



# LES BLEUS ET BLANCS

Journal des seniors de l'AS Lagny Rugby

3 Octobre 2010

Numéro 6

## C'EST UN HONNEUR POUR LAGNY

### BILAN DE FIN DE SAISON

Comme si vous y étiez...

PAGE 3

### DIVISION HONNEUR

Pour tout comprendre...

PAGE 2

### RESULTATS

Amical ASL - AAS Fresnes...

PAGE 5

### ACTIVITES ESTIVALES

Les devoirs de vacances...

PAGE 4



Après une fin de saison bien agitée avec la finale Ile de France et les championnats de France, c'est reparti pour une nouvelle saison à l'échelon supérieur. Cette année les seniors de l'AS Lagny Rugby devront batailler en division Honneur.

Encore une fois nous nous devons de remercier tous les lecteurs de ce journal qui nous ont particulièrement bien accueilli lors de la saison précédente. Depuis le dernier numéro des BLEUS ET BLANCS, il s'est passé beaucoup de chose, et ce premier numéro de la saison 2010-2011 a pour but de tout vous raconter...

Allez l'ASL !!



# La division Honneur

Suite à la relégation de nombreux clubs de Fédérale 3 en Honneur originaire d'Ile de France, le Comité Ile de France de Rugby a décidé de remanier entièrement les règles de montées et relégation des divisions Honneur et Promotion d'Honneur. C'est donc dans un championnat tout nouveau que l'ASL débarque. Pour vous, nous allons essayer d'en expliquer le principe.

Le championnat commence avec quatre poules de six équipes avec des matchs allers et retour contre chaque adversaire. Cette phase se déroulera jusqu'à la mi-janvier. Une fois terminée, les deux premiers au classement de chaque poule sont reversés dans deux poules de quatre équipes pour l'accession à la Fédérale 3. Les quatre dernières de chaque poule sont reversées dans quatre poules de descente. Dans cette deuxième phase, les compteurs sont remis à zéro et un nouveau mini-championnat commence. Dans les poules de montées, les premiers des deux groupes accèdent à la finale IDF. Un match de barrage entre les deux deuxièmes permet de déterminer les trois promus pour la Fédérale 3. Dans les poules de descente, uniquement le premier de chaque groupe est assuré de se maintenir en Honneur. Le nombre de relégués dépend du nombre de club de Fédérale 3 qui est relégué en Honneur, il peut varier entre quatre et onze équipes. Enfin le championnat se fini par l'habituel championnat de France, mais le nombre d'équipes qualifiées, est pour l'heure, encore inconnu.

Les équipes réserve, quant à elles, suivent leurs équipes fanions toute l'année. A la fin de la première phase de poule, contrairement aux équipes premières, les points sont conservés. A la fin de la deuxième phase de poule, un classement général permet de déterminer les équipes qui joueront la finale IDF et le championnat de France des réserves.

## Pour cette première phase de poule, les adversaires de l'ASL sont :



### **RC Vincennes (Relégué de Fédérale 3)**

Equipe qui a finit dernière de sa poule de Fed 3 l'année dernière après le départ de pas mal de joueurs vers d'autres clubs (notamment chez nos chers amis des Boucles...), la saison fut longue et dure pour ce groupe sénior en manque d'effectif. Equipe qui semble en reconstruction.



### **CSM Finances (Relégué de Fédérale 3)**

Ils ont finit dans le bas du ventre mou du classement l'année dernière dans une poule de Fed 3 assez relevée (Drancy, St Denis, Val d'Europe, ..) Equipe à priori favorite de cette poule



### **US Alfortville (Maintient en Honneur)**

Equipe qui a finit dans le milieu de classement Honneur l'an passé, contre qui on a connu 2 défaites il y a 2 ans , dont une , assez humiliante à la maison ! A charge de revanche !!



### **ES Marcoussis Limours (Maintient en Honneur)**

6eme au classement de leur poule Honneur l'an dernier. A la réputation de ne jamais rien lâcher ! Certains sont déjà pressé d'aller jouer tout là bas ... Ne me demandez pas pourquoi !



### **RC Garches (Promu de Promotion d'Honneur)**

A finit 2eme de sa poule PH l'an dernier derrière Ozoir. Equipe qu'on a déjà rencontrée lors de la saison 2008/09 et sur laquelle on reste sur 2 succès. En espérant que cela perdure...

