



# STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ AU PAYS BASQUE

Édition 2023



# 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>RUGBY tests</b>	<b>Psychomotricité +</b> technique individuelle	<b>BEACH RUGBY</b> Technique individuelle	<b>RUGBY</b> Technique individuelle
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				



24 au 28 juillet



Filles & garçons  
Nés entre 2006 et 2007

	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					



24 au 28 juillet



Filles & garçons  
 Nés entre 2006 et 2007

	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
12:00 - 12:15	Départ des stagiaires				



24 au 28 juillet



Filles & garçons  
 Nés entre 2006 et 2007



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

