



Culin Rugby

Quoy qu'il en advienne

AVEC L'AS CULIN

L'édito

Fin de cycle

Une nouvelle aventure va débuter en septembre à l'AS Culin. En effet, Adhil Idassi et Stéphane Reynaud, coachs depuis respectivement 7 et 3 ans ne seront plus au service des séniors qu'ils ont menés à deux titres de champion du lyonnais en 2^{ème} puis 1^{ere} série.

Le premier aspire à un repos bien mérité après 7 années à écumer tout les terrains de la région week-end après week-end. Il laisse l'image d'un entraîneur dévoué et proche des joueurs. Il n'avait d'ailleurs pas hésité à remettre le bleu de chauffe pour donner un coup de main à ses poulains de la réserve.

Le second retourne entraîner La Tour du Pin, son club de « presque toujours », qui évoluera en fédérale 3 la saison prochaine. Très pédagogue, il aura apporté à l'équipe la rigueur et l'organisation dont elle avait besoin tout en prenant soin de conserver « l'esprit de clocher » qu'il a trouvé en arrivant au club.

Un grand merci à tout deux et bonne chance pour la suite. C'est donc un effectif en phase ascendante que va reprendre deux nouveaux entraîneurs bien connus en nord Isère puisqu'issus de St Marcel bel accueil où ils ont œuvré de nombreuses années. En effet, Bernard Douvegand et Tony Codina, puisque c'est d'eux qu'il s'agit, ont décidé de remettre les crampons pour encadrer les jeunes bleus et ors. Nous leur souhaitons la bienvenue et la même réussite qu'avec leur ancien club qu'ils avaient mené au titre de champion de France Honneur en 2009.

Le bureau (contacts)

*Coprésident : **Raphaël Gourjux** 06.78.48.15.56

*Coprésident : **Brice Bonavia** 06.72.10.04.91

*Responsable edr et jeunes :

Jérôme Cebe 06.82.20.39.88

*Les entraîneurs:

Tony Codina

Bernard Douvegand

*Siège social : bar restaurant « l'embuscade »

Tél : 04.74.88.35.53

Nouveau Site Web : <http://culin-rugby.fr>

PRINTEMPS-ETE 2016

Responsable : Laurent Rostaing

Rédacteur : Christian Berger

L'ECOLE DE RUGBY

De la graine de champions

Le tournoi des Dauphins organisé par le CSBJ est toujours un moment attendu par nos jeunes joueurs, un moment où ils vont pouvoir s'étalonner avec ce qui se fait de mieux au niveau rugbyistique.

C'est donc avec beaucoup d'envie et d'espoir que nos M10 se présentaient à Rajon, après avoir glané le titre de champion régional à Feurs deux semaines plus tôt.

Dès le matin, ils s'employaient dans une poule relevée où ils croisaient le fer avec Albertville, Nevers, Romans, Orléans et le CSBJ. Et ce n'était pas terminé car il fallait encore jouer le 1/8 de finale contre Grésivaudan avant la pause déjeuner!

Une fois le billet pour les 1/4 de finale en poche, nos jeunes pouvaient enfin prendre une heure de repos bien méritée.

Mais pas question de faire la sieste car il fallait affronter l'AS Béziers, que nous avons hébergé la veille, en quart de finale. Motivés au possible, nos protégés ne laissaient aucune chance à cette équipe de Béziers dominée dans tous les compartiments du jeu. Se pointait à l'horizon des demis finals l'ogre auvergnat de l'ASM! Après une entame de match fébrile où nous encaissions un essai, nos favoris mettaient à mal la défense auvergnate sans pouvoir franchir l'en but.

Mais le tournoi n'était pas fini car il fallait gagner la petite finale contre le LOU. Encaissant un essai sur pénal touché, ils allaient chercher au fond d'eux les dernières ressources pour égaliser sur la sirène et décrocher ainsi la 3^{ème} place du tournoi (au bénéfice du classement du matin).

Bravo à eux pour cette fabuleuse saison!



Jérôme Serclérat : « une année de consolidation pour l'AS Culin »

A 41 ans, Jérôme Serclérat apporte son expérience à une équipe de Culin prometteuse, mais qui doit se stabiliser « pour ne pas jouer à l'ascenseur ». Jérôme nous fait part de ses impressions à la fin de ce cycle.

Jérôme, d'où viens-tu ?

Je viens essentiellement de Saint-Jean de Bournay.

