

HAVRE ATHLETIC CLUB RUGBY SAISON 2023-2024

7€ Grand public

2€ Tarif réduit



13h30 Équipe Espoirs

15h15 Équipe Seniors

# MATCH

FÉDÉRALE1



HAC RUGBY  
VS  
COURBEVOIE



DIMANCHE 11 FÉVRIER

STADE JULES DESCHASEAUX

MAGAZINE DE MATCH #07 — SAISON 2023/2024

leHavre



LE BISTROT  
PARISIEN



TRANSPORTS  
DUBOC+

hacrugby.com





# THE NEW 3

BMW VOUS OFFRE L'HYBRIDE RECHARGEABLE  
SUR LA BMW SÉRIE 3 TOURING.\*



\*Exemple pour l'achat d'une BMW 320e Touring Hybride Rechargeable M Sport au prix de 54 000 € (intégrant un avantage client de 4 200 € sur le prix initial de 58.200 €) soit au prix de la BMW 318d Touring Diesel finition M Sport. Offre de BMW France, SA au capital de 2 805 000 € - RCS Versailles 722 000 965, domicilié au 5 rue des Hérons 78180 Montigny-le-Bretonneux, valable pour toute commande avant le 31 décembre 2022 d'une BMW 320e Touring Hybride Rechargeable M Sport neuve dans les concessions participantes et pour une livraison avant le 31 mars 2023. Modèle présenté : BMW 330e Touring finition M Sport au prix de 69 940 €, non éligible à l'avantage client.



GRUPE **BMS**  
Le Havre • Evreux • Mantès



**BMS Le Havre**

**BMS Evreux**

**BMS Mantès**

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

## Le mot de Erndual Bachelet

### préparateur physique du HAC rugby

Retrouvez  
l'intégralité  
de l'interview  
d'Erndual Bachelet sur

**BOULEVARD DES  
CHAMPIONS**

[boulevarddeschampions.com](http://boulevarddeschampions.com)



L'interview

"Ma 1<sup>ère</sup> fois"

**B**onjour Erndual, tout d'abord, pour commencer cet entretien, peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

On m'appelle Dudu, cela permet de limiter les langues qui fourchent mon prénom. Je suis préparateur physique depuis 3 ans, et au HAC Rugby au service de l'effectif sénior pour la deuxième saison consécutive..

**Quelles ont été tes formations pour réaliser ce métier ?**

J'ai d'abord réalisé une Licence STAPS Entraînement Sportif pendant 3 ans avant de me spécialiser dans la préparation physique grâce au Diplôme Universitaire Européen de Préparation Physique de Lyon pendant 1 an, puis à une Certification de Préparation Physique en Haute Performance pendant 1 an à l'INSEP. J'ai élargi dans un même temps mon domaine de compétences en réalisant des formations fédérales en haltérophilie, puis en rugby.

**Quel poste avec quelles missions occupes-tu au sein du HAC rugby ?**

Je suis préparateur physique de l'effectif sénior. Les missions de préparation physiques sont réparties en collaboration avec mon binôme Ahmed Djæe. J'ai pour principales missions la prévention des blessures, la réathlétisation en collaboration avec les kinés (avant de prendre la responsabilité du retour sur terrain), la gestion de la charge d'entraînement sous la houlette du staff sportif, et enfin l'échauffement des joueurs les jours de match. Dans une moindre mesure, je suis quelques joueurs dans leur préparation physique hebdomadaire.

**Peux-tu nous expliquer en quoi consiste le rôle de préparateur physique ?**

Tout d'abord, on devrait nous appeler «entraîneur des qualités physiques» car « préparateur physique » est une traduction erronée du titre de « strength and conditioning coach » de nos voisins anglo-saxons. Un préparateur physique a la responsabilité de préparer athlétiquement et physiquement un sportif ou un groupe de sportifs. Cela signifie préparer le corps (musculature) et l'organisme (capacité et puissance cardio-respiratoire) à répondre

à la charge imposée au sportif par l'enchaînement des entraînements, des séances de musculation, et du championnat. Il faut donc préparer le sportif dans l'objectif de le rendre disponible à performer, à s'entraîner de façon qualitative et quantitative tout en minimisant le risque de blessure.

