



# KROMA NYON



## Rapport des entraineurs 18-19

- ▶ Concernant l'exercice 2018-2019 clos au 30 juin 2019
- ▶ Présenté en Assemblée Générale le 4 septembre 2019

# La Saison 2018-2019

- ▶ Sessions hebdomadaires - presque exclusivement du touch
- ▶ Matches
  - ▶ 4 matchs - Rubipèdes (x2), Barons, Vieux Crampons
  - ▶ 2 tournois - Neuchatel et 10 ans Kromanyon
  - ▶ 1 tournée (Padoue)

## Constats:

- ▶ Nouveaux joueurs - mais
  - ▶ pas suffisamment pour des entrainements
  - ▶ pas assez réguliers
  - ▶ toujours peu de « transferts » du Nyon RC
- ▶ Bonne participation au match à la maison - mais nous voyageons mal
- ▶ 2 co-entraîneurs mais souvent absents

# Le Projet 2019-2010

- ▶ Nouveaux horaires
  - ▶ Sur le terrain à 19h45
  - ▶ Echauffement dès 19h45 - préparation physique
  - ▶ 20h-20h45: touch
  - ▶ 20h45-21h: entrainement
- ▶ Un match par mois? Contre qui?
- ▶ Tournée à Brest - Prochaine tournée (Ecosse)
- ▶ Entraîneur «pro»? / joueurs mettant en œuvre les programmes d'entrainement
- ▶ Tournoi à 10s à Colovray en juin? Journée du rugby?
- ▶ Invitation d'équipes, tournoi à Neuchatel?

# Le Calendrier 2019-2010

| Septembre 2019 |    |    |    |    |    |    | Octobre 2019 |    |    |    |    |    |    | Novembre 2019 |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|
| L              | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L             | M  | M  | J  | V  | S  | D  |    |
|                |    |    |    |    |    |    | 1            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6             |    |    |    |    |    |    |    |
| 2              | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7            | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14            | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 9              | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14           | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21            | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 16             | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21           | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28            | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 23             | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28           | 29 | 30 | 31 |    |    |    |               | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| 30             |    |    |    |    |    |    |              |    |    |    |    |    |    |               |    |    |    |    |    |    |    |

| Décembre 2019 |    |    |    |    |    |    | Janvier 2020 |    |    |    |    |    |    | Février 2020 |    |    |    |    |    |    |   |
|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|---|
| L             | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  |   |
|               |    |    |    |    |    |    | 1            |    |    |    |    |    |    |              |    |    |    |    |    |    |   |
| 2             | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |              |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |              |    |    |    |    |    | 1  | 2 |
| 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3            | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |   |
| 16            | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 13           | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |   |
| 23            | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 20           | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17           | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |   |
| 30            | 31 |    |    |    |    |    | 27           | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 24           | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |

| Mars 2010 |    |    |    |    |    |    | Avril 2020 |    |    |    |    |    |    | Mai 2020 |    |    |    |    |    |    |   |
|-----------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|---|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L          | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |   |
|           |    |    |    |    |    |    |            |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |   |
| 2         | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |          |    |    |    |    | 1  | 2  | 3 |
| 9         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 6          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4        | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |   |
| 16        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11       | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   |
| 23        | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 20         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18       | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   |
| 30        | 31 |    |    |    |    |    | 27         | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 25       | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   |

| Juin 2020 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|           |    |    |    |    |    |    |
| 1         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8         | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29        | 30 |    |    |    |    |    |

- Entraînement
- Match/Tournoi
- Jours fériés
- Vacances scolaires