

RCC MAG 53



LE MAGAZINE DU RUGBY CLUB CASTROGONTÉRIEN

L'AGENDA DE MARS

P.4

«ON A VU»

P.10

FRANÇOIS VIOT

CAPITAINE P.14

LE BEACH RUGBY

P.14



N°4 Mars 2021



FRANCE RUGBY

EDITO



Mot d'un membre du bureau

Moi je n'ai jamais joué au rugby ou si peu, du temps où il y avait des confrontations inter Bars sur Château Gontier. Je suis supporter du rugby depuis tout gamin ou je regardais les matchs des 5 nations à l'époque avec ma grand-mère qui ne ratait aucun match. Elle était corrézienne alors mon club de cœur, c'était le CA Brive Corrèze avec la victoire en coupe d'Europe en 1997 et quatre boucliers de Brennus perdus mais 4 finales quand même.

Mon premier lien avec le RCC, c'est mon pote Pierrick Orrière qui me fait rentrer dans le bureau en 2016 pour m'occuper des sponsors, je le faisais déjà pour le fan club Vincent Jérôme, coureur cycliste professionnel chez Europcar.

Quelques années avant, un soir de troisième mi-temps, Pierrick me dit et si nous allions voir les matchs des 6 nations, en déplacement, l'idée fut bonne. En 2010, avec un groupe de 15, nous commençons par Murrayfield noyer dans les 65 000 spectateurs devant Flower of Scotland, ça, ça fout les poils, ça démarre bien.

On a enchainé en 2011 en Irlande à l'Aviva Stadium, une semaine pour chaque virée ce n'était pas trop court pour partager des bons moments de supporters. À Dublin, en discothèque, avec Chabal et Nallet après avoir trinqué dans un Pub de Temple Bar avec la vieille garde Tordo et Dospital que du bonheur !!!

2012, c'est au Millenium Stadium de Cardiff avec un pique-nique sous le vieil Arms Park et à courir partout dans Mark street pour récupérer les places manquantes, du coup on a vu la victoire des gallois qui ont remporté le Grand Chelem.

En 2013, direction le Stadio Olimpico à Rome. Comment se faire remarquer dans un stade de 70 000 spectateurs ? Réponse très simple, on est quinze à porter des oreilles de Mickey clignotantes achetées dans la rue à un yougoslave. Résultat, on est interviewé par la radio et on passe à la télé, trop drôle ! En 2014, pas de match en vue, on les a déjà faits et les anglais jouent chez nous. Alors on se fait France/Irlande au stade de France histoire faire un break à la maison. 2015, on finit en beauté à Twickenham pour voir 12 essais dans le virage SUD ! Nous sommes sous les anglais qui sont en loges VIP, pour eux pas de bières en loges que du Whisky, nous c'est l'inverse ! Alors on s'échange les verres, ça crée des liens, tout ça sans parler un mot d'anglais.

Toute cette histoire pour dire que le rugby, pour moi c'est des potes hommes ou femmes, une ambiance et des échanges par-delà les barrières de la langue. Le rugby pour moi c'est des bonnes valeurs, des bonnes ondes, celles qui transcendent et font oublier le quotidien. Après il reste les souvenirs plein la tête et plein le cœur, aller le Covid terminé, à quand le Four Nations ?

Christophe Ricoteau
Responsable du sponsoring

TABLE DES MATIÈRES

Récap' du mois	3
L' agenda de mars	4
Le Chiffre du Mois	5
Le numéro 1.6 et 3.6	
«ON A VU»	10
Un mois, une règle	11
L'en avant	
Le partenaire du mois	12
Interview du mois	13
Type de rugby	14
Le beach rugby	
Zoom sur Les M12 & M14	15
Zoom sur un bénévole	16
Richard Landelle	
Retour vers le passé	18

RUGBY CLUB CASTROGONTÉRIEN

Stade de l'Ovalie
Rue Jacques Yves COUSTEAU
53200 SAINT FORT

contact@rcc53.fr - www.rcc53.fr

RÉCAP' DU MOIS



Nous espérons pouvoir en fin de saison avoir la possibilité de rencontrer d'autres équipes lors de tournois.

Autre information, vous pouvez dès à présent commander vos billets pour la coupe du Monde si vous faites partie de la Famille 2023.

Le 26 février dernier, la fédération française de rugby nous annonçait l'arrêt définitif du championnat habituel. Pas de montées et pas de descentes, cette année pour nos championnats.

