


**STAGE REGIONAL "Catégorie U14F" (joueuses nées en 2010)
ST SEBASTIEN/LOIRE - Du 9 au 10 décembre 2023**

PROGRAMME

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

ENCADREMENT

Lydie CHARRIER - CTR
Thibaut HERVEOU - Adjoint
Florent MANDIN - Adjoint
Charlène KARSENTI - Adjointe
Tony HEURTEBIS - Resp. GB
Isabelle LEDU - Chef de Délégation