

Antoinette DUFEIGNEUX, Un engagement passionné sur et en dehors du terrain de rugby



Dans l'univers dynamique du Rugby Club Paris 15, Antoinette Dufeigneux se démarque en tant que joueuse et éducatrice passionnée. À 26 ans, elle évolue en Fédérale 2, encadre différentes catégories, et se lance dans la formation avec détermination. Elle revient sur son parcours, entre transmission des valeurs du rugby, engagement féminin, et son rôle d'entraîneur auprès des Féminines M18 et l'équipe 3 masculine.

Peux-tu te présenter et nous expliquer ton parcours dans le monde du rugby ? Pourquoi avoir choisi cet univers ?

Je m'appelle Antoinette Dufeigneux et j'ai 26 ans. Actuellement, je suis licenciée au Rugby Club Paris 15 à la fois en tant que joueuse et éducatrice. J'évolue en Fédérale 2 depuis maintenant 3 ans et j'encadre au club depuis l'année dernière.

J'ai la chance d'être employé par le RCP XV, à temps partiel, depuis novembre 2023, et j'interviens sur plusieurs missions.

Dans le milieu scolaire, je travaille en primaire où j'anime des séances de découverte du rugby à 5 dans les écoles du 15e arrondissement. À l'école de rugby, je suis éducatrice U10. Je suis aussi dirigeante et entraîneur de la section féminine Minimettes et Cadettes que le club a relancée l'année dernière. Enfin, j'interviens en tant que coach des arrières auprès de l'équipe 3 des seniors masculins.

J'ai découvert le rugby dès le plus jeune âge, mon père ayant été joueur, j'ai grandi avec un ballon ovale. J'ai d'abord joué à l'AS Georges Braque, puis une année de cadette au RCP XV.

Après un passage en universitaire avec l'équipe des Gussettes de Paris Descartes, j'ai repris une licence dans mon club de cœur en 2021. Cela fait maintenant trois ans que je joue avec les Assoiffées du RCP XV.

J'ai commencé à entraîner avec mon équipe universitaire. En tant qu'ancienne capitaine et à l'époque étudiante en STAPS, l'opportunité était idéale. Ce fut une expérience très enrichissante.

Tout naturellement, j'ai voulu continuer dans cette voie, et depuis l'année dernière, j'encadre une catégorie dans mon club.

J'ai voulu m'y investir pour rendre ce qu'on m'avait donné depuis que je joue au rugby, pour pouvoir transmettre les valeurs de l'ovalie : la bienveillance, le partage, et l'entraide.

Qu'est ce qui t'a donné envie de t'investir en tant qu'éducatrice en plus d'être joueuse ?

C'est avant tout le projet de relance de la section Minimettes et Cadettes par le club l'année dernière qui m'a donné envie de devenir éducatrice. J'avais déjà eu une première expérience dans le monde du coaching, notamment avec mon équipe universitaire. Cependant, le fait que le club ait sollicité mes services pour intervenir auprès de cette catégorie a fini par me convaincre. Ayant commencé ma trajectoire au RCP XV depuis ma jeunesse, et le club accordant une grande importance au rugby féminin, j'ai décidé de me lancer dans cette nouvelle aventure !

J'aimerais faire carrière dans ce domaine et, pourquoi pas, évoluer à un niveau supérieur plus tard

Tu entraines à la fois les Féminines M18 et l'équipe 3 masculine de ton club. Ton approche est-elle différente auprès de ces deux collectifs ?

Il est vrai que les catégories sont très différentes, mais il existe néanmoins de nombreuses similitudes. Je dois, bien sûr, m'adapter à un public qui, dans ce cas, est très contrasté, tant physiquement que mentalement. J'essaie d'adapter mon approche du rugby, entre le contact et l'évitement.

Je ne planifie pas mes séances de la même manière, mais je réutilise certains exercices qui fonctionnent bien, peu importe l'âge et le niveau. Bien sûr, je ne m'adresse pas de la même manière à tout le monde, mais j'essaie, au final, de tenir le même discours.

Pas trop dur d'être une femme et d'entraîner des hommes ?

C'est la première fois que j'entraîne des hommes adultes, et j'avoue que j'avais quelques doutes avant de commencer. Mais j'ai la chance d'évoluer dans un club qui prône des valeurs très fortes de convivialité et de respect, et je n'ai jamais rencontré de problème lié à mon genre.

C'est également la première année d'existence de l'équipe 3 des seniors, nous commençons tous ensemble, et nous sommes tous sûrement plus tolérants...Au final, plus de peur que de mal !

Dis-nous en plus sur le diplôme CQP que tu prépares après avoir eu ton BF la saison dernière ?

J'ai décidé de suivre cette formation après avoir obtenu mon BF, dans le but de continuer à me former pour mon futur métier. La certification professionnelle qualifiante avec mention entraîneur de rugby, proposée par la ligue, se déroule sur toute l'année. Elle comprend des séminaires de 2 jours, durant lesquels nous, les stagiaires, avons l'opportunité de renforcer nos connaissances et compétences en matière d'entraînement. Alternant entre pratique sur le terrain et théorie en salle, la formation est à la fois très complète et dynamique.