

**STAGE REGIONAL "Catégorie U15F" (joueuses nées en 2009)  
ST SEBASTIEN/LOIRE - Du 18 au 19 novembre 2023**

**PROGRAMME**

Horaires	Samedi	Horaires	Dimanche
		08 h 00	Réveil - Poids - Taille
		08 h 15	<b>PETIT DEJEUNER</b>
09 h 00	Accueil ENCADREMENT	09 h 15	<b>SALLE</b>
09 h 30	Accueil JOUEUSES	09 h 30	Préparation vestiaires
10 h 15	<b>SALLE : OUVERTURE STAGE</b>	09 h 45	<b>Terrain :</b> Echauffement Travail Offensif - Travail défensif Spécifiques GB
10 h 50	Préparation vestiaires	11 h 30	Douche - soins
11 h 00	<b>Terrain :</b> Echauffement Travail Offensif - Travail défensif Spécifiques GB	12 h 00	<b>DEJEUNER</b>
12 h 30	Douche - soins		<b>REPOS</b>
13 h 00	<b>DEJEUNER</b>	13 h 45	Préparation vestiaires
	<b>REPOS</b>	14 h 15	<b>Terrain :</b> Echauffement type MATCH à 11 contre 11
14 h 30	Entretiens individuels	16 h 00	Douche - gouter - soins - repos
15 h 30	Préparation vestiaires	16 h 30	Bilan et clôture du stage (stagiaires)
15 h 45	<b>Terrain :</b> Echauffement type MATCH à 11 contre 11	17 h 00	<b>FIN STAGE</b>
17 h 15	Douche - gouter - soins - repos		
18 h 00	Entretiens individuels		
19 h 30	<b>DINER</b>		
20 h 00	Animations P.E.F.		
21 h 00	Projet de vie		
22 h 00	<b>COUCHER</b>		

**ENCADREMENT**

Lydie CHARRIER - CTR  
Claire GERMAIN - Adjoint  
Kevin LIXFE - Adjoint  
Anne Sophie HARDY - Resp. GB  
Martine COCHON - Chef de Délégation