



# CLUB OMNISPORTS DE LA VALLÉE DE L'ARC ALPHA OVALARC

ALPHA Provence Sports  
6, Rue des Minimes - 13530 TRET  
Courriel : [secretariat@alphaprovincesports.fr](mailto:secretariat@alphaprovincesports.fr)  
Site : [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr)



Club affilié FFR

## ACTIVITE RUGBY LOISIR & TOUCH – Saison 2021/2022

### Touch :

Plusieurs créneaux possibles (2 seront conservés en fonction des disponibilités des joueurs). Un soir pour approche compétition (skills, ateliers, jeu rapide...) et un autre soir pour jeu plus loisir (jeunes, famille...).

- Lundi : 19h30 /21h – Puylobier
- Mardi et jeudi : 19h30/21h - Pourrières
- Mercredi : 20h/22h –Trets

Début des entraînements : **Lundi 06 septembre 2021**



### Rugby Loisir à XV

Entraînements avec des ateliers et du jeu avec plaquages (plus ou moins intense en fonction des objectifs de jeu) et matchs et moments de convivialité réguliers.

- Samedi : 11h :13h en alternance entre Trets (la Gardi), Pourrières et Puylobier
- Matchs amicaux pendant l'année
- Séances toute l'année, y compris vacances scolaires

Début des entraînements : **Samedi 11 septembre 2021**







### TARIFS :

- Coût des activités : accès à toutes les disciplines : 150 €
- licence FFR incluse
  - option 2 séances d'1 heure de renforcement musculaire par semaine avec section Dynafit : 70.00 €  
Lundi et jeudi de 18h à 19h salle multi-activité – salle verte – stade de la Gardi à Trets

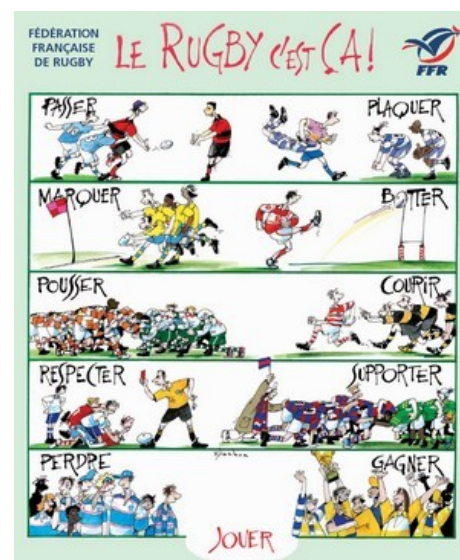
**Inscription et règlement sur site [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr) - section Rugby Loisir- suivre le lien Asso-Connect**

### PROGRAMME :

-  Apprendre ou perfectionner les attitudes du rugby et du touch;
-  Acquérir ou retrouver les automatismes des différents postes sur le terrain ;
-  Transmettre et partager les valeurs du rugby et du touch ;
-  Réaliser une activité sportive dans un cadre amical.

**Responsable de la section Rugby adultes**  
Laurent Robinet ([lolotouterrain@gmail.com](mailto:lolotouterrain@gmail.com))

**Responsable du Touch:**  
Anton Xavier ( [axavier1975@gmail.com](mailto:axavier1975@gmail.com) )



L'association ALPHA se réserve le droit d'apporter des modifications au programme