

Cursus de la joueuse de rugby en Haute-Savoie dans les clubs

EDR (Cycle primaire et collège)

- Durant cette période, la joueuse de rugby pratique majoritairement avec les garçons.
- Une fois que la joueuse aura atteint la catégorie U15 féminine, elle pourra faire des tournois exclusivement avec les sélections féminines du département en plus des matchs avec les garçons (U14 masculin).
- Ces tournois exclusivement féminins permettent à la joueuse d'évoluer sur trois niveaux différents, sur des plateaux qui lui permettent de prendre du plaisir et progresser.

U18 (Cycle Lycée)

- Les filles ne peuvent jouer qu'entre filles (Règlements sportifs FFR).
- La joueuse pourra soit rejoindre un club (**Rumilly**), soit rejoindre un rassemblement départemental de clubs dont l'entité est "**les Chamoises**" afin de participer à une compétition à X organisé par la Ligue AURA.
- Chez les Chamoises, il est possible pour la joueuse de s'entraîner à Annecy, club support de l'entente, ou de s'entraîner dans les clubs où il existe des seniors féminines (Thonon, Saint Julien en Genevois, le Môle, Sallanches, Thônes et Rumilly). Il est possible pour elle de prendre une licence dans n'importe quel club de Haute Savoie. Solution pour pratiquer le rugby proche de chez soi. Un entraînement en commun est aussi prévu le week-end généralement.
- Rugby à X, très bonne approche pour l'initiation mais aussi le perfectionnement

SENIOR (+18 ans)

- Les filles ne peuvent jouer qu'entre filles.
- Il est possible de rejoindre les clubs de **Thonon, Saint Julien en Genevois, Le Môle, Sallanches, Thônes et Rumilly**.
- Le rugby pratiqué sera à partir de la saison 2018 - 2019 le **rugby à X**, mélange de XV et VII. Idéal pour découvrir les bases du XV tout en touchant souvent le ballon comme au VII.

Structures scolaires possibles pour la joueuse de rugby

Collège (EDR)

- Une joueuse étant en EDR peut s'inscrire dans un collège où il existe un partenariat avec le club.
Pour l'instant il existe :
 - **Classe à horaires aménagés rugby** : Barattes / La Salle (Annecy le vieux) ; Raoul Blanchard / La Salle Pringy (Annecy) ; Saint Jean de Bosco (Cluses) ; Sacré Coeur / Jean Jacques Rousseau (Thonon) ; Saint Joseph / Les Aravis (Thônes)
 - **UNSS** : Le Clergeon / Demotz (Rumilly)

Lycée (U18)

- **Section sportive scolaire rugby de l'Albanais**, à Rumilly. Cette section permet aux joueuses d'avoir 2 entraînements supplémentaires en plus des entraînements clubs. Il est obligatoire de faire les compétitions UNSS.
- **Classe à horaires aménagés au Lycée Baudelaire à Annecy (Cran Gevrier)**. Cet établissement dispose d'un internat et permet aux joueuses d'avoir un temps supplémentaire pour s'entraîner durant la semaine avec les Chamoises.
- **Lycée UNSS** : Lachenal Argonay . Cette structure permet d'avoir des compétitions UNSS.

Université (Senior)

- **CUFE** : Structure de bon niveau située à Grenoble. Cette "section" permet des accès plus rapide aux soins, à la salle de musculation et permet d'avoir des entraînements supplémentaires la semaine.
- **Option rugby dans les facs** : Il est possible d'avoir des entraînements dans les écoles ou les classes universitaires (FNSU à l'université d'Annecy le Vieux).
- Ces options en Université sont intéressantes pour faire du rugby la semaine, rentrer s'entraîner et jouer le week-end en club.