



STAGE REGIONAL "Catégorie U13 F" (joueuses nées en 2006)
ST SEBASTIEN/LOIRE - du 25 au 26 mai 2019

	SAMEDI	DIMANCHE
08 h 00		Réveil - Poids - Taille
08 h 15		PETIT DEJEUNER
08 h 30		Entretiens
09 h 30	Accueil 9 H 30	Préparation vestiaires
10 h 00	MATCH à 8 c 8	Spécifique GB Travail technique Jeu au poste.
10 h 30		
12 h 00		
12 h 15	Douche	DEJEUNER
12 h 45	DEJEUNER	REPOS
13 h 00	REPOS	
14 h 00	P.E.F. : Les touches	Préparation vestiaires
15 h 30	Préparation vestiaires	MATCH à 8
15 h 45	Tests - Travail technique	
17 h 00		
17 h 45	Douche - gouter - soins - repos	ENCADREMENT
18 h 30	Entretiens	Grégoire Sorin - C.T.R.
19 h 30	DINER	Anne Sophie Hardy
20 h 30	P.E.F. : P.P.F	Sandrine Capy - Spécialiste GDB
22 h 00	COUCHER	