N°1

XIII CADURCIEN

SAISON 2023-2024

RUGBY XIII CAHORS V A.S CLAIRAC XIII

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

L'édito

Alain **PARASKIOVA**
CO-PRÉSIDENT DE CAHORS LOT XIII

Cahors Lot XIII : Un pont c'est tout !

Le pont Valentré emblème de Cahors n'a pas été choisi comme Logo de Cahors Lot XIII par hasard, et n'est pas seulement un moyen d'identification géographique.

Moyen le plus rapide de réunir deux rives le pont est un lien rare et précieux. Pour le club c'est d'abord un lien inter générationnel entre le plus jeune des premiers pas et le plus ancien des pachys, c'est le lien entre des hommes et des femmes d'univers différents et parfois hétérogènes œuvrant autour d'une même passion pour porter et apporter à nos jeunes cadurciens ainsi qu'aux joueurs en situation de handicap, les moyens de pratiquer ensemble leur sport favori, c'est enfin le lien indéfectible qui unit joueurs, dirigeants, partenaires et supporters autour du ballon ovale au sein de la famille treiziste à travers l'amitié, la convivialité et la solidarité. A l'aube de cette 2ème saison de Nationale pour laquelle nous nous sommes tous bien préparés, souhaitons qu'aucune fissure ne vienne affaiblir notre pont et que sa solidité légendaire nous permette de faire le lien vers de nouveaux exploits.

Bonne saison à toutes et à tous et merci d'avance pour votre investissement à nos côtés.

Ce Mag Digital est édité par Cahors Lot XIII

Directeur de la rédaction
Alain **PARASKIOVA**

Rédaction
Thomas **DELAGE**

Conception, Réalisation
Thomas **GAILHARD**, Thomas **DELAGE**

Photographies
C'GOURMAND **PRODUCTION**, Mickael **FABRE**, Jean Marc **LAVIALE**

Zoom sur la prépa

LES CADURCIENS PRÊTS À ENTAMER LA SAISON APRÈS UNE PRÉPARATION ACHARNÉE

Cahors Lot XIII est prêt. En effet, les juniors U19 et l'équipe une des seniors cadurciens sont enfin parés pour débuter cette saison 2023/2024. Avec une reprise mi-août et un nouveau préparateur physique, les joueurs ont pu retrouver leurs sensations rapidement. Nouvelles méthodes, application et motivation, les cadurciens ont cette envie rageuse de faire une très bonne saison afin de confirmer leur prestation intéressante de l'an dernier. Pour rappel Cahors avait terminé 4 ème de sa poule et a échoué en huitième de finale face à la redoutable équipe de Salses. Pour une première en Division Nationale le résultat était plus qu'encourageant tant cette équipe était jeune (moins de 25 ans d'âge moyen la saison dernière !).

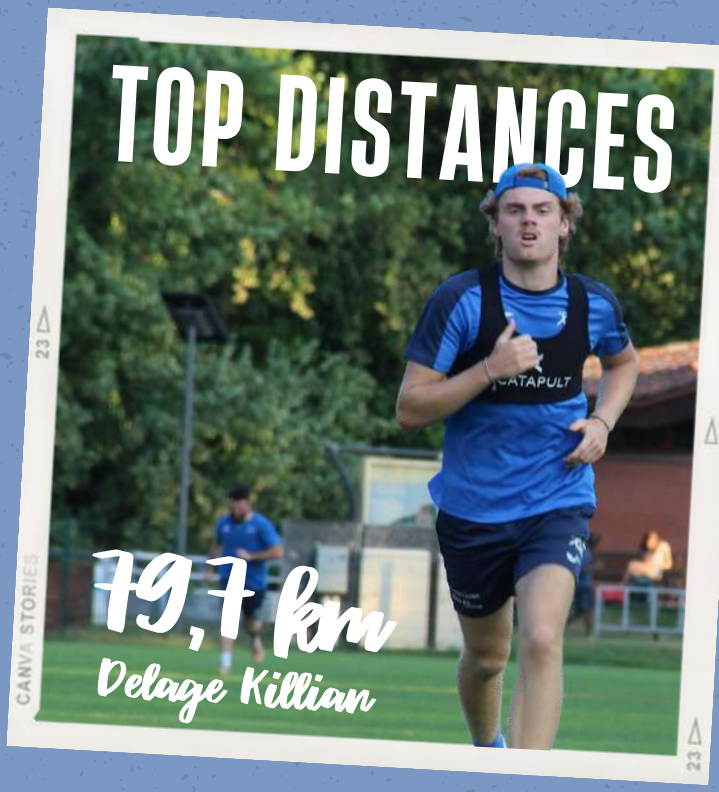
Pour cet opus 2023/2024, c'est avec la majeure partie de l'équipe de l'an dernier que Cahors rempile. Elle est même renforcée par de sacrées recrues avec des joueurs ayant évolué à de très bons niveaux comme à Albi ou à Tonneins.Trois juniors rejoignent aussi le squad ce qui fait encore baisser cette moyenne d'âge.

