



SÉJOUR SPORTIFS AU PAYS BASQUE

- Depuis 2017 -



MULTI ACTIVITÉS & SURF 11 à 15 ans



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 - 9:45	Accueil : Lancement et présentation du stage Tests d'aptitude	Arrivée des stagiaires			
10:00 - 12:00		BEACH SPORTS Psychomotricité	BEACH RUGBY	BEACH SPORTS Activité habileté + adresse Sports collectifs	BEACH SPORTS Jeux Basques
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	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SPORTS COLLECTIFS	SURF ou PADDLE SURF
16:45 - 17:00	Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage (Parents conviés)
17:00 - 17:30	Départ				



06 au 10 Avril
13 au 17 Avril
20 au 24 Avril
27 Avril au 01 Mai
03 au 07 Août
10 au 14 Août
19 au 23 Octobre



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 : Lancement et présentation du stage Tests d'aptitude	Arrivée des stagiaires				
10:00 - 12:00			BEACH SPORTS Psychomotricité	BEACH RUGBY	BEACH SPORTS Activité habileté + adresse Sports collectifs	BEACH SPORTS Jeux Basques	
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		SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SURF ou PADDLE SURF	SPORTS COLLECTIFS	SURF ou PADDLE SURF	
16:45 - 17:00		Temps calme & goûter				Colloque de fin de stage <i>(Parents conviés)</i>	
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						



06 au 10 Avril
13 au 17 Avril
20 au 24 Avril
27 Avril au 01 Mai
03 au 07 Août
10 au 14 Août
19 au 23 Octobre



Filles & garçons
Nés entre 2011 et 2015

*Arrivée le dimanche soir optionnelle 60€ supplémentaire



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