## Première journée de championnat

AS Lagny Rugby	-	US Alfortville
RC Garches	-	RC Vincennes
CSM Finances	-	ES Marcoussis Limours

## Les nouvelles règles

Cette année, les règles de jeu on encore changées, voici un petit résumé :

### **Les mêlées**

- Suppression de l'impact, les premières lignes doivent se poser en quinconce et pousser au moment de l'introduction du ballon. La poussée s'arrête au gain du ballon par une équipe.

- Une mêlée ne peut pas être à refaire, si l'arbitre ne détecte pas la faute, la balle revient à l'équipe qui introduit.

### **Les plaquages**

- Autorisation de plaquer un joueur en le ceinturant du bas du sternum jusqu'aux jambes.

### **Les rucks**

- A la suite d'un plaquage, le premier joueur qui arrive enjambe le ballon et engage la liaison avec l'adversaire « sur le pas qui suit ».

- Pas de « grattage », le gain du ballon par l'équipe adverse ne peut alors intervenir « que par conquête de zone », c'est-à-dire par poussée collective.

### **Les mauls**

- Dès qu'un joueur va volontairement au sol, il doit être sanctionné d'un coup de pied de pénalité.

- Dès qu'un joueur d'une équipe va involontairement au sol, le maul doit être arrêté et une mêlée doit être ordonnée au bénéfice de l'autre équipe. Néanmoins, si le ballon est disponible, l'arbitre devra, avant de siffler, encourager l'équipe en possession du ballon à jouer.

# Bilan de la fin de saison 2009-2010

## Finale Promotion Honneur Ile de France

*Dimanche 9 mai 2010*

La première place acquise dans la douleur lors de la dernière journée de championnat nous propulsait pour la 2<sup>nd</sup>e fois depuis la reconstruction du club en finale IDF. Notre adversaire en finale (Ozoir la ferrière) avait quant à lui surclasser sa poule du début jusqu'à la fin.

Des supporters, joueurs, sympathisants du club seront venus en nombre encourager l'équipe fanion de Lagny à Noisy le Grand. C'est un groupe senior plus que déterminé qui rentre sur la belle pelouse du stade Alain Mimoun.

Mais dès le début de la rencontre les "gros" d'Ozoir mettent les nôtres au défi physique et c'est un match de poids lourd qui commence; car même si nous n'avions rien à leur envier, leur 1<sup>er</sup>e ligne nous aura pas fait que du bien ! Lagny répond présent (même très présent) au combat physique et repousse sans arrêt les charges adverses. Un duel de buteur se met alors en place, et leur ailier/buteur est plus en réussite que le notre. Le score à la mi-temps tourne à l'avantage des tango orange et bleu 6-0.



La seconde mi-temps ne sera pas du même acabit, et Ozoir, sur une de leur rare apparitions dans notre camp en 2<sup>eme</sup> mi temps, s'en va inscrire un essai tout opportuniste entre les poteaux par l'intermédiaire de leur pilier parti en dribbling suite à une touche perdue sur nos 40m. Mais Lagny n'a pas dit son dernier mot et repart de plus belle et s'en va échouer à plusieurs reprises à quelques mètres de l'embut adverse manquant le dernier geste ou faisant la passe de trop. (En avant dans l'embut, maul écroulé dans l'embut, ...). Nos adversaires du jour qui ont su pleinement profiter de leur banc de touche plus riche que le notre finira par remporter cette finale IDF sur le score de 13-0. On ne peut s'en prendre qu'à nous même tant le nombre d'occasions manquées a été conséquent.

Les malheureux perdants resteront quand même au club house local pour fêter cette fin de championnat en chanson qui aura tenu son suspens jusqu'au bout. La fin de soirée qui a eu lieu dans notre club house ne pourra être racontée par faute de mémoires grises suffisantes...

