



CLUB OMNISPORTS DE LA VALLÉE DE L'ARC

ALPHA OVALARC



ALPHA Provence Sports  
6, Rue des Minimes - 13530 TRET  
Courriel : alphaprovincesports@gmail.com  
Site : www.alphaprovincesports.fr



Club affilié FFR

## ACTIVITE RUGBY LOISIR & TOUCH – Saison 2022/2023

### 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...).

- Mardi et jeudi : 19h30/21h - Pourrières
- Mercredi : 20h/22h –Trets (si Pourrières non disponible)

Début des entraînements : Semaine du 05 septembre 2022

### 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 stade de Puyloubier (pelouse naturelle)
- Matchs amicaux pendant l'année
- Séances toute l'année, y compris vacances scolaires

Début des entraînements : Samedi 10 septembre 2022



### TARIFS :

Coût des activités : accès à toutes les disciplines : 165 €

- 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.



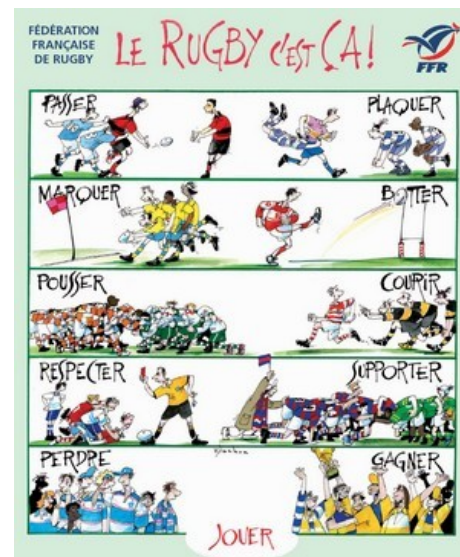
Responsables de la section Rugby adultes

Fabrice Bernard ([fabrice.bernard.island@gmail.com](mailto:fabrice.bernard.island@gmail.com))

Julien Girardi ([Girardi.julien@gmail.com](mailto:Girardi.julien@gmail.com))

Responsable du Touch:

Emmanuel Amiot ([Emmanuel\\_amiot@hotmail.com](mailto:Emmanuel_amiot@hotmail.com))



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