



12/ 13 NOVEMBER

COME AND SUPPORT
THOSE YOUNGS PLAYERS

12 NOVEMBER UNION JURA RUGBY U8 U10 U12

WILL BE ON THE PITCH

**BASEL BERN BIENNE CERN-MEYRIN FRIBOURG
HERMANCE MORGES PALÉZIEUX RIVIERA THUN
UNION JURA RUGBY YVERDON**

Kick Off 9:30 End 13:00 Porrentruy

U14 AVR SAMEDI 12 NOVEMBRE

**MORGES YVERDON ER LAUSANNE PALÉZIEUX LA
COTE, RIVIERA, VALAIS (MONTHEY, LEYTRON ET
BAGNES), TERRE SAINTE**

Stade Juan Antonio Samaranch

1400 Lausanne

Kick off 11:30

U14 NSRV

SATURDAY NOVEMBER 12

ZUG ZURICH ACADEMY BASEL RFC

Kick off 13:00

Schönenbüel Sportplatz, 6324 Unterägeri

U14 ACGR

SAMEDI 12 NOVEMBRE

AVUSY GEPLO CERN HERMANCE

Avusy Athenaz

Kick off 10h

RUGBY XV
MEN'S TROPHY
2022-2023

SUISSE RUGBY
FSR

SUISSE RUGBY DAY

STADE JUAN-ANTONIO SAMARANCH
ALLEE DU BORNAN 6, 1007 LAUSANNE

12/11/22

SUISSE
LITHUANIA
15:00

U14
TOURNAMENT
11:30

Online pre-sales: CHF 15.- / Onsite sale: CHF 17.- / Free entry under 18 years
Tickets → www.suisserugby.com

CTE NEWSletter 2022

04 Novembre November 04th



FR ORGANISER UN TOURNOI

Si vous n'avez pas encore enregistré votre tournoi, vous pouvez le faire directement sur le site Web FSR.

DE TURNIERORGANISATION

Fall ihr euer Turnier noch nicht registriert habt, könnt ihr dies direkt über den folgenden Link machen.

GB ORGANISE A TOURNAMENT

If you haven't registered your tournament yet, you can do this directly on the FSR Website.

Clubs who wish to organize a tournament, fill up this form
Les clubs qui souhaitent organiser un tournoi, remplissez ce formulaire



[Lien / Link](#)

[Lien / Link](#)

Il y a peut être déjà des meeting près de chez vous le même week end

[Veuillez vérifier avant si ce n'est pas le cas.](#)

There may already one rugby meetings near your club on the same week end

[Please may you check if this is not like this](#)

Your rugby school ? Votre école de rugby ? Rugby-Schule?	Contact Nom / Name	Contact Email	Mobile contact	Catégorie - Kategorie - Category	Date / Datum	Location / Lieu
Yverdon	Etienne Ruegg	etienne.ruegg@bluewin.ch	41794133988	U06, U08, U10	8-oct-22	Terrains des Vuagères Yverdon
Yverdon	Etienne Ruegg	etienne.ruegg@bluewin.ch	41794133988	U12	8-oct-22	Terrain des Vuagères, Yverdon
CERN-Meyrin	Peter MacAvock	peter@macavock.com	41792054030	U06, U08, U10, U12	9-oct-22	Meyrin
Lugano Tutti Neri	Tizano Galli	tuttineritcino@gmail.com	41797926579	U06, U08, U10, U12	16-oct-22	Vacallo
Schaffhausen Rugby Club	Patrick Lemme	Patrick.lemme@gmail.com	+41 76 280 41 60	U08, U10, U12	23/10/2022	Breitenastrasse, 8200 Schaffhausen
RC Winterthur	Karen Allen	karen.allen@swiss.com	41788280677	U08, U10, U12	30/10/2022	Winterthur / Sportplatz Deu
Hermance	Faudot Benjamin	benjamin.faudot@hrc.ch	33678867689	U06, U08, U10, U12	5-nov-22	Stade Marius Berthet
RC Taegerwilen	Caleb Cooke	calebcooke@hotmail.com	+41 76 450 15 00	U08, U10, U12	6-nov-22	Ara-Strasse 31, 8274 Täger
ER Lausanne	BENEZET Gianni	manager_m6_m14@lausannerugby.ch	0788292055	U06, U08, U10, U12	06/11/2022	Centre sportif UNIL/EPFL de
Union Jura Rugby	DESPEGHEL	maximedespeghel@bluewin.ch	+41799016548	U08, U10, U12	12-nov-22	Porrentruy
La Côte Gland Cancelled	Franck Lehmann	lehmann.franck@gmail.com	41796839550	U06, U08, U10	13-nov-22	Gland
La Côte Gland Cancelled	Franck Lehmann	lehmann.franck@gmail.com	41796839550	U12	13-nov-22	Gland
RC Geneve Plan Les Ouates	Thomas sin Brice	ecole@rcgeneveplo.ch	+41762889867	U06, U08, U10, U12	19-nov-22	Complexe de Cherpines PL
ER La Cote	Franck Lehmann	lehmann.franck@gmail.com	796839550	U06, U08, U10	19/11/2022	Gland
ER La Cote	Franck Lehmann	lehmann.franck@gmail.com	0796839550	U12	19/11/2022	Gland
Zurich Rugby Academy	Rahel Bosshard	coaching@zurichrugbyacademy.ch	0772473028	U06, U08, U10, U12	20/11/2022	Allmend Brunau
ER Terre Sainte	Patrice philippe	directeur.rugby@nyonrugby.com	766155014	U06, U08, U10, U12	27/11/2022	Coppet
ER Fribourg	Nicolet Antoine	antoine.nicolet@gmail.com	767402301	U06, U08, U10	07/05/2023	Guintzet
ER Fribourg	Antoine Nicolet	antoine.nicolet@gmail.com	767402301	U12	07/05/2023	Guintzet

