



STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



RUGBY & PADDLE Tennis

11 à 15 ans





STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ PAYS BASQUE

RUGBY & PADDLE Tennis

FORMULE
DEMI-PENSION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage			Arrivée des stagiaires	
10:00 - 12:00	RUGBY tests	RUGBY Psychomotricité et Technique individuelle	RUGBY Technique individuelle	RUGBY Technique individuelle	RUGBY Oppositions beach
12:15 - 13:15			RUGBY Beach Technique individuelle		Repas
13:15 - 14:15	Nutrition : préparation boisson isotonique	Dopage + Préparation physique	Temps calme	Initiation premiers secours	Temps calme
14:15 - 16:45	PADDLE TENNIS Technique individuelle	PADDLE TENNIS Technique individuelle	PADDLE TENNIS Technique individuelle	RUGBY Prise d'initiative Lecture du jeu	PADDLE TENNIS Technique individuelle
16:45 - 17:00		Temps calme & goûter		Colloque de fin de stage (Parents conviés)	
17:00 - 17:30		Départ			



06 au 10 juillet
14 au 17 juillet
21 au 24 juillet
28 au 31 juillet
24 au 28 août



Filles & garçons
Nés entre 2011 et 2015



STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ PAYS BASQUE

RUGBY & PADDLE Tennis

FORMULE PENSION COMPLÈTE

	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		Arrivée des stagiaires		
10:00 - 12:00		RUGBY Psychomotricité et Technique individuelle	RUGBY Technique individuelle	RUGBY Technique individuelle	RUGBY Oppositions beach	
12:15 - 13:15	RUGBY tests			RUGBY Beach Technique individuelle		
13:15 - 14:15				Repas		
14:15 - 16:45	Nutrition : préparation boisson isotonique	Dopage + Préparation physique	Temps calme	Initiation premiers secours	Temps calme	
16:45 - 17:00	PADDLE TENNIS Technique individuelle	PADDLE TENNIS Technique individuelle	PADDLE TENNIS Technique individuelle	RUGBY Prise d'initiative Lecture du jeu	PADDLE TENNIS Technique individuelle	
17:15 - 18:30			Activités transversale (étirements, crossfit, pelote basque, Yoga)			
18:30 - 19:00			Douches			
19:00 - 19:30	Accueil des internes*		Temps calme échanges			
19:30 - 20:30			Dîner			
20:30 - 22:00	Veillée libre		Animations			
22:00 - 22:30			Couche			

*Arrivée le dimanche soir optionnelle



06 au 10 juillet
14 au 17 juillet
21 au 24 juillet
28 au 31 juillet
24 au 28 août



Filles & garçons
Nés entre 2011 et 2015



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

