
XV
L'alimentation au service du Rugby...
CREPS
AQUITAINE
Pôle
RUGBY
BORDEAUX

ALIMENTATION ET SPORT

CASSONS LES IDEES RECUES !



« Des pates… il faut en manger pendant 3-4 jours avant un match pour en assimiler l'énergie… »

Réponse p18

« La vitamine C apporte de l'énergie à la mi-temps d'un match… »



Réponse P20



«La bière, c'est bon après les matchs pour la récupération »

Réponse p17

« Le RED BULL est efficace quand on est fatigué… »



Réponse p16



« Il ne faut pas boire pendant l'effort »

Réponse p3

Si vous, amoureux du ballon ovale, pensez que ces informations sont vraies alors ce guide est fait pour vous !

Les idées reçues sont encore nombreuses, tant au plan de « l'alimentation-santé » que « l'alimentation-sport ».

Ce mémento vous conseille sur vos besoins au quotidien et vous apporte des éléments précieux sur votre alimentation avant, pendant et après votre effort physique tout au long de votre saison.

Le saviez-vous ?

Entre deux sportifs, de même niveau, ayant le même entrainement, c'est celui qui aura l'alimentation la mieux adaptée qui réalisera la meilleure performance.



CREPS AQUITAINE

Pôle RUGBY BORDEAUX

EAU ET SPORT

L'exercice musculaire peut s'accompagner d'importantes pertes en eau, en minéraux et en vitamines. La déshydratation est préjudiciable à la santé et à la performance (une perte hydrique de 2% (traduire en kg) entraine une baisse de 20% des capacités physiques et intellectuelles).

La sensation de soif arrive plus tardivement en plein effort. La déshydratation est alors plus importante

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire…

LES SIGNES DE LA DESHYDRATATION :

- Sensation de soif,
- Diminution du volume d'urines
- Urines foncées et concentrées,
- Sécheresse de la bouche
- Peau sèche et rouges,
- Yeux secs et exorbités,
- Troubles de la vigilance,
- Douleurs musculo-tendineuses,
- Crampes, courbatures…



La nécessité d'une bonne hydratation est universellement reconnue aujourd'hui : ne la négligez pas ! inutile

Une gourde systématiquement présente dans votre sac de sport – prévoir une petite bouteille d'eau sur vous au quotidien

Boire seulement au robinet : quelques gorgées n'apportent que….

INSTAURER VOUS UN PLAN HYDRIQUE:

Boire 2 verres d'eau au réveil,

- Même chose au déjeuner et diner,
- Boire ½ litre d'eau dans la matinée,
- Boire ½ litre d'eau l'après midi,
- Boire avant, pendant et après l'effort.



Quelle quantité d'eau boire pendant et après l'activité physique?

Pendant l'effort :

Buvez toutes les 20 minutes 5 à 6 gorgés d'eau (soit 200ml)

Après l'effort :

1) Pesez vous avant et après une séance d'activité physique effectuée dans des conditions de match ou d'entraînement intensif.

2) Buvez 150% de votre perte en eau.

L'équivalent d'une fois et demi de votre perte de poids

Exemple : Avant la rencontre votre poids est de 100kg. De retour au vestiaire vous ne pesez plus que 99kg. Vous avez donc perdu 1Kg

Lors d'entrainement intensif ou de rencontre sous forte chaleur, n'hésitez pas à ajouter à votre eau une pincée de sel afin de favoriser la performance.

