



STAGE REGIONAL "Catégorie U15F " (joueuses nées en 2003)

Saint Sébastien sur Loire du 05 au 07 mars 2018

	Lundi 05 Mars	Mardi 06 Mars	Mercredi 07 Mars
08 h 00		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
08 h 30		Entretiens individuels	Entretiens individuels
09 h 30	Accueil 10 H 00	Préparation vestiaires	Préparation vestiaires
10 h 00	Préparation vestiaires	<u>Jeux réduits</u> (2 buts mobiles)	<u>Spécifique GB</u> Jeux réduits
10 h 30	<u>Spécifiques GB</u>		
11 h 00	Tests		
11 h 30	Douche - soins	Douche - soins - Médecin	Douche - soins - medecin - Kiné
12 h 00	DEJEUNER		
12 h 30	REPOS	REPOS	REPOS
13 h 30	P.P.F Arbitrage	P.P.F Arbitrage	Préparation vestiaires
14 h 30	Préparation vestiaires	Préparation vestiaires	Match 1 Match 2 16 m 50 / 16 m 50 2 buts mobiles
15 h 30	Match 1 Match 2	Duels Jeu au poste	
15 h 45			Douche - gouter - soins - repos
16 h 30			Bilan et clôture du stage (stagiaires)
17 h 00	Douche - gouter - soins - repos	Douche - gouter - soins - kiné - repos	ENCADREMENT
17 h 30	Ateliers sophro + étirements	Ateliers sophro + étirements	Grégoire Sorin - C.T.R.
19 h 00			Guillaume Moullec - Intervenant Synergie
19 h 30	DINER	DINER	Sandrine Capy Spécialiste GDB
20 h 30	Retour vidéo	Retour vidéo	
21 h 30			
22 h 00	COUCHER	COUCHER	