



# STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ AU PAYS BASQUE

Édition 2022



		100% RUGBY			RUGBY & SURF	
		Matinées	Demi-pension	Pension complète	Demi-pension	Pension complète
ANNÉE DE NAISSANCE	2005 à 2006	Seulement du 25 au 29 juillet 2022			<del> </del>	
	2007 à 2011	✓	✓	✓	✓	✓
	2012	✓	✓	<del> </del>		✓
TARIFS		150€	340€	560€	490€	710€

*Pension complète : arrivée le dimanche soir optionnelle, supplément de 50€.*

**STAGES AGRÉÉS PAR LA DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE**

# 100% RUGBY

## 16 à 17 ans



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		<b>Psychomotricité +</b> technique individuelle	<b>BEACH RUGBY</b> Technique individuelle	<b>RUGBY</b> Technique individuelle	<b>RUGBY</b> Oppositions
12:15 - 13:15	Repas				
13:15 - 14:15	Initiation premiers secours	Nutrition	Temps calme	Dopage + Préparation physique	Échanges avec jeunes joueurs professionnels et/ou internationaux
14:15 - 16:45	<b>RUGBY tests</b>	<b>RUGBY</b> Intelligence du joueur	<b>RUGBY</b> Ateliers jeu au poste + préparation mentale	Initiation <b>SURF</b> ou <b>PADDLE SURF</b>	<b>JEUX BASQUES</b>
16:45 - 17:00	Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30	Départ				



25 au 29 juillet



Filles & garçons  
Nés entre 2005 et 2006



25 au 29 juillet



Filles & garçons  
Nés entre 2005 et 2006

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 - 9:00		Réveil & petit-déjeuner				
9:00		Départ vers le centre d'entraînement				
9:00 - 9:45		Accueil : Lancement et présentation du stage	Accueil des stagiaires			
10:00 - 12:00		<b>RUGBY tests</b>	<b>Psychomotricité +</b> technique individuelle	<b>BEACH RUGBY</b> Technique Individuelle	<b>RUGBY</b> Technique individuelle	<b>RUGBY</b> Oppositions
12:15 - 13:15		Repas				
13:15 - 14:15		Initiation premiers secours	Nutrition	Temps calme	Dopage + Préparation physique	Échanges avec jeunes joueurs professionnels et/ou internationaux
14:15 - 16:45		<b>RUGBY tests</b>	<b>RUGBY</b> intelligence du joueur	<b>RUGBY</b> Ateliers jeu au poste + préparation mentale	Initiation <b>SURF</b> ou <b>PADDLE SURF</b>	<b>JEUX BASQUES</b>
16:45 - 17:00		Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30		Retour vers l'hébergement				
17:30 - 18:30		Temps calme & douche				
18:30 - 19:30	Accueil des internes*	Animations et/ou multi-activités (pétanque, badminton, volleyball, ...)				
19:30 - 20:30		Dîner				
20:30 - 22:00	Veillée libre	Veillée vidéos	Veillée sports	Veillée partage	Veillée festive	
22:00 - 22:30		Coucher				

\*Arrivée le dimanche soir optionnelle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		<b>RUGBY</b> tests	<b>Psychomotricité</b> Technique individuelle	<b>Beach RUGBY</b> technique individuelle	<b>RUGBY</b> technique individuelle
12:00 - 12:15	Départ des stagiaires				



25 au 29 juillet



Filles & garçons  
 Nés entre 2005 et 2012



Plus d'informations :  
[www.izaki-sports-academy.com](http://www.izaki-sports-academy.com)