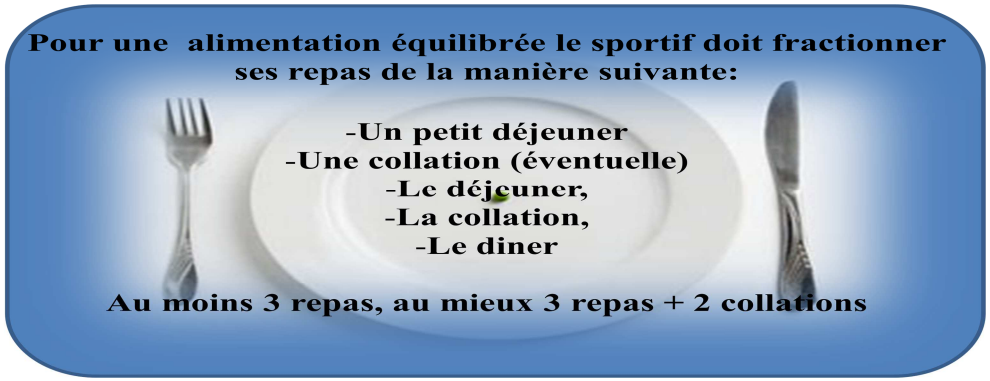
CREPS AQUITAINE

Pôle RUGBY BORDEAUX

DANS VOTRE ASSIETTE…

Le corps a un besoin permanent d'énergie. La combinaison harmonieuse de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une condition physique optimale et améliore la performance. Pour parvenir à ce résultat, une alimentation équilibrée et variée est indispensable. L'alimentation du sportif est simple. Sa connaissance garantit l'optimisation de la performance.

FRACTIONNEZ VOS REPAS DANS LA JOURNEE…



L'ENTRAINEMENT COMMENCE A TABLE !

Pour être performant sur le terrain, rien ne doit être laissé au hasard. Etablissez une stratégie alimentaire. Celle-ci doit être individuelle et consiste à isoler les aliments susceptibles d'entrainer des contre-performances.
Les informations qui suivent vous renseignent sur les aliments à consommer et les fréquences de consommation recommandées.
Bon entrainement…

VIANDES, ŒUFS, POISSONS
1 fois par repas

Viande rouge : 2 fois par semaine.
Les choisir avec le logo bleu blanc cœur.

Volailles : 4-5 fois par semaine
Moins riche en graisse que les viandes.
Plus riche en protéines.
Enlevez toujours la peau des volailles après cuisson.

Poissons : 3-4 fois par semaine.
Aussi riche que la viande en protéines.
Meilleure digestion (compétition).

Œufs : 2 à 3 fois /semaine en plat principal. Et /ou au petit déjeuner dans vos périodes de musculation.
Vous pouvez en manger jusqu'à 7. Préférez les œufs avec le *code 0* ou *1* ou *poules nourries aux graines de lins*.

Charcuterie : 1 fois par semaine maxi. (aliment plaisir)
Le jambon est un bon substitut à la viande, à la volaille et au poisson (2 tranches de jambon apportent autant de protéines que 10



Calculez votre consommation journalière en protéines.

La consommation importante de protéines améliore vos performances. Cela peut être vrai jusqu'à un certain point. En effet, ingérer une quantité excessive de protéines peut nuire à votre santé (susceptible d'entrainer des problèmes rénaux, des tendinites,…).

Voici un outil pratique pour calculer rapidement de manière globale votre consommation en protéines :

1) Relevez votre poids en Kg,
2) Reportez-le sur le tableau ci-dessous et notez vos besoins par rapport à votre entrainement,
3) Calculez à l'aide des aliments à votre droite la composition de vos repas.
   - Si vous êtes largement en dessous ou au dessus rééquilibrez vos repas !

Votre poids en kg	Votre consommation en protéines sur la journée		
	Hors- compétition et hors entrainement (g)	Entrainement modérée (g)	Entrainement intensif et Compétition (g)
60	48	78 à 90	120
65	52	84 à 97	130
70	56	91 à 105	140
75	60	97 à 112	150
80	64	104 à 120	160
85	68	110 à 127	170
90	72	117 à 135	180
95	76	124 à 142	190
100	80	130 à 150	200
105	84	135 à 157	210
110	88	143 à 165	220
115	92	149 à 172	230
120	96	156 à 180	240

*Si à la fin de la semaine, vous ne parvenez toujours pas à équilibrer votre consommation en protéines, contactez votre diététicien-nutritionniste.