Notre club a continué les entraînements en passant de 45 minutes à 1h 30 pour les catégories M12, M14, M16, M19, seniors et loisirs.



L'AGENDA DE MARS



Après ses 3 premiers matchs gagnés, la France affronte les gallois pour les empêcher de gagner le tournoi et avoir la main sur un possible Grand Chelem.

Ensuite les français joueront face aux XV du Chardon.

Voici les horaires d'entraînements du mois de mars:

Mercredi 14h00-14h45: M8 et M10

Mercredi 15h30-17h00: M12 et M14

Mercredi 15h30-17:00:M16 et M19

Samedi 10h15-11h00: M6

Samedi 10h30-12h00 :M8, M10, M12, M14, M16 et M19

Samedi 11h00-11h45 :Baby Rugby

Dimanche 10h30- 12h00: Seniors, Loisirs

LE CHIFFRE DU MOIS

Le numéro 1.6 et 3.8

Entre 1.6 et 3.8 millions de commotions cérébrales chaque année aux Etats-Unis.

Mais qu'est ce que c'est une commotion et que doit-on faire pour l'éviter?

Eric Busseneau et Pierre Florent nous expliquent.

Nous en parlons de plus en plus, et encore ce mois-ci à l'occasion de la finale du super bowl, mais aussi lors du match Irlande Pays de Galles, de la commotion cérébrale. Eric Busseneau en a échangé avec Pierre Florent, préparateur physique qui a travaillé sur le sujet en Nouvelle Zélande dans le centre de préparation d'Auckland.

Pourrait-on définir de façon simple ce traumatisme ?

Une commotion cérébrale est un traumatisme cérébral, léger, causé par un impact direct ou indirect à la tête, dû parfois, à un gros impact, sans contact au niveau du crâne, mais entraînant une accélération brutale de la tête.

Lors de ces chocs, le cerveau, qui repose dans un liquide à l'intérieur de la boîte crânienne, vient choquer contre l'os. Ces traumatismes viennent perturber l'équilibre chimique des neurones et de leurs connexions entre eux (axones), perturbant leur fonctionnement.

Est-ce dangereux ?

La plupart du temps, c'est un traumatisme bénin, n'entraînant pas de graves conséquences immédiates. Cependant certaines formes sont sévères notamment dues à la répétition des chocs traumatiques, ayant pour conséquence, à plus ou moins long terme, des démences, des pertes de mémoires...

Qu'est-ce ce qui rend dangereux la succession des commotions ?

Comme toute blessure, c'est la multiplicité du même traumatisme qui va aggraver ses conséquences et ses effets dans le temps.

Que doit-on faire lorsque l'on est victime de ce traumatisme, ou que l'on a un soupçon ?

Des protocoles ont été mis en place par les instances fédérales et il faut s'y soumettre. Dans tous les cas, il faut effectuer un diagnostic rapide, et c'est le médecin qui est compétent pour effectuer celui-ci.

En fonction de la gravité de la commotion, le médecin décidera la période de repos.

Il est important de respecter cette période, car, comme pour toute blessure, il faut laisser le temps aux tissus de se reconstruire.

Le soupçon est important, car, la répétition des petits chocs n'entraînant pas d'état commotionnel pur, peut également, à long terme, provoquer des maladies dégénératives.

Que dois-je faire si je suis joueur ?

Se renseigner sur la commotion, ses symptômes, ses conséquences et le temps venu, s'écouter, être honnête avec soi-même pour reconnaître les éventuels symptômes, reconnaître la possibilité d'un traumatisme, et aller consulter.

Si je suis parent ?

Écouter l'éducateur responsable de l'enfant, se renseigner également, observer, et surveiller, poser les bonnes questions sans paniquer, et consulter s'il existe un doute.

Est-il important de suivre les protocoles indiqués ?

Oui, très important car aucun sport ne mérite de mettre sa santé en danger. Les pros ont compris la nécessité de s'entourer et d'écouter leur corps pour perdurer. Il doit en être de même pour l'amateur. Le sport reste un plaisir qui doit se poursuivre toute la vie, en toute intelligence.

C'EST LE RESPECT DE SON CORPS.

Est-ce que les mesures adoptées, les règles mises en place par la fédération sont adaptées ?

Les protocoles évoluent au fil des découvertes de manière à mieux détecter ces blessures, c'est une chance...

