



# NEWSLETTER DU COMITÉ



## LES ACTIONS DU COMITÉ

### 1/ Stage Cap-Ganguise

Le Comité a organisé un stage de perfectionnement pour les U13 et U15 première année du 29 au 31 août dernier au Cap Ganguise dans l'Aude.

3 jours et 2 nuits en pleine nature, mêlant entraînements de rugby et activités ludiques et sportives. Ce séjour a beaucoup plu aux jeunes qui sont déjà partants pour une prochaine édition !

Nous avons 12 jeunes de différents clubs et 4 encadrants du Comité.

Merci aux gérants du Cap Ganguise pour leur accueil et disponibilité, ainsi que le logement et les repas !



### 2/ Sélections U13-U15

Le samedi 24 septembre a marqué la reprise des entraînements pour nos futurs sélectionnés haut-garonnais.

Près de 50 jeunes étaient présents sur le terrain du CREPS pour une matinée qui s'annonçait sportive. Plusieurs ateliers étaient proposés, toujours sous l'œil de Pierre Grenet qui mène ce projet depuis la saison dernière.

Merci à tous nos éducateurs qui continuent de répondre présents à chacun de nos projets.

## LE MOT DE CYNDIA

### **Que ressens-tu à l'idée de participer à ta première Coupe du Monde ?**

Je suis très contente, je ressens un grand sentiment de satisfaction, pas encore quelque chose d'achevé puisque ce n'est pas encore passé, mais je suis heureuse. Ça fait 20 ans que j'attends ça, j'ai passé toute une journée à pleurer devant tous les messages de félicitations que j'ai reçu. Après tant d'années j'ai eu du mal à y croire, mais je me suis dit "ça y est, j'arrive enfin au but, c'est l'objectif de toute une vie".

### **Comment t'es-tu préparée psychologiquement et physiquement ?**

Physiquement je me prépare depuis plusieurs années et je suis le programme d'entraînement que l'on nous donne avec l'Equipe de France.

*Cyndia Mansard, internationale française, le 6 octobre 2022, J-21 avant le premier match*

J'ai eu des moments très bas mais je me suis toujours dit qu'il fallait rester forte. J'ai le soutien de ma famille et de mes amis qui m'aide beaucoup. Je pense que si on a pas un mental dur et fort, on craque facilement. Il faut tenir bon. C'est beaucoup de sacrifices mais la récompense est belle.

### **T'es-tu fixé des objectifs personnels pour cette Coupe du Monde ?**

D'être là pour mon équipe, de tenir bon même si on sait que ça va être très dur. D'être présente sur et en dehors du terrain, garder la tête haute du début à la fin et ne rien lâcher. Je veux vivre le moment pleinement, toujours avec le sourire et ne pas avoir de regrets.

*par Lucie Guignard & Ange Andrès*



## NOS JOUEURS ONT DU TALENT

La Coupe du Monde approche à grands pas... nous voulions féliciter les sélectionné(e)s du département qui auront l'honneur de défendre les couleurs de la France du 15 octobre au 19 novembre prochain en Angleterre.

### Équipe de France féminine

MANSARD Cyndia

VARELA Alice (capitaine)

MICHEL Lise



### Équipe de France masculine

BELMAS Lambert

GIGOT Tony

MARCON Paul

MARION Anthony

PELISSIER Eloi

SANGARE Justin

STEFANI Maxime



### Équipe de France fauteuil

ABASSI Mostefa



## ECOLE D'ARBITRAGE

*Le Comité recrute !*

Nous recherchons un(e) bénévole pour encadrer l'école d'arbitrage et ainsi succéder à Laurent Bonnet. Une demi-journée par mois sera dédiée à la formation à l'arbitrage.

### Les missions :

- Organiser et animer une séance d'arbitrage par mois
- Suivre la progression des jeunes arbitres aspirants
- Réunir le groupe et participer aux tournois des écoles de rugby

### Les prérequis :

- Avoir une expérience dans l'arbitrage
- Connaître les règles du Rugby à XIII

Contactez-nous : [comite31.rugby13@gmail.com](mailto:comite31.rugby13@gmail.com)

## SAVE THE DATES

Tournoi des Violettes

Plaisance du Touch

**ANNULÉ**

15  
OCTOBRE

Tournoi Écoles de Rugby

Stade Philippe Struxiano

Journée Universitaire

20  
OCTOBRE

Complexe Universitaire  
Daniel Faucher

*Citation du mois*

**NOUS AIMONS TOUS GAGNER, MAIS COMBIEN AIMENT S'ENTRAÎNER ?**

Mark Spitz

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Vous souhaitez pratiquer le rugby à XIII loisirs ou Silver et n'avez pas de club vous pouvez désormais prendre votre licence au comité ! Pour toute demande ou renseignements, n'hésitez pas à vous rapprocher d'André JANZAC : 06 50 63 20 35
- EMPLOI/FORMATION : vous désirez employer un service civique, ou consulter les formations proposées par le CDOS, renseignez-vous en cliquant [ici](#). N'hésitez pas à vous rapprocher d'André Janzac notre président chargé de l'emploi au CD 31 de rugby à XIII.
- Le comité est heureux de vous annoncer l'ouverture en Septembre 2022 prochain d'une section sportive de rugby à XIII au Lycée professionnel Norman Foster. Pour en savoir plus cliquez [ici](#).

**RETROUVEZ NOUS SUR  
LES RÉSEAUX SOCIAUX**

**FOLLOW**



Comité Haute-Garonne de Rugby à XIII



@cd31\_xiii