

RUGBY – FLAG

« Les Flagadas » vous proposent de vous faire découvrir ou re-découvrir cette activité ouverte à tous. Cousin du rugby mais sans contact le « flag » permet à tous de pratiquer sans se blesser. Notre section est composée d'une trentaine de licenciés femmes et hommes, jeunes et anciens, novices et habiles rugbymen.



Sport loisir par excellence il nous permet de nous retrouver chaque semaine autour d'un ballon et d'un repas. Toutefois pour ceux souhaitant faire d'avantage, grâce à des tournois locaux, nous rencontrons différentes équipes et partageons des moments conviviaux. Notre inscription au 1^{er} tournoi loisir touch de Lescar nous permet de rencontrer les équipes de Lescar, Artix Bénéjacq et Pau et de créer ainsi des liens amicaux. A raison d'un match par mois en version aller/retour le tournoi est assez sympathique. Nous mettons en valeur le village et défendons fièrement nos couleurs en pays Béarnais.

Enfin, nous participons chaque année au tournoi d'Arcachon (tournoi de beach-touch) qui compte une trentaine d'équipes venant de toute la France, ce en guise de voyage de fin de saison en compagnie des épouses ou maris.

Les entraînements se déroulent tous les **vendredis soir à partir de 19h au terrain de rugby de Bours.**

L'entraînement se compose de trois parties :

- **échauffement** + exercices techniques (pour les débutants, afin d'acquérir quelques bases)
- **jeu** (sous forme de petit tournoi lorsque l'effectif le permet)
- **repas** pris sur place préparé par l'équipe les dirigeants.



Les règles sont simples :

- 5 contre 5
- 1/4 de terrain
- le défenseur doit arracher un des deux foulards de l'attaquant (ceinture, voir photo en bas) arrêtant ainsi l'action. Au bout de trois « flag » le ballon change d'équipe. Le but est d'aller marquer un essai à la manière du rugby à 15. Il s'agit d'un jeu de passes et de prise d'intervalle.
- Pas de jeu au pied
- Pas de contact
- **ET SURTOUT** : Convivialité, entraide, bonne humeur, moments d'échange, le flag n'a rien à envier aux valeurs du sport roi qu'est le rugby.



Contact : Pierre HERKENRATH : 06 32 70 40 65 ou flagadas65@gmail.com