Si les protocoles évoluent ce n'est pas parce qu'ils sont obsolètes, c'est que nos connaissances et nos moyens évoluent, donc oui il faut les suivre et faire confiance à ceux qui les ont construits (généralement des années de réflexions ou d'études permettent de construire ce qu'on connaît sur le terrain).

J'ai travaillé sur le protocole com-motion en Nouvelle Zélande, où le but de l'étude était de continuer à faire mieux, principalement au niveau amateur où il est parfois difficile d'appliquer des protocoles.

Il est important de garder ça en tête pour sensibiliser les pratiquants à la préparation au contact, aussi bien physiquement, techniquement, que dans son hygiène de vie (faire « la bamboche » la veille ce n'est pas forcément une idée de génie).

Le respect des règles et des consignes arbitrales est fondamental, car elles partent d'observations « des rugbys » le professionnel, et l'amateur.

« Si c'est dangereux pour des professionnels qui doivent avoir un placement parfait avec une préparation physique permettant d'absorber ces impacts, ça l'est trois fois plus pour l'amateur, qui sans la même préparation, peut se dire : j'ai le droit, ils le font à la télé... »

Alors, question au préparateur physique que dois-je faire pour me protéger ?

Déjà intégrer, tout ce que l'on vient de dire, puis s'entraîner car la meilleure solution à l'heure actuelle pour diminuer le risque de blessures, se trouve dans le travail technique et de placement.

Un exemple : le placage que ce soit sur le haut du corps ou et le bas du corps, doit partir d'un positionnement de la tête placée du bon côté du porteur de ballon avec la posture suivante : tête relevée, contrôle visuel sur la cible, dos droit.

Cette position, que l'on retrouve généralement chez les acteurs de la mêlée, est une position de gainage naturelle :

Bassin en antéversion, dos droit, tête haute, c'est une position active qui sollicite les muscles posturaux et transmet au mieux les forces (donc potentiellement moins d'accélération au niveau de la tête)

Le contrôle visuel permet d'anticiper la trajectoire, placer son épaule (point de contact pour un placage) et aussi de contracter en anticipation.

Enfin le travail d'appuis dans cette position est très intéressant.

Pour terminer, il faut s'entraîner toute la saison, et dans l'assiduité, car les études montrent que les fins de saisons sont plus sujettes aux blessures.

Il faut donc s'entraîner et faire attention aux fatigues qui génèrent des manques d'attention.

Est qu'il y a des exercices que je peux faire pour me préparer à me protéger ?

Bien sûr les exercices sont multiples : L'important est de le faire intelligemment, progressivement en difficultés tout en variant les contraintes.

- Les exercices avec élastiques pour venir gagner les muscles cervicaux en résistance (sans mouvement) sont importants dans un premier temps. Associer les exercices de gainage avec des appuis cervicaux sont envisageable.

- Les muscles sont également faits pour travailler en mouvement. Les exercices peuvent également être réalisés en mouvement, à vitesse faible, en contrôle et généralement avec l'aide des membres supérieurs pour faciliter le mouvement (diminuer les contraintes



notamment sur les disques cervicaux.)

- Le renforcement des trapèzes avec les shrugs est intéressant (vue 1), élévation latérale (vue 2), développement militaire inverse et élévation (vue 3)



- Ensuite pour vraiment améliorer sous tous les plans il est intéressant de varier l'axe de travail comme ci-dessous et pas seulement en flexion/extension.

Ici c'est un câble avec poulie mais c'est facile avec des exercices et on peut jouer sur la tension.



- Pour travailler la position, les exercices plus généraux avec des variations de contraintes posturales : Un Squat Overhead, même à vide, engage tout le dos dans la position de placage que l'on recherche. Idem sur la chaise en position Y tête droite.



- Idem pour les over head lunge ou les tirages : tirages bûcherons par exemple.



Et pour finir sur le clin d'œil, faite comme ce gentil footballeur, mais en relevant la tête.



«ON A VU»



Source: Rugbyrama

Une mauvaise nouvelle peut en cacher une autre. Après le report des 6 nations pour les féminines, c'est maintenant leur coupe du monde qui est impactée par la Covid-19. Le comité exécutif de Rugby World Cup a annoncé le 9 mars dernier le report d'un an de la compétition.

La coupe du monde qui devait se dérouler du 18 septembre au 16 octobre 2021 à Auckland et Whangarei en Nouvelle-Zélande est donc reporté à 2022. La Rugby World Cup communiquera les nouvelles dates dans les prochaines semaines.