Actuellement j'habite Artas, le village de ma femme. Je travaille à Heyrieux en tant que chef d'équipe de fabrication dans une entreprise de mortier. Ma femme travaille à la maison de retraite de St-Jean et nous avons une fille.

Notre vie est donc très concentrée dans cette partie du « Bas Dauphiné ».

Tu as connu beaucoup de clubs dans ta carrière ?

Pas vraiment ; j'ai débuté à St-Jean à 8 ans et j'ai joué 20 ans. Ensuite je suis venu à Culin pendant 3 ans, puis je suis retourné 2 ans à St-Jean. Je suis revenu à Culin il y a 4 ans. J'essaie de m'entraîner le plus possible en fonction de mes contraintes de travail, car je suis en équipe (là aussi !). Je joue pilier ou talonneur à l'AS Culin.

Si on considère que Culin et St-Jean sont en entente, on peut dire que je suis très fidèle.

Pourquoi es-tu venu à Culin ?

Je suis très proche de Jérôme (Delcamp) et il m'a amené un jour à l'entraînement à Culin. En arrivant je ne connaissais personne et à la fin je connaissais tout le monde.

L'A.S. Culin est un vrai club de rugby, avec des valeurs « à l'ancienne » et un esprit de clocher remarquable.

Que penses-tu de la saison qui arrive ?

Monter est une chose et se maintenir en est une autre. Cette saison on sera attendu et ce ne sera sûrement pas facile. De plus, l'encadrement change avec les départs de Stéphane, Adhil et Julien (Purini).

Par contre, l'équipe reste et on devrait pouvoir s'appuyer sur cette base ; les nouveaux « Coachs » ont été recrutés pour faire du bon boulot et il n'y a pas de raison de ne pas y croire. Il va falloir consolider après cette première saison en promotion.

Tu penses aider l'équipe dans l'encadrement ?

Ça dépendra de l'organisation qui sera adoptée par les Coachs. Je serai à la disposition de l'équipe pour aider. Brice et Raphaël me font confiance sur ce point.

Il y a le problème de l'équipe B qui devra être compétitive. L'équipe A ne marchera bien que si elle peut s'appuyer sur une réserve de qualité.

Oui bien sûr ; merci Jérôme pour ton implication ; on sait qu'on pourra compter sur toi.

Vacances sur ordonnance

Après une longue saison et des sorties souvent très rudes qui ont laissé des traces sur nos combattants du tapis vert, les vacances ne seront pas de trop ; à nous de bien les utiliser.

Il faudra récupérer des muscles fatigués, rééquilibrer le système musculaire en sollicitant les moins utilisés, éliminer les toxines... tout en conservant les acquis de la saison.

Le repos du guerrier

La pause, ce n'est pas se mettre sans bouger dans un transat, avec force chips et bières. Il faudra réduire la pratique, mais ne pas supprimer tout effort. Les kilos superflus seront durs à éliminer à la reprise.

On réduira la pratique, mais on ne supprimera pas tout effort. Les muscles se répareront ; l'organisme éliminera les fibres lésées et les remplacera. Les étirements aideront la mise en place.

On referra les réserves en sucres (mais pas trop de glaces quand même). Le cerveau, souvent un peu secoué, se reprogrammera.

Prolonger le décrassage

Le sport a accumulé dans l'organisme bon nombre de toxines et de déchets qu'il faudra éliminer. Un long décrassage sera le bienvenu.

Une activité faible ouvre les vaisseaux et facilite le travail de nettoyage. On recommandera natation, vélo, footing, à son rythme.

Acide lactique

C'est l'ennemi de l'organisme ; il conduit à des douleurs (crampes) et il bloque l'effort.

Il faudra l'éliminer et de plus, des muscles bien entraînés y seront moins sensibles. L'exercice modéré favorisera son élimination (drainer et brûler les excédents) ; on sera aidé par des boissons basiques (bicarbonatées) telles que les eaux spécialisées (Badoit, Vichy, St-Yorre...).

Alimentation

La reformation des cellules musculaires sera favorisée par la présence de nutriments « ad hoc ». En pratique, une alimentation équilibrée fera l'affaire. Nous avons souvent évoqué ce point dans notre « coin du doc ».

On sait que l'alcool devra être utilisé à bon escient. Il apporte un aspect convivial, mais il conduit à une élimination hydrique supérieure à ce qu'il amène.

Les prochains rendez vous de l' A.S Culin**Dimanche 4 Septembre****Vide grenier****A partir de 14h00 : concours de pétanque**

Retour de vacances ...

à