**Précédemment tu m'as parlé de réathlétisation. Peux-tu nous expliquer de quoi s'agit-il ?**

La réathlétisation est une période de travail pour un joueur avant de pouvoir suivre un entraînement spécifique à sa discipline. On parle de réathlétisation après une période d'inactivité (suite à des vacances ou à une blessure). Dans le cas d'une blessure, la période de réathlétisation intervient après la convalescence, les soins et la rééducation avec le kiné. La réathlétisation comporte un travail en salle de musculation, et sur le terrain de façon adaptée.

**Selon toi, de quelles qualités avons-nous besoin pour devenir un bon préparateur physique ?**

Pour moi, il est essentiel de se former en physiologie et en anatomie pour comprendre le corps qui est l'outil de travail d'un sportif. Ensuite, il faut se former aux méthodes de musculation et de travail cardio-respiratoire. Il faut également être capable de rendre spécifique son travail à la discipline au service de laquelle on prépare un athlète, par exemple grâce à une formation fédérale. Enfin, il faut être curieux, se former tout au long de sa carrière sans se reposer sur ses acquis, et établir sa philosophie de la préparation physique que l'on souhaite mettre en place.

**Quel est le match qui t'a donné le plus de satisfaction ?**

La victoire contre Nuits-St-Georges, une équipe référence en Fédérale 1. Alors que nous avions pris le match par le bon bout en première mi-temps en menant 21-03 (3 essais à zéro). Nous nous sommes complètement délités en seconde période pour voir nos adversaires nous passer devant à la 77<sup>ème</sup> minute (22-21)...



L'histoire

## du Rugby Club Courbevoie



**S**tade des Bas Bourgs  
Classement Saison 2022/2023: 1<sup>er</sup>s de Fédérale 1 - Poule 1

Il existait bien en 1945 un club de rugby nommé Racing Club de Courbevoie, mais pour remonter à l'origine de la section rugby de Courbevoie-Sports, il faut revenir au début des années 50, à l'époque la Défense n'est que le nom d'un rond-point et Courbevoie n'est qu'une ville de banlieue parmi tant d'autre avec de nombreuses usines aux alentours (et oui Courbevoie n'a pas toujours été une banlieue qui se veut bourgeoise). Parmi celles-ci les usines Timken à Asnières, une entreprise britannique qui fabrique entre autre des tubes. Le médecin de cette entreprise, le Dr Rollet, féru de sport, s'occupe de l'équipe de rugby de Timken qui joue alors à Bagatelle. Le président de Courbevoie-Sports, M. DESIRE, récupère les sections Rugby, Judo et Basket-ball des usines Timken, et ainsi naît l'entente Courbevoie-Sports/Timken. Les premiers résultats ne se font pas entendre, l'équipe est championne d'Ile de France durant trois années consécutives et atteint la finale du championnat de France Honneur 1959 face à une équipe toulousaine, mais alors que l'entente menait 10-3, le sage Dr Rollet fait sortir ses joueurs (dont onze juniors) devant la violence du match! Courbevoie manque de peu la montée en Nationale.