Pour terminer sur la préparation des joueurs, il y a eu un stage de cohésion sur un week-end sur la base militaire de Caylus. Le samedi : randonnée, course d'orientation, parcours du combattant et survie étaient au programme avec bien sûr un repas et un apéro convivial pour améliorer la cohésion de ce groupe qui s'entend très bien. Le dimanche était consacré à l'habituel shooting photo pour la photo d'équipe et les trombinoscopes individuels. Enfin Cahors est allé faire un match amical à Trentels le 23 septembre avec une victoire à la clé, ce qui est encourageant pour la suite, étant donné qu'ils seront dans la même poule cette saison.

Les stats de la prépa

TOTAL DISTANCES
746,4 km

MOY. DISTANCES/MIN
55 m/min



TOTAL DISTANCES SPRINT
33 346,8 m

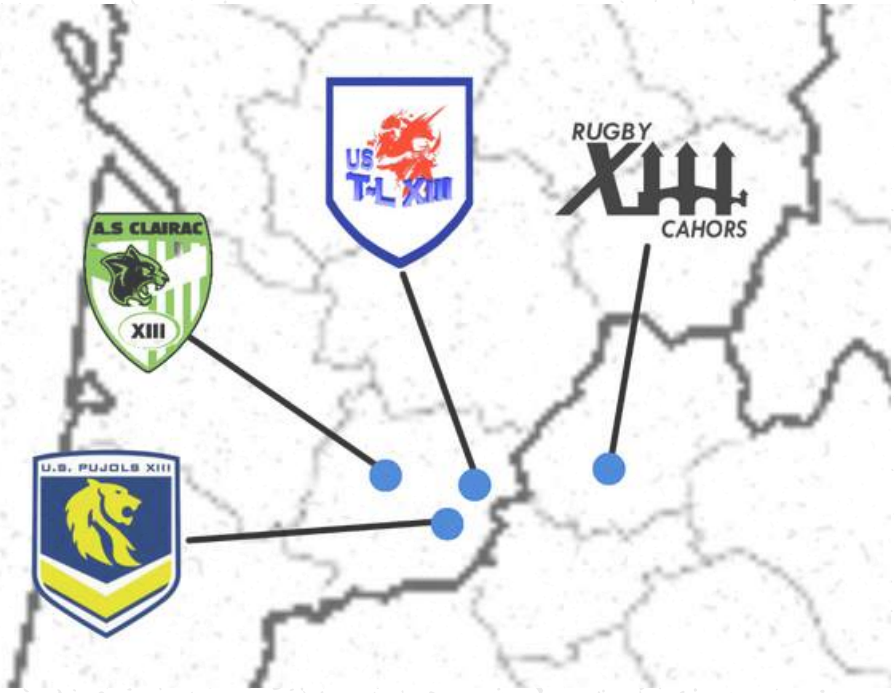
MOY. TOP SPRINT
27,20 km/h

Fonctionnement du championnat

La Fédération vient de dévoiler les calendriers de **Division Nationale** pour la saison **2023-2024**. Aménagés sur **quatre niveaux** et **deux phases** de championnat, les **DN 1 et 2** seront regroupées avec un découpage en **3 poules** (Sud, Est, **Ouest**) composées de **14 clubs** au total. Les DN 3 et 4 seront quant à elles organisées avec 4 poules de 5 clubs. Changement majeur pour cette nouvelle année, le niveau de la Fédérale devient la Division Nationale 3 & 4. Un millésime 2023-24 qui offrira de belles rencontres et de beaux derbys en perspective.

1 ÈRE PHASE DE LA SAISON

Cahors XIII se situe dans la poule **Ouest**, seule poule de Division Nationale composée de **4 équipes : Pujols, Clairac, Trentels** et donc **Cahors**. Cette première phase va permettre à chaque équipe de rencontrer leurs adversaires à 2 reprises : une fois à domicile et une fois à l'extérieur pour un total de **6 matchs + 2 "extra games"***, soit **8 matchs** pour cette phase n°1.



