


Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 <p>RUGBY CAMPS BY STADE ROCHELAIS</p> <p>14h30 Accueil des stagiaires 10 - 12 ans Présentation du stage</p> <p>16h00 Accueil des stagiaires 13 - 15 ans Présentation du stage</p> <p>17h00 - 18h30 Entrainement</p> <p>Diner</p> <p>Test incendie Remise dotation</p>	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner
	Préparation Physique Généralisée	8h00 - 9h30 Entrainement	Arbitrage	8h00 - 9h30 Entrainement	Tournoi Sportifs	Rangement chambres
	10h00 - 11h30 Entrainement	Analyse vidéo	10h00 - 11h30 Entrainement	Visite Apivia	10h00 - 11h30 Entrainement	Départ entre 9h00 à 11h00
	Déjeuner Repos	Déjeuner Repos	Déjeuner à emporter	Déjeuner Repos	Déjeuner Repos	
	Culture Rugby	15h00 - 16h30 Entrainement	Sortie plage à l'île de Ré (beach rugby)	15h00 - 16h30 Entrainement	Bilan de fin de stage Remise du diplôme	
	17h00 - 18h30 Entrainement	Médical / prévention des blessures		Visite des installations du stade et du centre de performance*	Tournoi & Matches	
	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
	20h00 - 21h30 Veillée	Visio avec joueurs professionnels	20h00 - 21h30 Veillée	Visio avec joueurs professionnels	Soirée de fin de stage	

*Planning prévisionnel non contractuel – susceptible d'être modifié ou adapté en fonction de la météo et du planning sportif du club