---

## Championnat de France Promotion Honneur

*Dimanche 23 mai 2010*

Après la difficile qualification en 32<sup>eme</sup> de finale du championnat de France PH contre les Nordistes de Duisans, l'équipe fanion à damiers se déplaçait du côté de La flèche pour y affronter les bretons de Concarneau. Une semaine d'entraînement peu convaincante, des joueurs absents, des blessés, bref les seniors ne se présentaient pas en très bonne posture pour affronter ces redoutables bretons. Un voyage en car avec seulement 25 séniors, donc feuille de matchs bien facilitée pour les coachs qui ont du bâtir une équipe avec le peu de joueurs à leur disposition. C'est un groupe remanié avec l'apport de quelques joueurs "réservistes" qui rentrent déterminés sur le terrain. Terrain en bon état, pas de vent, soleil au rendez vous, tous les conditions étaient réunies pour pouvoir assister à un beau match de championnat de France!



Lagny rentre plutôt bien dans ce match en y inscrivant un essai en force par ses gros au bout de quelques minutes de jeu. Mais ces vaillants bretons ne vont rien lâcher et vont se mettre à l'assaut du camp seine et marnais. Jeu au raz, jeu au large, par dessus la défense, ... rapidement le 10 adverse trouve notre point faible du jour: les réceptions aériennes ! Ce diable de 10 nous aura bien balader pendant tout le match avec son coup de pied, et la mi temps sera sifflée sur le score de 19-17 en notre faveur.

Des blessures, de la démotivation, de la fatigue, les joueurs de Lagny n'y sont plus du tout après la reprise. Une avalanche d'essais s'abat alors contre nous! Score final sifflé sur un très lourd 46-24 pour les bretons !

Ce fut le match de trop pour Lagny qui commençait sérieusement à s'émousser après cette longue et dure saison.

# Les activités estivales

## Joutes nautiques, Fête de la Marne

*Samedi 26 juin 2010*

Comme chaque année depuis maintenant 4-5 étés, le club de rugby de Lagny présente son équipe pour participer au tournoi de joutes nautiques organisé par la mairie. Après les nettes victoires des bateaux de Tobie et Bébé les années précédentes, on décide d'y inscrire aujourd'hui 3 équipes ! Si avec ça on n'est pas champion...

Le 2eme match du tournoi opposa l'équipe de nuit 1 contre l'équipe de nuit 2. A contrario de ce que pas mal de personnes pensaient, l'équipe de nuit 2 composée de petits jeunots a vendu chèrement sa peau et s'est imposée par 2 mises à l'eau à 0. Soit une Vachette bien trempée !! (la préparation mentale à l'apéro depuis 2h ayant sûrement eu son rôle là dedans...).

Le 3eme match a vu entrer en scène les champions en titre avec Bébé à la perche contre l'équipe des pompiers de Lagny. Ils ont beau être bien bâtis, notre Bébé est bien plus pesant sur son trône ! Victoire nette et sans bavure 2-0.

Viennent ensuite les demis finales : L'équipe de nuit 2 affronte les footeux de Dampmart (à noter que ce sont les vices champions depuis 4 ans ...). Cave à vin rentre bien dans son match, bien emmené par sa barque, et arrive péniblement à un score de 2-1 en sa faveur. Sauf que la messe n'était pas dite vu que les demis finals se jouent en 3 manches gagnantes. Son vis à vis Footix prend l'ascendant psychologique sur Cave à vin et revient à 2-2 puis passe devant : 2-3 ! La finale espérée 100% ASL n'aura pas lieu !

L'autre demi finale voit s'affronter les Michels face à une équipe d'éducateurs. Des éducateurs plutôt bâtis comme des boxeurs (grands, blacks, bien costauds et, bien solide sur ses appuis le joueur). C'était sans compter sur la technique de notre Bébé national qui arrivera à passer outre les tricheries et entourloupes du joueur adverse qui s'effaçait quand l'affront arrivait ... 3-0, le bateau a une nouvelle fois bien préparé sa finale !

La finale remake de l'an dernier contre les footeux était bien là ! Petite pause apéro pour prendre des forces et amadouer notre barreur et nous voilà parti pour une finale menée tambour battant par les Michels ! 1-0 puis 2-0 puis quelques chants d'encouragements lancés depuis le Kop et Bébé clôtura ce tournoi par une pulvérisation sur son vis à vis qui ne pu une nouvelle fois que s'incliner devant meilleur que lui...



### L'équipe de nuit 1

**Rameurs** Remi, Bibye, Richard et Du cul.

**Joueur** La vachette.

L'équipe de nuit 2 (Composée d'anciens juniors, voulant sûrement prouvés qu'ils étaient maintenant de grands garçons ... peine perdue).

