JOURNOVAL

La lettre d'information de Cluny Rugby

N°10 - Juillet 2018

À LA UNE

PETIT PROGRAMME D'ENTRETIEN POUR L'ÉTÉ

L'été est synonyme de repas entre amis, barbecues, apéros... Et dans le monde du rugby, on nous connaît généralement pour être de bons vivants. Cela est important et fait partie de la vie. Il faut savoir apprécier ces moments. Il est donc inutile de culpabiliser, cela est frustrant et n'amène rien de positif. Il faut juste apprendre à gérer ces excès et trouver un équilibre de vie qui permet de se sentir bien dans son corps. **Et pour cela, le sport est une des meilleures solutions.** Le jour, ou le lendemain de votre dîner « récréation », n'hésitez pas à enfiler votre plus jolie tenue de sport. N'oubliez pas que une ou plusieurs séances dans la semaine ne seront jamais néfastes. Pour les joueurs, ainsi que nos plus fidèles supporters, cela permet de garder une condition physique ainsi qu'un bien-être corporel.

Je vous ai donc préparé une séance pour palier à cela, rapide, entre 25 et 30 min, sans besoin de matériel et pour tous niveaux. Cette séance est basée sur l'intensité. Plus vous mettrez de rythme dans celle-ci, plus elle sera efficace.

En attendant, je vous souhaite bon courage. Et je suis impatient de vous retrouver pour la saison 2018-2019. Bel été à vous.

Pierre-Alexandre Cortier

SÉANCE EN CIRCUIT TRAINING avec la MÉTHODE HIIT

ÉCHAUFFEMENT :

5 min de footing à basse intensité

- **Superman**
- **Squat**
- **Jumping jack**
- **Pompe classique ou sur les genoux**
- **Talons fesses**
- **Gainage sur les coudes**
- **Course à pied (aller-retour sur 20m)**
- **Pas chassé**

Exécuter les exercices avec le maximum d'intensité durant 30 secondes puis prendre 30 à 15 secondes de repos entre chaque. Une fois le tour terminé, prendre 3 minutes de repos.

Recommencer le circuit 3 à 4 fois.

SENIORS

Deux Clunisois au Championnat de France des Pompiers à Nice

Du 7 au 9 juin avait lieu les Championnats de France de Rugby Pompiers où deux clunisois sont partis défendre les couleurs de la Saône-et-Loire à Nice.
Évoluant dans la plus haute des trois divisions, Sébastien Corraze et Thibault Jacquemin finissent le championnat avec leurs coéquipiers à une très belle 5e place.
L'essentiel est acquis avec le maintien en 1re division pour l'année 2019.

Félicitations à nos deux séniors !

Agenda

7 juillet
Concours de Pétanque
Moules/Frites
Equivallée

4 septembre
Rentrée de l'École de Rugby

11 septembre
Photo de l'École de Rugby

FÊTE DU RUGBY

Retour en images

Petits et grands sont venus passer une journée festive au stade Jean Bordet : matinée rugby touché et jeux basques l'après-midi.

50 ANS — US CLUNY RUGBY — 1969 - 2019

Saison 2018-2019

Lancement
de la **saison anniversaire du club 1969-2019.**

Cela fait 50 ans que des joueurs défendent les couleurs de la cité abbatiale.

Une année qui promet d'être riche en émotions !

CLUNY RUGBY
03 85 59 07 82
uscCluny.rugby@orange.fr - www.usclunyrugby.fr
Rejoignez-nous sur Facebook et Instagram : @usclunyrugby

LE CHIFFRE DU MOIS

9

C'est le nombre de personnes réélues le 2 juillet 2018 pour une saison au bureau directeur du club.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information, contactez-nous.