

# MULTI ACTIVITÉS & GOLF 11 à 15 ans



|               | LUNDI                                              | MARDI                             | MERCREDI                          | JEUDI                                                               | VENDREDI                                         |
|---------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 9:00 - 9:45   | Accueil :<br>Lancement et<br>présentation du stage | Arrivée des stagiaires            |                                   |                                                                     |                                                  |
| 10:00 - 12:00 |                                                    | BEACH SPORTS<br>Psychomotricité   | BEACH RUGBY                       | BEACH SPORTS<br>Activité habileté +<br>adresse<br>Sports collectifs | BEACH SPORTS<br>Jeux Basques                     |
| 12:15 - 13:15 | Tests d'aptitude                                   |                                   |                                   |                                                                     |                                                  |
|               | Repas                                              |                                   |                                   |                                                                     |                                                  |
| 13:15 - 14:15 | Nutrition :<br>préparation boisson<br>isotonique   | Dopage +<br>Préparation physique  | Temps calme                       | Initiation premiers<br>secours                                      | Temps calme                                      |
| 14:15 - 16:45 | GOLF<br>Technique<br>individuelle                  | GOLF<br>Technique<br>individuelle | GOLF<br>Technique<br>individuelle | SPORTS COLLECTIFS                                                   | GOLF<br>Technique<br>individuelle                |
| 16:45 - 17:00 | Temps calme & goûter                               |                                   |                                   |                                                                     | Colloque<br>de fin de stage<br>(Parents conviés) |
| 17:00 - 17:30 | Départ                                             |                                   |                                   |                                                                     |                                                  |



03 au 07 Août



Filles & garçons  
Nés entre 2011 et 2015



|               | 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 :<br>Lancement et<br>présentation du<br>stage<br><br><b>Tests d'aptitude</b> | Arrivée des stagiaires                   |                                          |                                                                            |                                                  |
| 10:00 - 12:00 |                       |                                                                                      | <b>BEACH SPORTS</b><br>Psychomotricité   | <b>BEACH RUGBY</b>                       | <b>BEACH SPORTS</b><br>Activité habileté +<br>adresse<br>Sports collectifs | <b>BEACH SPORTS</b><br>Jeux Basques              |
| 12:15 - 13:15 |                       | Repas                                                                                |                                          |                                          |                                                                            |                                                  |
| 13:15 - 14:15 |                       | Nutrition :<br>préparation boisson<br>isotonique                                     | Dopage +<br>Préparation<br>physique      | Temps calme                              | Initiation premiers<br>secours                                             | Temps calme                                      |
| 14:15 - 16:45 |                       | <b>GOLF</b><br>Technique<br>individuelle                                             | <b>GOLF</b><br>Technique<br>individuelle | <b>GOLF</b><br>Technique<br>individuelle | <b>SPORTS COLLECTIFS</b>                                                   | <b>GOLF</b><br>Technique<br>individuelle         |
| 16:45 - 17:00 |                       | Temps calme & goûter                                                                 |                                          |                                          |                                                                            |                                                  |
| 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               | Veillée                                                                              | Veillée                                  | Veillée                                  | Veillée                                                                    | Colloque<br>de fin de stage<br>(Parents conviés) |
| 22:00 - 22:30 |                       |                                                                                      | Coucher                                  |                                          |                                                                            |                                                  |



03 au 07 Août



Filles & garçons  
Nés entre 2011 et 2015

\*Arrivée le dimanche soir optionnelle 60€ supplémentaire



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