**Rameurs** Nico, Fabio, La Cricq, Katmandou.

**Joueur** Cave à vin.

Les Michels (composée sur le tard avec les joueurs qui restaient ... et ce fut pas plus mal comme ça !).

**Rameurs** Xavier, Victor, Clément, Léon

**Joueur** Bébé.

## Rénovation du Club House

*Juillet - Aout 2010*

La rénovation du club house repoussée chaque année, était plus que nécessaire, elle devenait même primordiale !

Le rendez vous fut prit pour tous les folklo à la réunion de fin d'année de se retrouver tous les samedis d'été à 9h pour entamer cette tâche qui s'annonce longue et pénible! Tous les artisans jouant chez "Les vieux" répondaient présent afin d'amener leur pierre et leur connaissance à l'édifice:

- Restructuration du plancher et pose de carrelage
- Confection d'armoires à maillots
- Nouvelle cuisine
- Peinture intérieure et extérieure
- Nouvelle installation électrique



Tous les bonnes volontés des joueurs (et de certaines épouses) n'étaient pas de trop, la venue de quelques seniors a permis aussi d'obtenir de magnifiques portes à damiers (!!!), tout ce beau monde a su rester mobilisé pour finir à peu près dans les temps. L'inauguration du club house a pu avoir lieu le samedi 11 septembre en présence du maire et de ses adjoints. Ce cher club house est de nouveau prêt pour accueillir son grand nombre de licenciés et ses nombreuses inaugurations...

# Les résultats



## AS Lagny – AAS Fresnes

**Reserve : 5-54**

*1 essai (E.BLONDEL)*

Nous nous approchons à grands pas de la reprise du championnat, et pour évaluer le travail de préparation, l'AS Lagny accueille l'équipe de Fresnes. Pour reprendre les habitudes, les réserves des deux clubs s'affrontent en lever de rideau sous un soleil tapant. L'équipe réserve est totalement remaniée par rapport à l'année dernière suite à quelques départs et l'arrivée de nouveaux joueurs. Tout le monde est prêt pour ce match amical, sauf l'arbitre qui a dû se perdre sur le chemin entre le club-house et le terrain. Après vingt bonnes minutes d'attente, le match peut enfin commencer.



Dès les premières minutes du match, la défense de l'ASL montre ses limites et Fresnes en profite pour ouvrir le compteur. Les minutes s'écoulent et Lagny n'y arrive pas, Fresnes a décider de garder le ballon sans partager et les quelques opportunités des joueurs de Lagny sont vite avortés. C'est logiquement que Fresnes aggrave le score en marquant 3 essais supplémentaires avant la pause. La mi-temps fera encore plus de mal à la réserve de Lagny qui verra cinq de ses joueurs rejoindre l'équipe première. Le match reprend dans le même esprit que la première période, le jeu ne va que dans un seul sens. Les joueurs doublant dans chaque équipe et la blessure d'un joueur de Lagny nous donne l'occasion d'assister à un 10 contre 10 qui offrent énormément d'espace dans les défenses. Alors que la pluie d'essai ne s'arrête pas, un ruck aux 22 mètres permet à Manu de lancer intelligemment son ancien poulain sur le petit coté délaissé par la défense Fresnoise. Étienne fini le boulot pour sauver l'honneur. Le match s'achèvera sur le score de 5 - 54. Un match amical qui nous permet de voir qu'il y a encore du boulot avant de commencer la saison.

**Première : 7-30**

*1 essai (C.KLEIN), 1 transformation (Q.GARBAGE)*

Place à l'équipe fanion pour le match contre leurs adversaires Fresnois. Sur le terrain, l'équipe paraît semblable à celle alignée habituellement l'année dernière alors que la feuille de match est complétée avec quelques habitués de la réserve. Aucune recrue n'a pu participer à cet affrontement pour cause de problèmes de licences ou d'absences. Le match commence dans de bonnes conditions, l'ASL parvient à occuper le terrain adverse et l'envie en défense fait présager de bonnes choses pour ce match. Dans ces conditions, au bout d'une dizaine de minutes, Tof assène une bonne passe au pied dans la course de Clément qui fait travailler sa vitesse pour finir le travail entre les poteaux. Quentin se charge de la transformation (7-0). Mais le match va peu à peu prendre une autre tournure. Lagny va commencer à commettre quelques fautes bêtes qui vont permettre aux adversaires du jour de revenir au score avant la mi-temps sur des pénalités (7-6).