# CALENDRIER FÉDÉRALE 1 2023-2024



JOURNÉE 2 - 17/09

**35** VS DRANCY **21**

JOURNÉE 3 - 24/09

**33** VS CHARTRES **25**

JOURNÉE 4 - 8/10

**22** VS VILLEFRANCHE **08**

JOURNÉE 5 - 15/10

**34** VS COURBEVOIE **15**

JOURNÉE 6 - 21/10

**20** VS ORLÉANS **17**

JOURNÉE 7 - 5/11

**28** VS NUITON **22**

JOURNÉE 8 - 12/11

**48** VS GENEVE **03**

JOURNÉE 9 - 19/11

**46** VS SARCELLES **25**

JOURNÉE 10 - FÉDÉRALE 1

**21** VS PUC **37**

JOURNÉE 13 - 13/01

**29** VS DRANCY **13**

JOURNÉE 15 - 27/01

**19** VS VILLEFRANCHE **17**

JOURNÉE 16 - FÉDÉRALE 1

**11 FÉVRIER**  
VS COURBEVOIE

JOURNÉE 17 - FÉDÉRALE 1

**18 FÉVRIER**  
VS ORLÉANS

JOURNÉE 18 - FÉDÉRALE 1

**3 MARS**  
VS NUITON

JOURNÉE 19 - FÉDÉRALE 1

**10 MARS**  
VS GENEVE

JOURNÉE 20 - FÉDÉRALE 1

**24 MARS**  
VS SARCELLES

JOURNÉE 21 - FÉDÉRALE 1

**31 MARS**  
VS PUC

JOURNÉE 22 - FÉDÉRALE 1

**7 AVRIL**  
VS BEAUVAIS

JOURNÉE 23 - FÉDÉRALE 1

**14 AVRIL**  
VS BEAUVAIS

JOURNÉE 14 - FÉDÉRALE 1

**Reporté en avril**



RÉSERVEZ VOS PLACES  
DÈS À PRÉSENT EN FLASHANT



Obscures pour les néophytes, les règles du rugby peuvent paraître ardues de prime abord, voici un éclairage sur l'une des principales actions de jeu.

## LA TOUCHE

Si le ballon sort des limites du terrain, par un coup de pied d'un joueur ou parce que le joueur qui a le ballon est projeté par un adversaire, on parle de **touché**. Si le joueur qui joue au pied n'est pas dans ses 22 mètres, le ballon doit rebondir au moins une fois sur le terrain avant de sortir. Sinon, **la touche** est accordée à l'équipe adverse à l'endroit où a lieu le coup de pied. Quand le ballon sort dans la zone d'en-but, il n'y a pas **touché**.

Quand l'arbitre indique une **touché**, le ballon est remis à l'équipe qui n'a pas touché en dernier le ballon avant sa sortie du terrain (sauf en cas de 50-22). Pendant la **touché**, les paquets d'avants des deux équipes tentent de gagner le ballon dans un duel aérien. Les joueurs sont alors "lifters" (porteurs) ou bien sauteurs.

À noter que les combinaisons en **touché** sont très travaillées aux entraînements. La **touché** se forme quand les joueurs des deux équipes adverses s'alignent perpendiculairement à la ligne de touche. L'équipe qui bénéficie de la **touché** peut choisir le nombre de personnes à aligner sur cette phase (4, 5, 6, 8 par exemple). Elle contraint donc l'équipe adverse à disposer le même nombre de défenseurs dans l'alignement de la **touché**.





# LE CLUB 300 HACRUGBY

## FÉDÉRER

*300 Ambassadeurs autour du patrimoine et des valeurs du HAC RUGBY*

## COLLECTER

*Des fonds sous forme de dons auprès de ces ambassadeurs*

## CAPITALISER

*Sur un réseau de Femmes et d'Hommes de valeur*

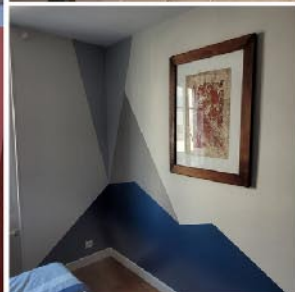
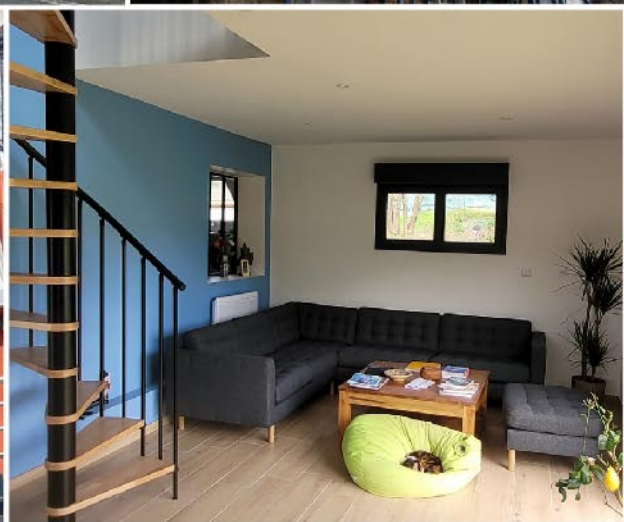
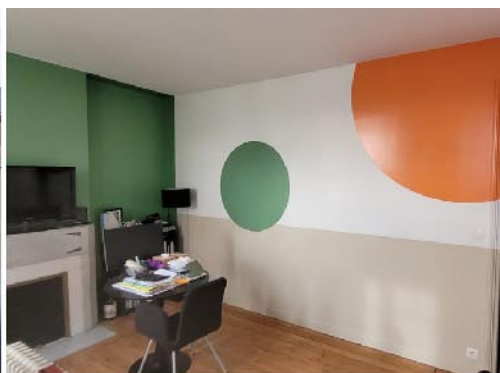
## ÊTRE MEMBRE DU CLUB 300