La France après sa défaite face aux anglais et sa victoire face aux gallois devra soit gagner de 21 points face aux écossais avec bonification ou gagner de 20 points en inscrivant 6 essais pour pouvoir gagner le tournoi des 6 nations.

Si la France gagne de 20 points avec 5 essais, elle sera co-gagnante du tournoi avec le Pays de Galles.

Rendez vous le 26 mars pour voir qui gagnera les 6 nations cette année!

Les Résultats des français aux 6 nations

Italie vs France: 10-50
Irlande vs France: 13-15
Angleterre vs France: 23-20
France vs Pays de Galles: 32-30

UN MOIS, UNE RÈGLE

L'en-avant

Une passe en avant peut-être commise n'importe où dans l'aire du jeu. Si un joueur fait une passe en avant, l'équipe adverse récupère le ballon avec une introduction en mêlée ordonnée. Cependant si le joueur fait intentionnellement un lancer ou une passe avant, son équipe se verra sanctionner d'une pénalité.

Un joueur peut commettre un en-avant n'importe où sur l'aire de Jeu. Un en-avant est sifflé si un joueur en tentant de plaquer ou en plaquant son adversaire touche le ballon et que celui-ci va vers l'avant. Dans ce cas de figure l'équipe sera sanctionnée par une mêlée ordonnée avec une introduction pour l'équipe adverse ou si le ballon sort en touche l'équipe non fautive peut choisir alors une touche rapide ou un alignement.

Un joueur ne doit pas projeter avec son bras ou sa main le ballon en avant intentionnellement sinon il sera sanctionné.

Si un joueur fait un en-avant en tentant d'attraper le ballon alors celui-ci ne sera pas sifflé comme volontaire à condition que ses chances d'obtenir le ballon soient raisonnables.

Il n'y a pas d'en-avant et le jeu continue quand :

1. Un joueur fait un en-avant immédiatement après que le ballon ait été botté par son adversaire.
2. Un joueur arrache ou tape le ballon des mains d'un adversaire et que le ballon quitte les mains ou les bras du porteur de balle vers l'avant.



Source: World Rugby

LE PARTENAIRE DU MOIS



La Société LCA, entreprise du Sud Mayenne créée en 2008 et reprise en 2013 par 3 de ses salariés aujourd'hui actionnaires. LCA est un bureau d'études spécialisé dans la performance énergétique, la maîtrise de l'énergie et l'ingénierie des fluides (électricité, chauffage, ventilation, plomberie), avec 3 agences à Laval, Le Mans et Châteaubriant. Vous pouvez vous connecter sur le site de LCA pour plus d'informations.

L'entreprise propose différents types de services: audit thermique et énergétique, thermographie infrarouge, études thermiques RT2012, tests étanchéité à l'air (infiltrométrie), bureau d'études fluides et électricité. C'est l'esprit d'équipe et l'engagement collectif, le soutien et le côté familial d'une PME qui rapproche l'entreprise des valeurs du rugby.

L'entreprise souhaite aux pratiquants et amateurs de Rugby et de sport en général « Encore un peu de patience avant le retour sur les terrains et la reprise de la compétition. »

Informations complémentaires:

Siège social au 230 avenue de tours à LAVAL (53000) – 02 43 49 81 52

Agence Le Mans (72)

Agence Chateaubriant (44)

Mail : contact@assistance-lca.com

Site internet : www.assistance-lca.com

INTERVIEW DU MOIS

Ce mois-ci , François Viot, capitaine de l'équipe seniors répondra à nos questions.



Présentez-vous.

François Viot, 34 ans, marié à Clémence et papa d'une petite Anna.

Depuis combien de temps êtes-vous dans le club ?

Je suis au club depuis 2014.

Pouvez-vous nous parler du groupe senior ?

Le groupe senior est relativement jeune avec pas mal de nouveaux, le tout chapeauté par Bertrand qui nous apporte énormément ce qui est positif pour l'avenir, dommage que la Covid est enrayée tout ça. J'espère que l'on pourra repartir au plus vite là où on en était avec le même groupe de joueurs parce qu'il y a du potentiel et un beau truc à créer.

Quel est le rôle du capitaine dans un groupe ?

Le rôle de capitaine est nouveau pour moi.