Le manque de rythme et les blessures fragilise la défense de l'ASL qui va enchaîner les cartons pendant toute la seconde mi-temps. Pendant presque l'ensemble de la seconde mi-temps l'équipe de Lagny jouera à 13 ou 14 joueurs. Les essonniens vont donc prendre le match à leur compte et camperont dans les 22 mètres de Lagny. C'est donc logiquement que Fresnes va passer devant au tableau d'affichage et aplatir dans l'embut à plusieurs reprises. L'arbitre siffle ainsi la fin du match sur le score assez sévère de 7-30. L'équipe de Fresnes devrait sans doute figurer dans le haut du classement de PH cette année, alors que pour l'ASL, l'intensité de l'entraînement devrait augmenter pour bien préparer le premier rendez-vous de la saison, le 3 octobre avec la réception d'Alfortville.

# Le régime Dukan

Oui, oui, on l'a fait ! Les seniors ont testé pour vous ce régime miracle (Dukan, Ducon: il y a plusieurs appellations..). Avec plus ou moins de succès mais aussi plus ou moins de volonté, Dukan a fait fondre quelques bourrelets disgracieux. Avec une saison à moitié blanche ou une participation un peu trop importante aux 3eme mi-temps, un geste sur leur forme s'imposait pour certains !

## Les principes de bases du régime Dukan

La méthode Dukan propose un retour aux aliments fondateurs de l'espèce humaine, ceux des premiers hommes, avec une liste de 100 aliments dont 72 protéines et 28 légumes. Et cette offre est assortie d'une mention magique : « A VOLONTÉ ».

### Principe

C'est un régime uniquement constitué d'aliments naturels qui facilitent, un retour à la normale progressif grâce à ses 4 phases successives :

- **Une phase d'ATTAQUE** de quelques jours à effet immédiat. Sa courte durée varie en fonction du poids à perdre et consiste à s'alimenter exclusivement d'aliments riches en protéines que l'on peut puiser à volonté dans une liste de 72 aliments.

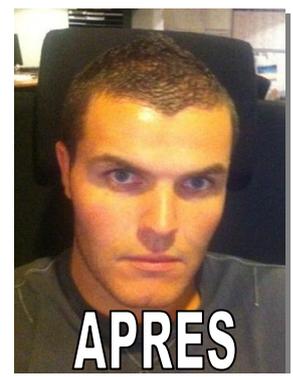
- **Une phase de CROISIÈRE** qui devra être poursuivie jusqu'à l'obtention du "juste poids". Pendant cette phase, le régime alimentaire doit faire alterner des journées de Protéines alimentaires les plus Pures (Phases PP) et des journées de Protéines accompagnées des Légumes recommandés (Phases PL).

- **Une phase de CONSOLIDATION** permettant un retour progressif à la normale. Il s'agit donc d'une liberté surveillée dont l'objectif est de consolider durablement le poids perdu, encore vulnérable...

Cette étape voit le retour progressif des aliments "de plaisir" avec les deux repas de gala. Sa durée doit être de 10 jours par kg perdu. Elle ouvre ainsi le retour à une alimentation équilibrée.

- **Une phase de STABILISATION** définitive basée sur quelques mesures simples. Cette phase, si elle est la plus facile du régime, est néanmoins la plus essentielle de la méthode. En effet, 95% des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu...

En bref, DUCON ne veut pas de Cacahuètes, Bières, Ricard, Whisky, Saucisson, Olives... Il est donc inutile de vous dire que ce régime n'est pas adapté pour la pratique du Rugby ou plus précisément pour la troisième mi-temps.



## Dans le prochain numéro

On se donne rendez-vous pour le prochain numéro, à l'occasion de la réception du RC Garches le 24 octobre, avec un point sur le recrutement, des interviews exclusives, les résumés des matchs d'aujourd'hui et du déplacement à Vincennes et le retour tant attendu des poulains...

Bon match, et allez les Bleus et Blancs !!

**Rédacteur en chef : Michel Michel**

L'AS Lagny remercie ses partenaires et sponsors