- ❖ *C'est faire partie des 300 premiers fondateurs reconnus ( carte de membre et votre nom est inscrit sur un support dédié au club 300 à LANGSTAFF )*
- ❖ *C'est souscrire par une participation financière mensuelle, trimestrielle, semestrielle ou annuelle, 25 euros/mois (ou 300€/an) qui peuvent donner droit à une réduction d'impôts*
- ❖ *C'est être informé des projets et de l'utilisation des fonds collectés.*

## INTERESSÉ(E)S ? CONTACTEZ NOUS

**Catherine  
DEBRIS**

**06 33 85 72 43**  
**club300@hacrugby.com**



**DECO**  
*Siefridt*  
**PEINTURE**  
DEPUIS 1920

PEINTURE, REVÊTEMENTS,  
RAVALEMENTS, PARQUETS

94 RUE ALFRED SISLEY  
76620 LE HAVRE  
02.35.42.38.22



# Seniors

## Poule 1 – Journée 14

27/1/2024

CS Villefranche Sur Saone  **19 - 17**  Havre AC

28/1/2024

CS Beanois  **0 - 25**  A Amicale S Sarcelles

Drancy Saint Denis Rugby 93  **18 - 14**  Servette Rugby Club De Geneve

Rugby Club De Courbevoie  **20 - 24**  RC Orleans

Beauvais XV RC  **31 - 13**  Paris Universite Club

25/2/2024



# Espoirs



## Poule 1 – Journée 14

27/1/2024

CS Villefranche Sur Saone  **12 - 10**  Havre AC

28/1/2024













CS Beanois  **0 - 25**  A Amicale S Sarcelles

Drancy Saint Denis Rugby 93  **27 - 15**  Servette Rugby Club De Geneve

Rugby Club De Courbevoie  **10 - 47**  RC Orleans













Beauvais XV RC  **21 - 30**  Paris Universite Club

Pts : J : G : N : P : + : -

		Pts	J	G	N	P	+	-
1	 RC Orleans	69	16	14	1	1	375	132
2	 C'chartres Rugby	58	15	11	1	3	455	175
3	 Servette Rugby Club de Geneve	57	14	11	0	3	419	179
4	 CS Nuiton	46	13	8	1	4	329	228
5	 Union Drancy Saint Denis Rugby 93	42	15	7	0	8	305	251
6	 Havre AC	40	14	7	1	6	308	280
6	 A Amicale S Sarcelles	40	14	7	2	5	230	216
8	 Rugby Club de Courbevoie	37	15	7	0	8	301	326
9	 Beauvais XV RC	35	15	6	1	8	246	318
10	 CS Villefranche Sur Saone	34	15	6	1	8	244	275
11	 Paris Universite Club	22	16	4	0	12	223	505
12	 CS Beanois	-42	22	0	0	22	0	550

POULE 1

Pts : J : G : N : P : + : -

		Pts	J	G	N	P	+	-
1	 RC Orleans	68	16	14	1	1	435	123 312
2	 Servette Rugby Club de Geneve	53	14	12	0	2	364	199 165
3	 CS Villefranche Sur Saone	51	15	10	0	5	353	203 150
4	 Paris Universite Club	44	16	10	0	6	360	285 75
5	 CS Nuiton	39	13	9	0	4	273	272 1
6	 Union Drancy Saint Denis Rugby 93	38	15	8	0	7	285	227 58
7	 Havre AC	36	14	7	1	6	258	250 8
8	 C'chartres Rugby	32	15	5	2	8	271	232 39
9	 Beauvais XV RC	30	15	6	1	8	266	312 -46
10	 Rugby Club de Courbevoie	23	15	4	1	10	218	324 -106
11	 A Amicale S Sarcelles	20	14	3	2	9	193	299 -106
12	 CS Beanois	-44	22	0	0	22	0	550 -550



## **B**onjour Johan, peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

J'ai 25 ans et je suis né au Zimbabwe, mais j'ai grandi en Afrique du Sud. J'ai un frère jumeau avec qui je suis très proche et une sœur aînée. Après l'école, je suis allé étudier l'ingénierie sur la bourse de rugby et j'ai commencé à me concentrer sur ce sport et à partir de ce moment là, j'ai eu quelques hauts et quelques bas, mais j'ai continué à travailler et je n'ai jamais regardé en arrière. Je suis un fier Sud-Africain qui a eu le privilège de représenter son pays de naissance (Zimbabwe) au niveau international à plusieurs reprises. J'essaie simplement de vivre ma vie au maximum et d'utiliser toutes les capacités que Dieu m'a données et de rendre grâce à Jésus-Christ.