*** Les extra games sont 2 matchs supplémentaires pour chaque équipe de cette poule (tirés au sort) étant donné que la poule ne comporte que 4 équipes alors que les 2 autres poules en possèdent 5, soit 2 matchs en +.**

Fonctionnement du championnat

Les Cadurciens affronteront donc ces **3 autres clubs du Lot et Garonne** dans cette poule **Ouest** dans une logique géographique. Les **2 autres poules** sont composées de **5 équipes** chacune. La poule **Sud** avec **Réalmont, Pamiers, Gratentour, Pomas** et **Villefranche d'Albi.** La poule **Est** quand à elle regroupe **Salses, St Martin de Crau, le Thor, XIII Laurentin** et **Ferrals**.

CALENDRIER DE LA POULE OUEST

OCT

07-08	US PUJOLS XIII	J1
14-15	CLAIRAC XIII	J2
21-22	US TRENTELS XIII	J3

NOV

04-05	US PUJOLS XIII	EXTRA GAME
11-12	US TRENTELS XIII	EXTRA GAME
18-19	US PUJOLS XIII	J6

DEC

02-03	CLAIRAC XIII	J7
09-10	US TRENTELS XIII	J8

Cette première phase s'achèvera le **10 décembre** à Trentels. Par la suite, une **seconde phase** de championnat débutera le **14 janvier**. Comment fonctionne-t-elle ? Les **3 premiers** des poules **Est** et **Sud** ainsi que les **2 premiers** de la poule **Ouest** se qualifient en **DN 1**, les autres en **DN 2**. En **DN 1**, **les équipes ne rejouent pas les matches joués en première phase mais conservent les points de ces matches**.

Résultats

Journée 1

CLAIRAC	40-24	TRENTELS	
PUJOLS	Reporté	CAHORS	

Classement

		PTS	J	V	N	D	DIFF
1	CLAIRAC	3	1	1	0	0	+16
2	TRENTELS	1	1	0	0	1	-16
3	CAHORS	0	0	0	0	0	0
4	PUJOLS	0	0	0	0	0	0

Preview Clairac

L'Association sportive Clairac XIII est un club de rugby à XIII français situé à Clairac, dans le département de Lot-et-Garonne.

L'équipe première du club évolue dans le championnat de France de rugby à XIII de troisième division : la Division Nationale. Comme tous les autres clubs de cette division elle participe à la coupe Paul Dejean et elle participe également à la coupe de France Lord Derby.
Le club possède aussi une école de rugby ainsi qu'une équipe féminine juniors-seniors.

Cahors Lot XIII connaît assez bien cette équipe de Clairac étant donné que ces deux formations se rencontrent souvent depuis quelques années. Il y a deux ans, les deux équipes se sont rencontrées 4 fois en fédérale, pour 4 victoires de Cahors.

Joueur à suivre

SOULAGE Baptiste

POSTE : DEMI D'OUVERTURE

QUALITÉS : VISION, ÉXÉCUTION, JEU AU PIED

PALMARÈS : CHAMPION DE FRANCE DN 2022 (AVEC TONNEINS)

Le groupe Cadurcien

15H - STADE LUCIEN DESPRATS

- BALDY Antoine
- BIALAS Alex
- CLOU Joey
- COELLE Quentin
- CUBAYNES Hugo
- DELAGE Killian
- DELAGE Thomas
- GAILHARD Maxime
- GARCIA Geoffrey
- GARDILLOU Luc
- GERARD Sevan
- MARONNIER Clément
- NUNIGE Vincent
- OUSTY Raphael
- PINEAU Julien
- POSÉ Cédric
- RIDAO Antoine
- SALVADOR Matthieu
- SAUCE Dorian
- VIGROUX Jules

Killian Delage

Début du championnat ce dimanche, la préparation physique touche à sa fin. Que retiens-tu de la préparation physique 23-24 ?

Honnêtement, je trouve qu'on a très bien préparé la nouvelle saison. On était en nombre à l'entraînement. Peter, le préparateur physique, nous a préparé pour le mieux. Et surtout on est venu à l'entraînement avec beaucoup de motivation et de détermination afin d'être prêt pour une nouvelle saison pleine d'ambition.

Quels sont tes objectifs personnels pour cette nouvelle saison ?

À titre personnel, j'aimerais faire le plus de feuilles de matchs possibles, afin d'aider le mieux l'équipe. C'est ma première vraie année seniors (puisque j'étais en junior l'année dernière, mais surclassé). J'ai envie de mettre en avant le plus possible mes qualités pour faire gagner les matchs à l'équipe.

À quel genre de match t'attends-tu ce dimanche contre Clairac ?

