



STAGE REGIONAL "Catégorie U15 F" (joueuses nées en 2005)

ST SEBASTIEN/LOIRE - du 15 et 16 février 2020

SAMEDI		DIMANCHE	
09 h 30	Accueil ENCADREMENT	08 h 00	Réveil - Poids - Taille
10 h 00	Accueil JOUEUSES	08 h 15	PETIT DEJEUNER
10 h 15	<u>SALLE : OUVERTURE STAGE</u>	09 h 15	<u>SALLE : Fixation Objectifs</u>
10 h 45	Préparation vestiaires	09 h 30	Préparation vestiaires
11 h 00	<u>Terrain :</u> Echauffement type Tests : détente, jonglerie 20 m en mvt, vivacité, Vitesse max	9h 45	<u>Terrain :</u> Echauffement type Travail Offensif- Spécifique GB
12 h 30	Douche - soins	11 h 30	Douche - soins
13 h 00	DEJEUNER	12 h 00	DEJEUNER
	REPOS		REPOS
15 h 00	<u>SALLE : Fixation Objectifs</u>	13 h 45	<u>SALLE :</u> <u>Fixation Objectifs</u>
15 h 15	Préparation vestiaires	14 h 00	Préparation vestiaires
15 h 30	<u>Terrain :</u> Echauffement type Travail Défensif - Spécifique GB	14 h 15	<u>Terrain :</u> Echauffement type MATCH à 11 contre 11 2 fois 25'
17 h 15	Douche - gouter - soins - repos	16 h 00	Douche - gouter - soins - repos
18 h 00	Entretiens Individuels (nouvelles joueuses)	16 h 30	Bilan et clôture du stage (stagiaires)
19 h 15	DINER	17 h 00	<u>FIN STAGE</u>
20 h 00	Animations P.E.F.		ENCADREMENT
21 h 00	TEMPS LIBRE		Lydie Charrier C.T.R.
22 h 00	COUCHER		Richard BOLLAN B.E.E.S. 1
			Sandrine Capy B.M.F. Spécialiste GDB
			Magali FRANCOIS dirigeante
			G. Sorin C.T.R. Référent PPF