## **Avant d'être devenu rugbyman, as-tu pratiqué d'autres sports lorsque tu étais plus jeune ?**

Lorsque j'étais à l'école, je jouais au hockey et au cricket.

Pendant mon temps libre, j'aime jouer au golf ou être dans tout type d'environnement actif.

## **Pourquoi avoir choisi le rugby et pas un autre sport ?**

Je me sentais en paix et c'est le sport que j'ai le plus apprécié parmi tous ceux que j'ai pu essayer. Mon père a également eu une carrière professionnelle de rugby et en Afrique du Sud où j'ai grandi, tous les garçons jouent au rugby : j'ai grandi avec un ballon de rugby dans les mains qui m'a fait évoluer sur la bonne voie.

## **Peux-tu nous parler de tes premiers pas dans ce sport avant d'être passé professionnel ?**

Je suis allé à l'université pour étudier l'ingénierie mécatronique grâce à une bourse de rugby mais je n'ai jamais pensé que ce serait une option de carrière pour moi ; j'y ai joué tout au long de mon temps à l'université (bon

niveau en Afrique du Sud).

Lorsque l'opportunité s'est présentée, je l'ai saisie, et c'est là que ma première opportunité professionnelle est arrivée avec un club en Russie et cela a tout changé pour moi.

## **Pourquoi le poste de 3e ligne ?**

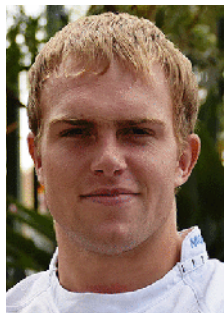
J'ai joué au poste de troisième ligne pendant une grande partie de ma carrière donc j'ai grandi avec cette position sur le terrain et je ne me vois pas vraiment jouer ailleurs, sauf occasionnellement en deuxième ligne. J'aime juste être l'exécuteur sur le terrain et cela correspond à mon style de jeu sur le terrain de façon adaptée.

## **Comment se sont déroulés tes débuts en professionnel ?**

Mon premier club professionnel a été Penza Lokomotiv en Russie pendant un court moment puis j'ai joué sous la chaleur de Tel-Aviv. Cela m'a amené à jouer la coupe Currie pour les Goshawks du Zimbabwe en Afrique du Sud où j'ai ensuite été sélectionné pour l'équipe nationale, ce qui était un grand honneur pour moi.

## **Pourquoi avoir fait le choix de venir jouer pour le HAC ?**

À l'époque, je ne savais pas ce qui allait se passer et une carrière de rugby en France me semblait être une bonne idée, de voyager un peu et de découvrir une culture différente car je suis encore jeune.





**LH**  
**SPORT**  
**CLUB**

**LH SPORTCLUB**

**VOUS INVITE À VENIR FAIRE UNE  
SÉANCE DÈS AUJOURD'HUI !**

*Préparez-vous à transpirer!*

Vous voulez en savoir plus sur nous ?



Ouvert 7 j/7 de 6h à 23h  
69 Bis rue du Général Sarrail  
76600, Le Havre

Appelez nous au : 02 35 42 08 42



Pour tout remplacement de pare-brise

Franchise  
offerte



Nous remplaçons votre pare-brise :

- En agence
- À domicile ou sur votre lieu de travail



Offre  
HAC Rugby

Scannez ce QR code ou  
prenez rendez-vous au

Contactez Aurélien  
06 43 47 14 83



**PROTECTHOMS**  
Distributeur d'Excellence



Vivez la rencontre **en direct**  
sur la page Youtube du

**BOULEVARD DES  
CHAMPIONS**



Liens également  
disponibles sur



commentée par  
**Frédéric MARQUILLANES**  
et **Nicolas PIPY**

## LA BOUTIQUE



Retrouvez vos articles préférés de la boutique  
au Stade Langstaff pendant les entraînements  
et au Stade Deschaseaux lors des matchs.