Pour le match de dimanche face à Clairac, je m'attends un match assez équilibré surtout que c'est notre premier match. Ils ont l'avantage d'avoir pu disputer la première journée de championnat, contrairement à nous. De notre côté on a peut-être plus d'expérience de la nationale puisque l'année dernière on y était déjà. Aussi on a l'avantage de pouvoir jouer à domicile devant nos supporters. Je pense que ça peut jouer en notre faveur.

Que penses-tu de l'équipe de Clairac ?

Je pense que Clairac est une équipe intéressante qui a d'ailleurs gagné son premier match. On les avait rencontré il y a deux ans puisqu'ils étaient dans notre poule en fédérale et ils nous avaient donné du fil à retordre. C'est une équipe dont il faut se méfier et ne pas les sous-estimer.

Treize questions ...

Présente toi ?

Je m'appelle Killian Delage, j'ai 20 ans et je suis 3/4. Je peux jouer à différents postes (arrière, centre, ailier…).

Ta plus grande qualité ?

Mes plus grandes qualités sont mon endurance et ma rapidité.

Ton plus gros défaut ?

Je déteste perdre, et j'ai tendance à râler assez souvent.

Ton meilleur souvenir rugbystique ?

On a remporté le bouclier Midi-Pyrénées en Pupilles (U9) avec des joueurs qui jouent encore avec moi. Ça m'a marqué.

Ton pire souvenir rugbystique ?

La défaite en Juniors (U19) l'an passé en finale de championnat de France National.

Tes passions (hors rugby) ?

J'aime faire la cuisine et passer du temps avec mes potes et ma copine. J'aime jouer aussi à la Play et lire des mangas.

Ton plat favoris ?

Une bonne raclette.

Ton film favoris ?

Le seigneur des anneaux (les trois).

Le joueur qui te fait le plus rire ?

Antoine Ridao.

Le joueur qui râle le plus ?

Joey Clou.

Le joueur qui s'habille le mieux ?

Luc Gardillou.

Le DJ de l'équipe ?

Dodo Saucé.

Le joueur avec qui tu pourrais partir en vacances ?

Arthur (le belge) Stroobants.

La revue du poste

L'arrière ?

QUALITÉS **PHYSIQUES**

- Explosivité
- Vitesse
- Appuis
- Agilité
- Finisseur

QUALITÉS **TECHNIQUES**

- Réception ballons
- Fort en 1 contre 1
- Jeu au pied

QUALITÉS **TACTIQUES**

- Vision de jeu
- Communication
- Surnombre
- Instinct
- Placement

Explication du poste par : *Matteo Meravilles*

Pour toi quelles sont les qualités nécessaires pour être au poste d'arrière ?

C'est un poste où il faut être le plus complet possible, ça demande énormément de qualités physiques niveau endurance, un arrière court plus que les autres postes car nous devons couvrir nos zones de jeu en défense et faire cette répétition des efforts en attaque pour faire des surnombres et jouer comme un demi dans les schémas offensifs. Mentalement c'est très dur car nous sommes sollicités sur les ballons hauts et pour défendre en poursuite car nous sommes le dernier rempart de l'équipe. J'apprécie tout particulièrement jouer arrière car c'est un poste clé pour faire la différence et il faut souvent prendre des décisions et ses responsabilités.

On dit souvent que c'est un des postes les plus durs, donc selon toi, quelle est la chose la plus compliquée en tant qu'arrière ?

Le plus dur au poste d'arrière c'est de faire le lien entre les joueurs avec la communication. On doit toujours leur parler pour qu'ils se placent bien en défense, pour combler les trous et pour avoir une montée défensive parfaite.
En attaque ce qui est dur c'est de faire la différence sur le surnombre et prendre la bonne décision pendant un schéma.

Pierre Fabre
Médicament

LE SITE DE PIERRE FABRE À CAHORS SOUTIENT LE *XIII CADURCIEN*

Les maillots 23/24

La soirée partenaires

RETOUR SUR LA TRADITIONNELLE SOIRÉE DES PARTENAIRES

Mardi 3 Octobre a eu lieu la soirée partenaires au château de Labastide-Marnhac. C'était l'occasion pour nos présidents de présenter les objectifs de cette nouvelle saison aux sponsors et aux membres du club. Mais de faire aussi une jolie présentation des recrues et des nouveaux maillots pour la saison 2023-2024. Chaque partenaire majeur s'est vu remettre un maillot et un short offert par les joueurs en mains propres. Un bon moment d'échanges, de rencontres et de convivialité entre partenaires, joueurs et bénévoles du club autour d'un apéro dînatoire proposé par notre traiteur du soir "L'Interlude".

Focus sponsor

PERFORMANCE

Pourquoi es-tu devenu partenaire de Cahors Lot XIII ?