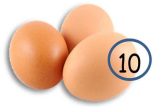
1 bol de lait avec céréales



Produits laitiers
(1 verre de lait, 1 yaourt)



1 part de fromage



2 œufs
(au plat, à la coque…)



Charcuterie:
1 tranche de jambon,
3 tranches de saucisson,
30 g de pâté, rillettes…



1 portion de viande
(1 steak, 1 cote de porc,
1 filet de poisson, 1 escalope de dinde
2 merguez ou chipolatas…)



Une baguette


1 assiette de légumes secs
(lentilles, pois chiches, haricots secs…)



1 assiette de pates, riz,
semoule, de blé



3 grosses pommes de terres



1 assiette de
Choucroute, paella, couscous
hachis Parmentier



1 croque monsieur



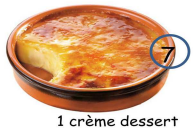
1 assiette de pates
bolognaise, carbonara,
lasagnes



1 part de pizza, quiche, tarte



4 nuggets, 1 cheesburger
3 nems



1 crème dessert
(crème brulée, mousse au chocolat,
riz au lait, barre glacée…)



Biscuits et sucreries

Pour ces aliments, prenez en compte la quantité de protéines inscrite sur l'étiquette

LES PRODUITS LAITIERS
3 à 4 fois par jour

Le lait : En période d'entrainement choisir du lait ½ écrémé ou lait de soja enrichi en calcium.

Les yaourts : préférer les laitages simples, sans conservateurs.



Les yaourts à boire : Les choisir sans sirop de glucose, sans épaississants et limité en additifs.



Les crèmes desserts : Choisissez-les sans additifs. Ils restent un aliment plaisir (1 fois par semaine maxi.)

Les fromages : Les fromages sont des aliments plaisir et non un passage obligé pour couvrir ses besoins en calcium.

Les crèmes fraiches : leurs consommations doivent être raisonnées. Les crèmes végétales sont de bonnes alternatives.

LES FECULENTS
A tous les repas



Le pain : préférez le pain complet multi céréales* ou le pain au levain* riche en vitamines et en minéraux.



Les pates : préférez les bio et complètes* ou semi complètes. Pour la cuisson privilégiez la cuisson *al dente.*

Le riz : Optez pour le riz complet* ou semi complet*, le riz basmati*, le riz sauvage* et le riz express long grain d'Uncle Ben's.

Le blé, la semoule, le boulgour, le quinoa ne doivent pas être oubliés pour leurs qualités nutritionnelles.

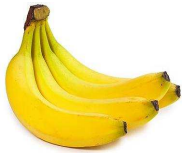
Les pommes de terre : mangez-les plutôt bouillies.

Les légumineuses : Haricots secs, lentilles, pois chiches au moins une fois par semaine même en boite.

**En dehors des périodes de compétition voir p19*

Pôle Rugby Bordeaux — CREPS Aquitaine

Les FRUITS
Minimum 3 fruits frais par jour

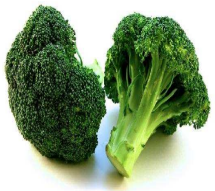



- Bon pour la santé car sources de vitamines et minéraux,
- Plus digeste consommés cuits (compét'), plus riches en mx cru (au quotidien) riche en magnésium (récupération) , calciur ıvc n
- Pensez lé




Les LEGUMES
2 fois par jour crus ou cuits
En crudité et en légume d'accompagnement





- Tout comme les fruits ils sont bons pour la santé
- Préférez manger des légumes frais et de saison.
- Conserves et surgelés permettent de consommer des légumes hors saison.