19/20 November Programme

11-19-2022 GePLO U6 U8 U10 U12

- Kick Off 9:30 End 13:00
- Cherpines 1228 Plan-les-Ouates
- Will be on the pitch

Avusy RC CERN-Meyrin ER Lausanne GePLO Riviera U10 Riviera U12 Servette RC Lignon Terre Sainte

11-19-2022 La Cote U12

- Kick Off 13:30 End 16:30
- Gland
- Will be on the pitch

Morges Union Jura Rugby Yverdon La Côte Gland

11-19-2022 La Cote U6 U8 U10

- Kick Off 10:00 End 12:30
- Gland
- Will be on the pitch

Morges Union Jura Rugby Yverdon La Côte Gland

11-20-2022 Zurich Academy U6 U8 U10 U12

- Kick Off 11:00 End 14:00
- Allmend Brunau
- Will be on the pitch

Basel Bern Lugano Rugby Luzern Tägerwilen Rugby Thun Rugby TV Winterthur Würenlos Zug Zürich Academy

AVR U14 Meetings Fixtures

Avusy 10/11/2022 Morges 11/11/2022 Yverdon 12/11/2022 Gland 13/11/2022 La Côte 14/11/2022 Servette 15/11/2022 RC Lignon 16/11/2022 Terre Sainte 17/11/2022

⚠ Le 19 ou 20 Novembre à Colovray organisé par Terre Sainte (sous réserve de validation de l'UEFA)

Morges Yverdon ER Lausanne Palézieux La Côte, Riviera, Valais (Monthey, Leytron et Bagnes), Terre Sainte



Swiss Rugby Day.

Mark your calendars for this seasons first Suisse Rugby Day on November 12th, 2022 at the stadium Juan Antonio Samaranch in Lausanne. Following an U14 tournament as curtain raiser, the Swiss national men's team will challenge Lithuania in the Rugby Europe's Men's Trophy 2022/23.

Location:

Stade Juan Antonio Samaranch

Programm:

11h30 **U14 tournament**

15h00 Switzerland vs Lithuania - Rugby Europe Men's Trophy

Autumn 2022 previsional meetings

FR **OBLIGATOIRE**

Si vous souhaitez vous inscrire à un tournoi, vous pouvez le faire ici. Au plus tard 10 jours avant le tournoi. Créer la feuille sur Sportlomo et apportez-la avec les licences imprimées au tournoi.

DE

Die Turnieranmeldung erfolgt auch über die FSR Website über den folgenden Link. Spätestens 10 Tage vor dem Turnier! Teamsheet auf Sportlomo erstellen und zusammen mit den Lizenzen mitnehmen zum Turnier.

GB **MANDATORY**

If you want to sign up to a tournament, you can do this here. The latest 10 days before the tournament. Create the teamsheet on Sportlomo and bring this together with the printed licenses to the tournament.