Nous sommes très heureux de nous investir financièrement dans ce beau partenariat avec Cahors Lot XIII. C'est pour nous une fierté de pouvoir participer au développement du sport cadurcien et plus particulièrement du rugby à XIII dont nous partageons les valeurs d'entraide, d'engagements et de combativité ! Nous avons hâte d'avancer dans cette saison qui à coup sur nous réservera des belles surprises.

Quel est l'objectif de ton parrainage de match de ce week-end ?

Quand Julien nous a proposé un parrainage de match, il nous a paru naturel de nous positionner sur le match d'ouverture car ayant lieu en octobre, mois durant lequel est mis en avant l'opération octobre rose. Pour des raisons personnelles, je suis très attaché à la cause des associations qui lutte contre le cancer en général, et c'est tout naturellement que nous avons imaginé de mettre en avant la ligue contre le cancer au cours de ce match. un grand merci au club de reverser la recette du match à cette association. Bon match à tous.

Philippe Montagne, oncle de Julien Montagne, avec les nouveaux maillots de Cahors Lot XIII.

Actus petits diables

LES U15 ET U17 EN PLEINE PRÉPARATION

Les minimes U15 et les cadets U17 entraînés respectivement par Thomas DELAGE et Mattéo MERAVILLES ont repris les entraînements depuis début septembre. Préparation physique, reprise du ballon, gestes techniques, attaque, défense : tous les aspects du rugby à XIII ont été abordés afin de mettre ces jeunes dans de bonnes conditions pour cette nouvelle saison 2023-2024. Les deux équipes seront en entente avec VIllefranche de Rouergue encore une fois cette année et seront engagées dans un championnat à 9. Il y a déjà eu deux séances en commun entre les deux clubs pour harmoniser les discours et améliorer la connexion entre les joueurs.

L'ÉCOLE DE RUGBY A REPRIS LES ENTRAINEMENTS

Suite au forum des sports du 2 septembre, l'école de rugby a repris comme à son habitude le premier mercredi de septembre. Les équipes baby U5, premiers pas U7, pupilles U9, poussins U11 et benjamins U13 se sont donc retrouvées lors de séances d'entraînements tous les mercredis après-midi pour partager des moments ludiques et conviviaux. Avec de nouveaux licenciés motivés, l'école de rugby étoffe ses rangs pour le bonheur de la présidente de l'école de rugby Stéphanie BALDY ainsi que pour ses éducateurs Fred BALDY, Baptiste BALDY, Mattéo MERAVILLES, Antoine BALDY, Thomas DELAGE et Thomas GAILHARD.

Merci à nos partenaires

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

PARTENAIRES MÉDIAS

PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES TREIZISTES

2J Performance
Acom Sud Lot
Ambulancier 3S Cahors
Aquacorail
Au Bureau
Axa Sudret, Bertrand
Banque Populaire Occitanie
Beton théron
Bialas sanichauff
Blend Kebab
Boissor Imprimerie
C Gourmand Prod
Ca Cartonne
Cahors Saveurs
Cap immobilier
Capnature
Capraro
Carrément fleurs
Carrément fleurs
CIRFA Cahors
Compozieux
Corpus Cahors
E.Leclerc
Ecouter Voir Optique Mutualiste
Enseigne 2003
Extra électroménager
France Pare brise
Fromagerie Marty
Garage automobile Laporte
Grotte de Pech Merle
Groupama
ILM Auto
Interlude café
Ipso Incendie EIRL
Ixina Cahors
Kalapca loisirs
Kia Cahors
Kjbat
La chartreuse
La mie caline
Litrimarché
Marie Pelissier coiffure
Mercadier
Mets la Gomme
Meubles Guiral
Netto Cahors
Osport
Peugeot Spoticar
Pierre Fabre
Popita
Quercy perigord plume
Quercy tradi
Racine en tete
Ratz
Safran du quercy la nadalle
SARL Verdier Jm.n Serrurerie
Shiva Cahors
Tabac le Louis Philippe
Terre gourmande
Trezieres TP
Xefi
Zeste

Suivez-nous !

CAHORS XIII RUGBY
MENU
#03
NOUVEAUTÉS SUR LA BOUTIQUE !
RETROUVEZ LE XIII CADURCIEN N°14
138 Publications
1515 Followers
34 Suivi(e)s
Cahors Lot XIII
Équipe sportive
Division Nationale
Stade Lucien Desprats, Cahors
cahorslot13.fr
Suivi(e) par mailysz, senoridao et 145 autres personnes
Suivi(e)
Écrire
Adresse e-mail
RECRUE