Les HUILES et BEURRES






- Les huiles sont riches en bonnes « graisses » (les fameux oméga 3) contrairement au beurre par exemple. Ces bonnes graisses sont contenus dans les membranes des cellules (globules rouges, neurones notamment
- permettent notamment d'optimiser l'oxygénation de vos muscles ou encore améliore votre intelligence tactique.
- Respectez il est conseillé …de la règle d'usage : ne jamais faire fumer une huile.
- Minimum deux cuillères à soupe par jour dans vos crudités .
- Beurre : cru au petit déj'






Pôle RUGBY BORDEAUX CREPS AQUITAINE

LES PRODUITS SUCRES

Les céréales du petit-déjeuner : parfois trop riches en sucres ou sel, préférez les flocons d'avoines, les mueslis et la gamme All-Bran.







Les barres de céréales : Comme pour le petit déjeuner, choisissez celles à l'avoine ou muesli.







Les confitures et compotes : Les choisir avec une forte teneur en fruit et pauvre en sucre.









Le chocolat et pâtes à tartiner : Pour le chocolat préférez le noir avec une forte teneur en cacao et pur beurre de cacao. Les pates à tartiner sont à consommer exceptionnellement.









Viennoiseries : Elles doivent être pauvre en additif et constituées de beurre ou d'huile de colza.







Les biscuits : Aliments plaisirs à consommer avec modération.









Pôle RUGBY BORDEAUX CREPS AQUITAINE

QUE MANGER AVANT L'ENTRAINEMENT ?

Le petit-déjeuner (si entrainement le matin)

Exemple N°1

Une boisson chaude (café ou thé)
Un bol de céréales
Du fromage blanc
Sucré au miel
Un fruit



Exemple N°2

Du lait ½ écrémé,
Du pain
Du beurre
De la confiture
Un fruit
Un œuf ou
Une tranche de jambon.

Un entraînement à jeun est également possible sous trois conditions : il doit ne pas être intensif, ne pas dépasser 30 à 40 minutes et être suivi d'un bon petit-déjeuner.

Au déjeuner (si entrainement en fin d'après-midi)

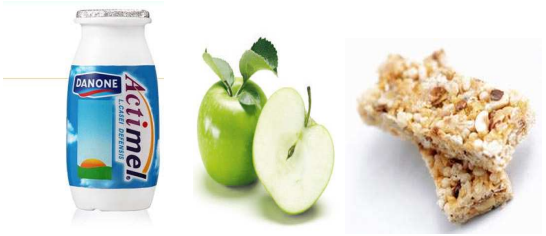


Souris d'agneau fondu/fondante
anlorette

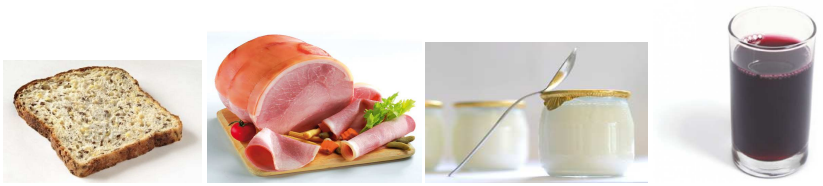
Une crudité,
Une viande, un poisson ou des œufs,
Des féculents,
Un légume cuit,
Un produit laitier,
Un fruit.

EXEMPLE
Carottes râpées avec citronette
Blanc de poulet
Pâtes
Haricots vert
Un yaourt

La collation



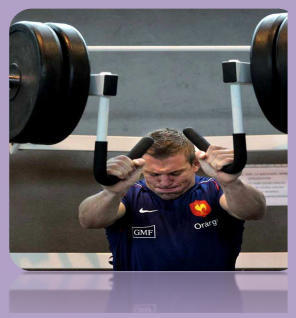
Un produit laitier, un fruit, un produit céréalier



Si entrainement intensif en musculation : une tranche de pain de mie + jambon blanc, un yaourt et un jus de fruit

IMPORTANT !

Le repas doit être pris 2h30 à 3h avant la pratique sportive, afin que la digestion soit entièrement terminée, et ne nuise pas à l'effort. Si ce délai est raccourci (repas 2h avant), un repas mixé sera encore plus digeste (purée, jambon poulet ou steak haché).