Ce sont mes coéquipiers qui ont souhaités que je le sois et j'en suis très fier. J'essaie de faire de mon mieux pour être le plus irréprochable et encourageant pour les gars même si ce n'est pas toujours facile.

Quel est votre meilleur souvenir au RCC ?

Mon meilleur souvenir reste l'année de la montée, du début dans les installations précaires de la Balastière jusqu'à la victoire en finale à domicile dans notre nouveau complexe.

Quelles sont les valeurs que vous partagez avec le club ?

Les valeurs que je partage avec le club sont la solidarité et le partage.

Un petit mot pour les supporters et membres du club ?

Je souhaite plein de bonnes choses à tous les supporters et partenaires pendant cette période assez particulière et j'espère les retrouver nombreux à la 3ème mi-temps... Et bien évidemment, je suis très reconnaissant du travail effectué par tous les membres du club sans qui on ne pourrait pas faire grand-chose nous simples joueurs.

TYPE DE RUGBY

Le Beach Rugby



Le Beach rugby est un sport dérivé du rugby à XIII et du rugby à XV à la différence que le sport se joue pied nue et il n'y a pas de placage. Un match dure 10 minutes et se déroule en deux mi-temps de 5. Il y a deux arbitres qui comptent les points. Un essai vaut un point. Sur le terrain qui se joue sur le sable deux équipes de 5 joueurs (maximum) se rencontrent. Le terrain fait environ 35x40m.

Le temps de rencontre pour un jeu est de maximum 20 minutes.

Ce sport a été créé dans les îles pacifiques du sud et a été implanté en France en 2004. Au mois d'août, un championnat de France est mis en place par la fédération. Les grands gagnants cette année sont pour les hommes le club des Minots (Provence) et pour les femmes l'AS Bayonne.



ZOOM SUR LES M6 ET BABY-RUGBY



Cette saison, ce n'est pas moins de 14 filles et garçons qui composent ces deux catégories.

Le baby-rugby regroupe les 3 et 4 ans, tandis que la catégorie M6 est réservée aux enfants de 5 ans.

Les entraînements ont lieu le samedi de 10h15 à 11h00 pour les M6, suivis du Baby-Rugby de 11h00 à 11h45 au stade de l'ovalie ou en salle l'hiver quand les mesures sanitaires le permettent.

Pour ces deux catégories, il s'agit d'une activité d'éveil ludique, sportive et conviviale pour la petite enfance, permettant aussi de participer à l'éducation de l'enfant et de lui donner le goût des activités physiques dès son plus jeune âge.

L'activité Baby Rugby est intégrée dans un projet :

Éducatif : correspondant aux apprentissages de l'école maternelle

Sportif : principalement centré sur des jeux, des ateliers de motricité multisports qui participent au développement de l'enfant.

Les enfants évoluent progressivement des catégories d'éveil M6 et Baby Rugby qui correspondent au « rugby des tout petits » vers la catégorie des M8 et l'entrée dans le « rugby éducatif ».

La relève est déjà là et elle est très prometteuse !



ZOOM SUR UN BÉNÉVOLE

Richard Landelle



Présentez-vous.

Richard Landelle, 43 ans. Actuellement en recherche d'une nouvelle activité. 3 enfants dont 2 inscrits au rugby, marié et quelques années de rugby faites en hachures.

Comment êtes-vous arrivé au club ?

Je suis arrivé de la région parisienne en 2002 et mes deux frères faisaient du rugby à Château Gontier et ils m'ont dit « bah viens ».

Mais moi je n'avais pas trop envie de résigner parce que j'avais signé deux trois années avant en région parisienne. Je suis venue à deux, trois entraînements et puis un jour on me dit « Bah tiens viens après le boulot ». J'étais du côté de Craon, j'ai été un jour au tournoi de Segré. Et puis un certain Ludovic Levesque me dit « Tiens voilà un short, des crampons, il nous manque un mec ! ».

A l'époque sans licence et donc voilà et c'est parti de là. J'ai joué avec mes frères. On a fait une saison en seniors tous les trois ensemble. Une seule, on a 10 ans d'écart avec le tout petit. Voilà, j'ai fait quelques années, deux grosses blessures aux épaules et puis on a arrêté. On a toujours supporté l'équipe senior.

Quel est votre rôle au sein du club ?

Alors moi, j'encadre, je suis éducateur des M12 depuis cette année. L'année dernière, je faisais un petit peu de la polyvalence. Comme j'étais en formation pour devenir éducateur.

