



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	8h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner	9h Petit-déjeuner
	8h45 - 9h45 Techniques individuelles	8h45 - 9h45 Techniques individuelles	8h30 - 9h15 Techniques individuelles	8h45 - 9h45 Techniques individuelles	8h45 - 9h45 Techniques individuelles	
	Jeux / animations sportives	Analyse vidéo	Arbitrage	Visite Apivia	Rangement chambres	Départ entre 9h à 11h
	11h-12h Entrainement	11h-12h Entrainement	11h-12h Entrainement + photos et dédicaces joueurs pros	11h-12h Entrainement	11h-12h Entrainement	
	12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner	13h Déjeuner à emporter	12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner	
15h Accueil des stagiaires	Culture Rugby	Jeux / animations sportives	Sortie plage à l'île de Ré + beach rugby	Visite des installations du stade et du centre de performance*	Tournoi & Matches	
16h Présentation du stage	Tournoi jeux sportifs	Médical / prévention des blessures		Temps calme		
17h - 18h30 Entrainement	17h - 18h30 Entrainement présence de joueurs pros	17h - 18h30 Entrainement		17h - 18h30 Entrainement	Remise diplôme	
Diner à 19h	Diner à 19h	Diner à 19h	Diner à 19h	Diner à 19h	Diner à 19h au lycée + soirée de fin du stage jusqu'à 23h	

* Planning sous -réserve de modifications