CREPS AQUITAINE — Pôle RUGBY BORDEAUX

Que prendre à l'entrainement ?

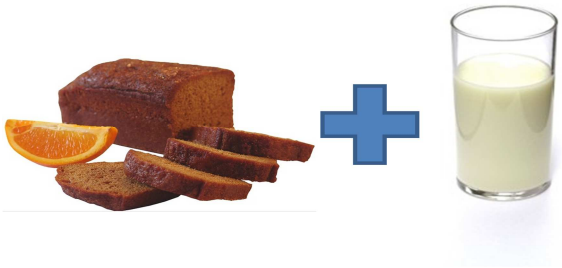
La prise d'une boisson énergétique pendant l'effort vous permettra de réaliser une séance de qualité.
Ne confondez pas boisson énergisante et boisson énergétique !
Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées avant, pendant, ni après un effort physique! (risque de blessures)



Une solution plus économique et tout aussi efficace consiste à mélanger du jus de fruit (raisin ou pomme) à de l'eau (2/3 eau + 1/3 jus de fruit).

S'alimenter après l'entrainement

Une prise de glucide, dés que possible après la 1ère séance maximise efficacement votre récupération.



Après une séance lactique, votre récupération sera optimisée par la prise d'une eau gazeuse
(voir page suivante)

Un produit céréalier (pain d'épice) et un produit laitier (yaourt à boire).

Le repas suivant l'entrainement :



Salade composée (concombre, betterave, carottes, avocat, cube de jambon)
Pates bolognaise
Un yaourt

LES EAUX GAZEUSES ALLIEES DES EFFORTS LACTIQUES !

Ces eaux sont intéressantes après un entrainement intensif car elles neutralisent l'acidité présente dans le sang (sensation de « poteaux » à la place des jambes).



ET LA BIERE ?

Les bienfaits d'une bière bien fraiche pour la récupération après un effort n'est qu'un mythe. Elle est pauvre en sel et hydrate mal. De plus cela reste de l'alcool !

CREPS AQUITAINE
Pôle RUGBY BORDEAUX

J'ai match ce week-end, que dois-je manger avant, pendant et après ? 1/2

LA VEILLE ET LE JOUR J :

Mangez uniquement des féculents 3-4 jours avant la rencontre est inutile. Privilégiez une alimentation équilibrée tout au long de la semaine et évitez la veille ainsi que le jour J les aliments susceptibles de vous provoquer un inconfort digestif (ballonnement, acidité gastrique...).



Petit-déjeuner

Une banane mure
ou
une pomme cuite,
Pain blanc avec miel
ou
Confiture,
Fromage blanc
ou yaourt,
Une boisson chaude
(thé, café)



Déjeuner et dîner

Betterave ou carottes râpées,...

Filet de dinde ou filet de colin,...

Un yaourt

Une compote ou une crème dessert,...

PAIN BLANC

Le stress est très consommateur d'énergie, il serait dommage d'épuiser ses réserves avant même le début du match

LISTES DES ALIMENTS A EVITER



Le lait entier, les fromages forts (camembert, roquefort,...)



Gibiers, cheval, mouton, oie, charcuteries, viandes fumées, abats, poissons gras (maquereau, thon, sardine...), œufs durs et cuits avec MG.



Viennoiseries, pain complet, pain frais, pâtes et riz complet...



Oranges, melons, châtaignes, figues, fraises, prunes, bananes pas mures.



Ail, concombre, poireau, radis, oignon, échalote, choux, céleri...



Epices, cornichons, moutardes, mayonnaises, boissons gazeuses, thé et café fort

La ration d'attente

La ration d'attente est une boisson ou un aliment solide que l'on prend en attendant le début de la rencontre. Elle va permettre de maintenir l'hydratation, de prévenir les hypoglycémies et aide à gérer le stress.
Elle doit être déterminée par le sportif et ne doit pas entrainer d'inconfort digestif.
Elle doit être essentiellement composée de glucides.
Intéressant dans le cas des remplaçants.

