

PROGRAMME 2019

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h30 / 8h45		Réveil / Petit Déjeuner	Réveil / Petit Déjeuner	Réveil / Petit Déjeuner	Réveil / Petit Déjeuner	Réveil / Petit Déjeuner	Réveil / Petit Déjeuner
8h45 / 9h30		Temps calme Préparation	Temps calme Préparation	Temps calme Préparation	Temps calme Préparation	Temps calme Préparation	Débriefing de la semaine
9h30 / 11h30		Séance d'entraînement Rugby	Séance d'entraînement Rugby	Beach rugby et baignade à l'océan	Séance d'entraînement Rugby	Repos et mul- ti-activités au centre de stage.	Départs
11h30 / 12h00		Débriefing	Débriefing		Débriefing		
12h00 / 13h00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner pique nique à la plage	Déjeuner	Déjeuner	
13h00 / 14h00		Temps calme	Temps calme	Après-midi récréative dans un aquapark. Prévoir baskets, sac à dos, short et serviette de bains, gourde, casquette, crème solaire, lunettes de soleil. Dîner	Temps calme	Temps calme	
14h00 / 16h30		Accueil des sta- giaires et des parents / Distribution des ten- ues d'entraînement	Animation		Animation	Animation	Tournoi
16h30 / 17h00		Installation dans les chambres / Goûter	Séance d'entraînement Rugby		Séance d'entraînement Rugby	Séance d'entraînement Rugby	
17h00 / 19h00		Animations et acti- vités diverses					Goûter / Animations et activités diverses
19h00 / 20h00		Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20h30 / 22h00	Soirée jeux de connaissances	Veillée	Soirée grand jeux	Soirée barbecue avec invitation des stagiaires externes	Veillée	Soirée Animation	

*Ce programme est donné à titre indicatif, il est susceptible d'être modifié.