



**STAGE REGIONAL "Catégorie U15 F " (joueuses nées en 2004)
ST SEBASTIEN/LOIRE - du 23 au 24 Février 2019**

| | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------|---|--|
| 08 h 00 | | Réveil - Poids - Taille |
| 08 h 30 | | PETIT DEJEUNER |
| 09 h 30 | Accueil 10 H 00 | Préparation vestiaires |
| 10 h 00 | | JEUX REDUITS |
| 10 h 30 | MATCH 11 C 11 | |
| | Douche - soins | Douche - soins |
| | | P.E.F. : Les gestes de l'arbitre |
| 12 h 30 | DEJEUNER | |
| 13 h 00 | REPOS | |
| 14 h 00 | Entretiens | Préparation vestiaires |
| 15 h 30 | Préparation vestiaires | MATCH à 11 |
| 15 h 45 | TRAVAIL AU POSTE | |
| 16 h 30 | P.E.F. : Les étirements | Bilan et clôture du stage (joueuses) |
| 17 h 00 | Douche - gouter - soins - repos | ENCADREMENT |
| 19 h 00 | | SORIN Grégoire, CTR |
| 21 h 00 | DINER | BRAZILLE Fabien, éducateur Ligue PDL. |
| | Entretiens | |
| | P.E.F. : Hydratation en football | CAPY Sandrine, GDB |
| 22 h 00 | COUCHER | |