trajet

4,2 KM
7 MIN



<https://www.logishotels.com/fr/hotel/logis-terrasse-hotel-560>



Informations supplémentaires

Chambre familiale avec 1 lit double et 2 lits simples. Possibilité de petit-déjeuner.

Tarif : 109€ pour une nuit avec petit-déjeuner.

13 Liste des hébergements

Zenao Appart' Hôtel ★★

21, chemin de Rocques
14100 Lisieux

02.61.52.28.70

Distance et temps de trajet
4,6 KM
9 MIN

Appartement de 1 à 4 personnes.
Prix : 75€ en moyenne en fonction de l'appartement

[www https://www.zenao-apparthotel.com/room/zenao-lisieux/](https://www.zenao-apparthotel.com/room/zenao-lisieux/)

 Informations supplémentaires

Camping de la Vallée ★★★★★

9 Rue de la Vallée,
14100 Lisieux

02.31.62.36.37

Distance et temps de trajet
6,3 KM
9 MIN

Possibilité de mobil-home selon les disponibilités.

[www https://camping-lisieux.fr/](https://camping-lisieux.fr/)

 Informations supplémentaires

Camping Le Brévedent ★★★★★

Route Du Pin,
14130 Le Brévedent

02.31.64.72.88

Distance et temps de trajet
11 KM
13 MIN

Lodge ou mobil-home de 2 à 4 personnes.
Prix : 210€ en moyenne.

[www https://www.campinglebrevdent.com/](https://www.campinglebrevdent.com/)

 Informations supplémentaires

Camping, La Résidence des Bois ★★

Chemin de la Cuve,
14130 Le Faulq

02.31.64.09.29

Distance et temps de trajet
13 KM
14 MIN

[www https://www.campingdubrevdent.fr/](https://www.campingdubrevdent.fr/)

 Informations supplémentaires

Camping Huttopia Calvados-Normandie ★★★★★

332 Chemin du Val Séry,
14590 Moyaux

02.31.63.63.08

Distance et temps de trajet
13 KM
15 MIN

Lodge, tentes 5 personnes, mobil-home.
Prix : Environ 130€ en moyenne.

[www https://europe.huttopia.com/site/calvados-normandie/](https://europe.huttopia.com/site/calvados-normandie/)

 Informations supplémentaires

13 Liste des hébergements

Camping du lac Terre d'Auge



Informations supplémentaires



Cour Maheut, D48,
14130 Pont-l'Évêque



02.31.65.47.15

Distance et temps de trajet

19 KM
22 MIN

Mobil-home et lodges de 2 à 6 personnes.
Réservation de deux nuits minimum.
Prix : 150€ en moyenne.



<https://www.terredauge-camping.fr/en/>

Camping les Pommiers



Informations supplémentaires



157 Rte du Lieurey,
27260 Saint-Sylvestre-de-Cormeilles



06.59.24.92.72

Distance et temps de trajet

6,3 KM
9 MIN

Mobil-home 4 personnes.
Prix: Envron 150€ en moyenne



<https://www.campinglepommiers.com/>



Partenaires



Partenaires institutionnels

Avec le parrainage du



Partenaires principal FFSA



Partenaires locaux

