



STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ AU PAYS BASQUE

Édition 2023



RUGBY & SURF



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		Psychomotricité + technique individuelle	BEACH RUGBY Technique individuelle	RUGBY technique individuelle	RUGBY Oppositions
12:15 - 13:15	RUGBY tests	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				



10 au 14 juillet
17 au 21 juillet
24 au 28 juillet



Filles & garçons
Nés entre 2008 et 2013

	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					



10 au 14 juillet
17 au 21 juillet
24 au 28 juillet



Filles & garçons
Nés entre 2008 et 2013



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