## JEU CONCOURS HAC - COURBEVOIE

TENTEZ DE REMPORTEZ UN POLO,  
UN BONNET OU DES PLACES DE MATCH !

COMBIEN DE FOIS L'ÉQUIPE DE FRANCE  
A-T-ELLE FAIT LE GRAND CHELEM ?

(Flashez ce QRcode pour répondre  
sur le site du club)



**PUBLI  
MAGE**

| supports de communication |

**PUBLI  
PLAC**

*Heureux d'être partenaire du HAC RUGBY*

panneau | enseigne | adhésif | véhicule |  
bâche | PLV | papeterie | gravure

7-9, rue Gustave Nicolle 76600 Le Havre  
02 35 26 22 52 / publimage-publiplac.com





## Comment devenir partenaire du HAC Rugby ?

*Vous souhaitez rejoindre  
une équipe dynamique,  
un club **ENTREPRISES**  
constitué de plus de  
150 partenaires ?*

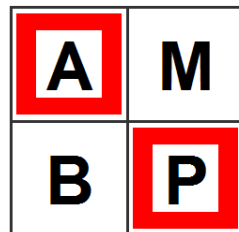
**Contactez-nous!**

sarahlaasri@newrevents.com

06 12 90 12 42

Rachel ANDRIEU

Aménagement Menuiserie Bois Plâtrerie



Aménagement - Menuiserie  
Bois - Plâtrerie

## **Q** u'est-ce qui vous a donné envie d'être partenaire du HAC Rugby?

J'aime les gens et les sports collectifs et tout particulièrement le rugby que je regardais avec mon père. Quand j'ai racheté la société, j'ai intégré des réseaux professionnels et rencontré des gens sympas avec lesquels j'ai non seulement des valeurs communes mais aussi la passion du rugby. Après quelques matchs en visiteuse, je suis tombée amoureuse de ce club, de son histoire et de ses valeurs.

## **Selon vous, qu'apporte le partenariat sportif pour une entreprise ?**

La possibilité au chef d'entreprise de se défouler le dimanche après-midi en supportant son équipe. De rencontrer des collègues, confrères qui ont le même état d'esprit, la même philosophie. Soutenir financièrement son club et valoriser l'image de sa ville.

## **Quels sont pour vous vos meilleurs souvenirs de rugby ?**

Le jour où Sarah Laasri m'a apporté à quelques jours de mon anniversaire le maillot de mon club avec le logo de mon entreprise sur le cœur. J'étais tellement fière : je faisais vraiment partie de cette équipe. J'étais désormais avec eux sur le terrain. Mais surtout la montée en Fédérale 1.

## **Quelles valeurs communes au rugby défendez-vous ?**

Le **respect** : des règles du jeu, des règles de l'art, des joueurs mais aussi des confrères, des collègues, du client, du travail. C'est parfois un peu tendu, un peu houleux mais à la fin, on se salue !  
La **combattivité** : tant que ce n'est pas sifflé, ce n'est pas fini et surtout pas perdu !

## **Pour terminer, pouvez-vous nous dire quels sont les services que votre entreprise propose ?**

AMBP est une entreprise de plâtrerie menuiserie bois et de protection incendie. Nous réalisons les travaux d'aménagement intérieur tels que cloison, doublage, isolation, pose de menuiserie et faux-plafond dans le tertiaire, le scolaire et le médical. Nous faisons du particulier sur recommandation.

**Notre devise : AMBP aménage, isole protège.**

## **Allez le HAC RUGBY !**

**Rachel ANDRIEU**

11 Espace ACTIVIA  
Saint-MARTIN du Manoir  
02 35 46 12 10  
ambp-ra@orange.fr

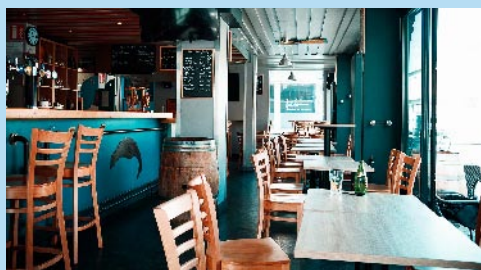




# L'EAU TARIE

## RestauBar

*Situé en plein cœur des rues piétonnes  
du centre-ville du Havre, L'EAU TARIE anime  
la vie havraise depuis plus de dix ans.*



86 rue Victor Hugo, Le Havre  
02 35 41 39 83