

Le RCME fête ses 50 ans !

Le 21 juin 1971, il y a 50 ans était créé le Rugby Club Massy.

Célébrer cet anniversaire, quelle belle occasion de joyeuses retrouvailles entre toutes celles et ceux qui ont le rugby massicois au cœur, l'occasion de se retrouver tous ensemble toutes générations confondues.

Réservez votre samedi 3 juillet 2021 pour venir fêter son cinquantenaire avec la grande famille du RCME.

Les modalités de pré-inscription seront bientôt fixées.



RCME

5 rue des Olympiades
91300 Massy

Tél : 01 60 11 50 73

Resp.sportif : Alexandre Navarro - 06 11 67 27 13

Personnes à prévenir en cas d'absence :

	sportif		administratif	
M14	Mathieu Lapèze	06 84 13 80 92	Ghislaine Seigner Narriman Rigaud	06 83 05 30 61 06 49 58 63 23
M12	Alexandre Navarro	06 11 67 27 13	Morgane Delattre Isabelle Garcia	06 21 03 51 49 06 63 07 82 10
M10	Nicolas Ferrer	06 66 71 91 44	Julie Chinan	06 50 35 42 87
M8 M6	Pauline Daumalle Philippe Meyrignac	06 67 67 25 23 06 12 98 43 57	Audrey Lecaplain Elodie Strub	06 74 17 04 54 06 98 90 68 67
M5	Philippe Meyrignac Alexandre Navarro	06 12 98 43 57 06 11 67 27 13	Ghislaine Seigner	06 83 05 30 61

L'Hebdo de l'Ecole de Rugby



Du Rugby Club Massy Essonne
Le 19 mai 2021 - Hebdo n°1063

www.rcmessonne.com
www.facebook.com/rcme.edr.massy

« Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès »
Pierre de Coubertin – Historien et pédagogue français (1863-1937)

Les rendez-vous de l'Ecole de Rugby

Samedi 22 mai

Mini-poussins, Minimes (2008)

Rendez-vous 14h00
MASSY – FRESNES

Poussins, Benjamins, Minimes (2007)

Déplacement à Versailles en voitures (Stade Porchefontaine - 53 Rue Rémont 78000 Versailles) – Rendez-vous 13h30 au parking
VERSAILLES – MASSY

Le déplacement se fera en covoiturage. Les personnes covoiturées (adultes et enfants) devront porter un masque lors du déplacement en voitures.

MASSY – ALBI

Le dimanche 23 mai, le RCME disputera son dernier match de la saison face à Albi.

La présence du public est autorisée en respectant les règles suivantes :

- Jauge limitée à 1 000 personnes (spectateurs et organisation inclus)
- **Accès uniquement sur justificatif qui vous sera demandé à l'entrée du stade (pass sanitaire : une dose de vaccin si vous avez déjà contracté le virus OU les deux doses de vaccin OU test de moins de 72 heures au moment de l'accès au stade). Un justificatif d'identité vous sera aussi demandé**
- Port du masque obligatoire

Achat de places fortement recommandé via la [billetterie en ligne](#) du RCME.

Les places restantes seront proposées au guichet (sans garantie)





Plan de reprise de l'activité rugby

Ce plan de redémarrage s'adresse à tous les licenciés à partir de 5 ans.

Avant de se rendre à sa séance d'entraînement ou de compétition, chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :

Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ?

- Toux
- Mal de gorge
- Essoufflement
- Fièvre supérieur à 38 degrés
- Perte de l'odorat et du goût

IMPORTANT : un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente les symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiquée comment ayant la maladie COVID 19

Du 20 mai au 9 juin 2021

Entraînement

- Parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact
- Situation d'opposition: jeu à ceinturer et à plaquer
- Préparer le retour au jeu avec contact en mettant en place des situations pour les techniques de chutes au sol, de plaquages

Plateaux et tournois Ecole de Rugby

M8, M10, M12 : Toucher 2 secondes

M14 : toucher 2 secondes ou rugby à 5

Du 10 au 30 juin 2021

Entraînement

- Poursuite du travail des situations de contact
- Situations d'entraînement et jeux avec contact
- Situation d'opposition : jeu à ceinturer et à plaquer
- Continuer les travaux pour améliorer les techniques de chutes au sol, de plaquages et de rucks

Plateaux et tournois Ecole de Rugby

Pour le week-end du 12 et 13/06/21

M8 : Toucher 2 secondes et jeu au contact

M10, M12 : Toucher 2 secondes et jeu au contact

M14 : Toucher 2 secondes et jeu au contact

A partir du 16/06/21

M8 : Toucher 2 secondes et jeu au contact

M10, M12 : Toucher 2 secondes, jeu au contact et rugby éducatif

M14 : Toucher 2 secondes



Les rendez-vous Club

Dimanche 23 mai

SENIORS :

Match à Massy à 15h30

MASSY – ALBI

FEMININES :

CHILLY/MASSY – ROUEN



Les résultats Club

Dimanche 16 mai

SENIORS :

NARBONNE 18 / 16 MASSY

FEMININES :

LYON 16 / 13 MASSY

ESPOIRS :

MASSY 25 / 3 ANGOULEME

Programme Contribu'Cœur

Apportez votre part à l'œuvre et au développement du RCME, devenez...



... pour maintenir l'excellence de notre formation et assurer son avenir malgré les difficultés à maintenir le niveau des subventions institutionnelles.

L'opération vise tous les amis du RCME, des plus anciens aux plus récents (joueurs, bénévoles, supporters, partenaires, mécènes,...) qui souhaitent s'engager dans une démarche à long terme, sur le sportif, la formation et la cohésion sociale, qui constituent les 3 piliers du RCME.

Etre Contribu'Cœur signifie être associé, dans la durée, être un ambassadeur du club et de ses valeurs.

Retrouvez les détails de l'opération sur le site Internet du club :

<https://www.rcmessonne.com/cohesion-sociale/programme-contribucoeurs>