U6 - U12 Meetings

Même le clubs qui organise s'inscrit

Even the organizing club had to register

Qui vient ? Combien de joueurs ? [Le lien](#)

Who is coming ? How many players? [The link](#)



Organisateurs de tournois et de meeting

Envoyez à cette adresse mail un petit mot tel que:

dtm@suisserugby.com

Nom du Tournoi.

Nombre des participants détaillés par équipes

Nombres & nom des équipes.

Tournament and meeting organizers.

May you send to this email address a little note such as:

dtm@suisserugby.com

Tournament name

Number of players detailed by teams

Number & name of the teams

Date

Registration will close

[11-27-2022 La Terre Sainte U6->U12](#)

Nov 17

Registered teams

ER Lausanne GePLO Hermance ER Trois Chêne La Côte Gland

U14 Meetings

ACGR U14 Meetings Fixtures

26 Novembre à Hermance (Format à définir)

DE Scrum Safety Kurs. 15. Januar 2023 in Magglingen

Diese Kurs ist für alle U14 Trainier obligatorisch und muss alle zwei Jahre wiederholt werden.

Er erneuert die J&S Leiteranererkennung, kann aber auch von Trainern besucht werden, die keine J&S Anerkennung haben. Die Anmeldung läuft über den J&S Coach bzw. den DTR mit dem Anmeldeformular J&S Kurse.

FR Cours de sécurité. 15 janvier 2023 à Macolin

Ce cours est obligatoire pour tous les entraîneurs U14 et doit être répété tous les deux ans. Il renouvelle l'accréditation de leader J&S, mais peut également être suivi par des formateurs qui n'ont pas d'accréditation J&S. L'inscription se fait via le J&S Coach ou le DTR avec le formulaire d'inscription aux cours J&S.



Tests de sécurité U14

Nom :	Prénom :	Taille :
		Poids :

Tests physiques	1 point	2 points	3 points
Estafette	<i>+ que 15"</i>	<i>Entre 12" et 15"</i>	<i>- que 12"</i>
Gainage abdominal	<i>Entre 10" et 20"</i>	<i>Entre 20" et 30"</i>	<i>+ que 30"</i>
Gainage cervical	<i>5 fois</i>	<i>7 fois</i>	<i>10 fois</i>
Squats-bâton	<i>- 90° / talons décollés</i>	<i>+ 90° / talons décollés</i>	<i>+ 90° / talons au sol</i>
Pompes	<i>Mains alignées sur menton</i>	<i>Mains alignées sur oreilles</i>	<i>Mains alignées sur tête</i>
Total	___ /15 Points		

Tests techniques	1 point	2 points	3 points
3 commandements	<i>1 x juste</i>	<i>2 x justes</i>	<i>3 x justes</i>
Posture en poussée sur place (1x2)	<i>Dos plat</i>	<i>Dos plat + 1 critère juste</i>	<i>Dos plat + 2 critères justes</i>
Posture en poussée en avançant	<i>Dos plat</i>	<i>Dos plat + 1 critère juste</i>	<i>Dos plat + 2 critères justes</i>
Posture en poussée en reculant	<i>Dos plat</i>	<i>Dos plat + 1 critère juste</i>	<i>Dos plat + 2 critères justes</i>
Poussée 5" avec partenaires (1+2)	<i>Dos plat</i>	<i>Dos plat + 1 critère juste</i>	<i>Dos plat + 2 critères justes</i>
Total	___ /15 Points		



Tests de sécurité U14

Tests physiques	Critères de réalisation obligatoires
Estafette	Le joueur a validé les 4 postures « flexion » du circuit
Gainage abdominal	Le joueur maintient une position droite, dos plat, coudes sous les épaules.
Gainage cervical	Le joueur est capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable durant 5", dos droit
Squats-bâton	Dos plat Bras tendus
Pompes	Le joueur est capable de se soulever, tronc gainé (corps droit), en appui sur les mains et les pieds.
Les tests physiques sont réussis avec un minimum de 10/15 points	

Tests techniques	Critères de réalisation obligatoires
3 commandements	Après un footing de 20", le joueur respecte les trois commandements : Flexion / Lier / Entrer
Posture en poussée sur place (1x2)	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Posture en poussée en avançant	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Posture en poussée en reculant	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Poussée 5" avec partenaires (1+2)	Dos horizontal / Jambes fléchies, genoux sous ou derrière le bassin / Tête relevée.
Les tests techniques sont réussis avec un minimum de 10/15 points	