Exemple:
- une part de gâteau de semoule au lait de soja et miel, + HYDRATATION
- ou une part de gâteau énergie du commerce.

J'ai match ce week-end, que dois-je manger avant, pendant et après ? 2/2

A LA MI-TEMPS

L'apport énergétique par un sucre rapide favorisera la récupération de la première mi-temps, et anticipera sur la dépense à venir dans la suite du match.

Selon les goûts et habitudes de chacun, on peut conseiller soit une alimentation solide (barres céréalières, pain d'épice, fruits ou fruits secs) soit liquide (par des boissons énergétiques, jus de fruits dilués,...).

La vitamine C des fruits aide à utiliser l'énergie des calories mais n'en apporte pas!



SUCRES LENTS : Spaghetti (al dente), Cake, Madeleine, Pois chiche, Flageolet, Lentille, Flocons d'avoine, Poire, Pomme, Orange (et jus) lait écrémé et entier, yaourt

SUCRES SEMI-RAPIDES : Riz complet, pâtes al dente, Muesli, Pomme de terre, Maïs, Betterave rouge, Raisin sec, Chocolat, Barre chocolatée.

SUCRES RAPIDES : Miel, Corn flakes, Purée en sachet, Riz blanc, Pain blanc et complet, Pates trop cuites, Carotte.

La récupération d'après match :



De 0 à 30 minutes après le match:
- Hydratation abondante (eaux fortement minéralisées)
- Apport de glucides :
  - boisson sucrée (jus de raisin dilué, eaux sucrées, miel...)
  - fruits (agrumes)
  - pain d'épices, fruits secs, barres céréales

Le premier repas de récupération après match
- dans les 6 heures,
- digeste,
- doit-vous permettre de restaurer vos stocks énergétiques,



Exemple : Salade d'endives avec fromage et noix
Omelette champignons + pommes de terre vapeur
Un yaourt et un dessert (sorbet aux fruits)

LE SAVIEZ-VOUS ?

La récupération après-match est capitale et passe obligatoirement par une bonne alimentation.
Le sportif qui n'optimise pas cette étape se place d'ores et déjà en situation délicate pour le prochain entrainement...



Pôle Rugby Bordeaux CREPS Aquitaine

EQUILIBRE ALIMENTAIRE EN PERIODE DE REPOS:

L'alimentation du sportif pendant les vacances ou l'intersaison doit être identique à votre alimentation habituelle en apportant, éventuellement, quelques changements…

Combinaison gagnante pour les vacances



Viandes et poissons:
-Toujours apportés en portion de 2 par jour,
- Eviter les viandes grasses (mouton, agneau),
- Cuisson au four, grillades, papillotes, sans ajout de matières grasses,
-Alterner poissons, viandes blanches, rouges.

Les féculents:
Diminuer les au profit des fruits et des légumes sans les supprimer!!

Les produits laitiers:
- Au moins un à chaque repas.



Pour donner du gout à ces grillades saupoudrer les d'épices, d'herbes et préparer vos sauces à partir de yaourt, de sauce tomates…

UNE INFO…

Lorsque vous avez une soirée avec un repas copieux, manger léger au déjeuner et éviter de prendre la collation de 16H00…



LES BONNES RÉSOLUTIONS DU DÉBUT DE SAISON:

La saison régulière débute dans quelques jours, comment l'aborder ? Dois-je perdre du poids ? Dois-je manger autrement ?
Pas de panique à l'approche des premiers entrainements l'alimentation ne doit pas être ni trop abondante ni trop restreinte mais dosée en fonction des besoins spécifiques de chacun et de chaque période d'entrainement.



1- Retour à une alimentation équilibrée: crudités + une portion de viande+ féculents + un produits laitier + cuidité.

