



STAGE RUGBY D'ÉTÉ – DÉCOUVERTES CAPBRETON - HOSSEGOR

Edition 2020



FORMULE **MATINÉE**

RUGBY - DÉCOUVERTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 – 9:45	ACCUEIL et lancement du stage	Accueil des stagiaires			
10:00 – 12:00	RUGBY Tests	RUGBY	Surf / Paddle / Sauvetage côtier	BEACH RUGBY ou SPORTS	RUGBY Match
12:00 – 12:30	Départ des stagiaires				Débriefing de fin de stage
12:15 – 13:15	Option repas (+5€/repas)				



03 au 07 août
U10 - U12

10 au 14 août
U14

17 au 21 août
U16



FORMULE APRÈS-MIDI

RUGBY - DÉCOUVERTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12:45 – 13:15	ACCUEIL et lancement du stage	Accueil des stagiaires			
13:15 – 14:15	Préparation Physique	Intervention ostéopathe	Intervention PRO Rugby	Nutrition	QCM
14:30 – 16:30	Test RUGBY / RUGBY	BEACH SPORTS	RUGBY	Pelote / Beach Tennis	BEACH RUGBY ou autre
16:30 – 17:00	COLLATION				Débriefing de fin de stage
17:00 – 17:30	DÉPART				



03 au 07 août
U10 - U12

10 au 14 août
U14

17 au 21 août
U16



FORMULE **DEMI-PENSION**

RUGBY - DÉCOUVERTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9:00 – 9:45	ACCUEIL et lancement du stage	Accueil des stagiaires			
10:00 – 12:00	RUGBY Tests	RUGBY	Surf / Paddle / Sauvetage côtier	BEACH RUGBY ou SPORTS	RUGBY Match
12:15 – 13:15	Repas				
13:15 – 14:15	Préparation Physique	Intervention ostéopathe	Intervention PRO Rugby	Nutrition	QCM
14:30 – 16:30	RUGBY	BEACH SPORTS	RUGBY	Pelote / Beach Tennis	BEACH RUGBY ou autre
16:30 – 17:00	COLLATION				Débriefing de fin de stage
17:00 – 17:30	DÉPART				



03 au 07 août
U10 - U12

10 au 14 août
U14

17 au 21 août
U16





03 au 07 août
U10 - U12

10 au 14 août
U14

17 au 21 août
U16



*Arrivée optionnelle

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8:00 – 9:00		Réveil / Petit déjeuner				
9:00		Départ vers le centre d'entraînement				
9:00 – 9:45		ACCUEIL et lancement du stage	Accueil des stagiaires			
10:00 – 11:30		RUGBY Tests	RUGBY	Surf / Paddle / Sauvetage côtier	BEACH RUGBY ou SPORTS	RUGBY Match
12:15 – 13:15		Déjeuner				
13:15 – 14:15		Préparation Physique	Intervention ostéopathe	Intervention PRO Rugby	Nutrition	QCM
14:30 – 16:30		RUGBY	BEACH SPORTS	RUGBY	Pelote / Beach Tennis	BEACH RUGBY ou autre
16:30 – 17:00		Collation				Débriefing de fin de stage
17:00 – 17:30		Retour vers le centre d'hébergement			Départ 17H30	Départ 17H30
17:30 – 18:30		Temps libre / Douche				
18:30 – 19:30	Accueil stagiaire PC*	Animations / Multi-activités (baby foot, jeux de société, beach volley...)				
19:30 – 20:30		Dîner				
20:30 – 22:00		Veillée				
22:00 – 22:30		Coucher				



Plus d'informations et inscriptions :

06.73.71.49.57 - 07.60.10.75.29

www.oceanrugbyacademy.fr / contact@oceanrugbyacademy.fr

Edition 2020

