



STAGES DE RUGBY D'ÉTÉ AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



RUGBY & PADDLE Tennis 11 à 15 ans



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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
		RUGBY tests	RUGBY Beach Technique individuelle		
12:15 - 13:15	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
			RUGBY tests	RUGBY Beach Technique individuelle		
12:15 - 13:15		Repas				
13:15 - 14:15						
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		Coucher				



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

*Arrivée le dimanche soir optionnelle



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