2- Réduction des aliments plaisirs(chocolat, fast-food,…)

SI VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS



Le sandwich peut représenter un repas de composition équilibrée, alors qu'il est trop souvent considéré à tort comme une erreur alimentaire. Pour le sportif n'ayant pas le temps ni la possibilité de se restaurer convenablement il reste un très bon produit:
Idée rapide: Pain de mie/jambon blanc/salade + un yaourt + un fruit+ eau.

Pôle Rugby Bordeaux CREPS

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Une alimentation saine et variée permet normalement l'apport complet des nutriments essentiels à la santé et à la performance. Dans sa pratique sportive, l'organisme du rugbyman consomme une quantité supérieure en nutriment entrainant des carences malgré une alimentation équilibrée. Ces besoins nutritionnels doivent être absolument couverts et il peut donc être très utile, chez certains sportifs, de consommer des compléments alimentaires pour compléter ces apports.

Quels sont ces carences ?
On observe chez le sportif des carences en oligo-éléments (fer, magnésium, sodium…), en vitamines (C et E), en acide gras (Oméga 3) et en protéines.

Quels sont les conséquences sur l'organisme de ces manques ?
Un taux insuffisant de ces nutriments se traduit sur le plan de la performance par des états de méformes, des contractures, des crampes, des claquages…

Comment utiliser les compléments alimentaires ?
En aucun cas ce sont des substituts de repas mais ils s'intègrent dans une alimentation variée et équilibrée. L'étude des qualités requises pour l'activité rugby et le facteur limitant votre performance, vous permettra d'établir le ou les compléments qui vous conviennent le mieux.

Comment choisir les compléments alimentaires tels que les protéines?
Devant le nombre important de produits sur le marché, il convient d'être extrêmement prudent dans le choix de votre complément alimentaire. Utilisez des poudres issues des protéines de lait, d'œuf, de soja, de pois.



Mais attention, même s'ils sont autorisés à la vente, *certains* peuvent être contaminés par des substances interdites qui ne se retrouvent pas sur l'étiquette de composition.
Vous, athlètes, devez être extrêmement vigilant quant à la consommation de ces aliments qui ne sont pas garantis pur à 100%.

Comment s'y retrouver ?
Avant de regarder l'apport nutritionnel de votre complément alimentaire assurez-vous :
1. De la **présence du label WALL-Protect®** sur l'emballage de vos produits.
2. De la présence d'une **norme ISO**
3. De la **fabrication du produit en France** pour prévenir toute contamination et une positivité aux contrôles anti-dopage.

Dopage ou pas dopage ?
Compléménter n'est pas tricher, quand les compléments respectent les lois anti-dopantes ! Vous trouverez sur les sites de plusieurs organismes des renseignements concernant les substances considérées comme dopantes.

FRANCE
Comité National Olympique et Sportif Français

ECOUTE DOPAGE
N°Vert 0 800 15 2000
Du lundi au vendredi de 10h à 20h.
APPEL GRATUIT ET ANONYME DEPUIS UN POSTE FIXE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

afld
agence française de lutte contre le dopage

CREPS AQUITAINE
Pôle RUGBY BORDEAUX

Janvier 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Février 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28	29				

Mars 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Avril 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mai 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juin 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juillet 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Août 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Septembre 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Octobre 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

Novembre 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Décembre 2012

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

1 janvier Premier de l'An
6 janvier Épiphanie
14 février Saint Valentin
21 février Mardi Gras
8 avril Dimanche de Pâques
9 avril Lundi de Pâques
1 mai Fête du travail

8 mai Victoire 1945
17 mai Ascension
27 mai Dimanche de Pentecôte
28 mai Lundi de Pentecôte
14 juillet Fête Nationale
15 août Assomption
1 novembre Toussaint

11 novembre Armistice de 1918
25 décembre Noël
31 décembre Saint-Sylvestre

Calendrier & Jours fériés

2012

Calendrier-365.fr

NOTES

Pôle Rugby Bordeaux

CREPS Aquitaine