



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				
	2007 à 2011	✓	✓	✓	✓	✓
	2012	✓	✓		✓	
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

RUGBY & SURF



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		RUGBY tests	Psychomotricité + technique individuelle	BEACH RUGBY Technique individuelle	RUGBY technique individuelle
12:15 - 13:15	Repas				
13:15 - 14:15	Initiation premiers secours	Nutrition : préparation boisson isotonique	Temps calme	Dopage + Préparation physique	Échanges avec jeunes joueurs professionnels et/ou internationaux
14:15 - 16:45	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	VISITES domaine et château d'Abbadia ou MULTI-ACTIVITÉS sportives	SURF ou PADDLE SURF
16:45 - 17:00	Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30	Départ				



11 au 15 juillet
18 au 22 juillet
25 au 29 juillet



Filles & garçons
Nés entre 2007 et 2012

	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	RUGBY tests	RUGBY technique individuelle	BEACH RUGBY	RUGBY technique individuelle	RUGBY tests	
12:15 - 13:15	Repas					
13:15 - 14:15	Initiation premiers secours	Nutrition : préparation boisson isotonique	Temps calme	Dopage + Préparation physique	Échanges avec jeunes joueurs professionnels et/ou internationaux	
14:15 - 16:45	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	VISITES domaine et château d'Abbadia MULTI-ACTIVITÉS sportives	SURF ou PADDLE SURF	
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					



11 au 15 juillet
18 au 22 juillet
25 au 29 juillet



Filles & garçons
Nés entre 2007 et 2011



Plus d'informations :
www.izaki-sports-academy.com