Cette année malheureusement pour les M12 la saison a été impactée par le Covid. Là, c'est deux années difficiles pour la catégorie dont je m'occupe. Ils ont deux saisons relativement blanches. Ils ont fait que des entraînements donc ce n'est pas intéressant pour eux je pense.

Par contre, c'est un bon groupe parce qu'on a gardé le noyau. Voilà rien que pendant les vacances, c'est le seul groupe qui maintient des entraînements le mercredi donc déjà c'est réconfortant pour l'avenir.

Il y en a un petit peu qui vont aller en M14 l'année prochaine avec peu de M12 dans les jambes, ça peut être handicapant.

J'espère pouvoir garder les M12 l'année prochaine même si mon fils passe en M14. M12, c'est vraiment intéressant comme catégorie.

Quelles sont les valeurs que vous partagez avec le club ?

Les valeurs vraiment de partage. Moi je suis très à cheval sur le bien-être aussi bien physique, mental sur les jeunes joueurs qui est hyper important.

Tout le monde à sa place parce que c'est une catégorie d'âge où on peut facilement perdre des joueurs à cause de moqueries ou autre chose comme ça, vraiment le partage, le tous ensemble c'est ce qu'il y a de plus important.

Après y a le sport mais pas que et y a Jean-Pierre Rive qui disait « Le rugby, c'est un ballon et des copains. Vous enlevez le ballon, il reste toujours les copains. »

C'est exactement ça. Mes deux plus grands copains sont de mes années de rugby.

C'est ça rester des copains et peu importe après y a le ballon, la compétition c'est normal on est des mecs mais bon les filles elles sont à fond aussi mais voilà c'est l'être humain qui est comme ça mais ouais vraiment le respect, les valeurs assez fortes sur le respect des règles, d'autrui et de l'arbitre. Chez moi c'est vraiment important et j'essaye de le transmettre.

Un mot pour les supporters?

Les supporters. Cette année, les deux dernières années ont été difficiles donc il ne faut pas lâcher le club parce que c'est encore plus difficile pour les clubs.

Mais si il y a deux trois supporters qui veulent passer les mercredis après-midi juste pour frapper des mains, pour encourager nos petits même le dimanche matin pour encourager les seniors même ne serait-ce qu'à l'entraînement, ils peuvent toujours le faire. Ou alors participer à des œuvres qu'on essaye de faire pour occuper le club. Les supporters, c'est le 23ème homme. On est plus 22 que 23 maintenant.

RETOUR VERS LE PASSÉ



Source: Rugbyrama

Ce mois-ci, nous retournons dans l'histoire de l'équipe de France de rugby à XV.

En cette période de tournoi des 6 nations nous partons en 2010. Cette année-là, la France remporte le tournoi et réalise le Grand Chelem. Sous les directives de Marc Lièvremont, l'équipe de Thierry Dussautoir mène la France à une première victoire 18 à 9 à Murrayfield. Ensuite, la France s'imposera face à l'Irlande, Le pays de Galles, l'Italie et l'Angleterre.

Les résultats de l'équipe de France en 2010

- Ecosse vs France: 9 à 18
- France vs Irlande: 33 à 10
- Pays de Galles vs France: 20 à 26
 - France vs Italie: 46 à 20
- France vs Angleterre: 12 à 10

BOUTIQUE



2020-2021

PACK JOUEUR/SE



1 ballon T3 ou T4
1 pompe à ballon
20 coupelles

21€

PACK MINI-BUTEUR/SE



1 tee
1 kit de jalons
pour poteaux

37€

PACK AGILITE



3 haies de 15cm
6 cerceaux

33€

SWEAT



27€

COUPE VENT PRO



45€

PARKA



70€

DOUDOUNE



53€

VESTE CAPUCHE



42€

POLO COTON



27€

POLO POLYESTER



23€

PANTALON



25€

SURVÊTEMENT



50€

MAILLOT TRAINING



24€

SAC DE SPORT



26€

SAC A DOS



20€

SHORT



15€

CHAUSSETTES



7€

POUR PASSER COMMANDE

Les commandes se font par mail à boutique@rcc53.fr
Renseignements auprès de Bertrand au 07 27 30 15
ou de Magalie au 06 21 41 10 06.

La commande sera prise en compte à la réception
du paiement et sera à retirer au club.

Guide des tailles disponibles sur RCC53.fr/boutique
Personnalisation avec initiales + 2€ ou prénom + 4€

