



STAGE Juillet 2021

Complexe Sportif LÉO LAGRANGE

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI I
08H00	Réception des stagiaires et des parents en présence d'un joueur professionnel Salon d'honneur du Complexe Sportif Léo Lagrange	Accueil des stagiaires Complexe Sportif Léo Lagrange	Accueil des stagiaires Complexe Sportif Léo Lagrange	Accueil des stagiaires Complexe Sportif Léo Lagrange ou Siège du RCT Association	Accueil des stagiaires Complexe Sportif Léo Lagrange
08h30					
09h00	Evaluation des capacités physiques et technique des stagiaires participants	Vers 9 h : Visite de l'entrainement des Pros Vers 10 h : Départ pour la piscine de La Seyne	Activités : Accrobranches "Coudou Parc" à Six Fours	Visite Stade Mayol Intervention sur l'arbitrage de Maurice Duny video dans les locaux de l'association	Rando active
09h30					
10h00					
10h30					
11h00					
11h30	Déjeuner Salon d'honneur Léo Lagrange	Déjeuner Salon d'honneur Léo Lagrange	Déjeuner Salon d'honneur Léo Lagrange	Déjeuner Salon d'honneur Léo Lagrange	Déjeuner Salon d'honneur Léo Lagrange
12h00					
13h00					
13h30	Terrain : technique de passe Collation puis jeu 8x8	Terrain : amélioration de la passe devant et derriere la défense Travail des mains et du haut du corps Collation puis jeu 8x8	Terrain : Technique du plaquage en sécurité Amélioration de la posture + atelier buteur Collation puis jeu 8x8	Handball en cage. Terrain : posture et attitude autour du ruck Collation puis jeu 8x8	Mini tournoi pour validation du stage Dédicace des joueurs pros Remise d'un Teeshirt à chacun des participants
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ
16h30					
17h00					
17h30	Départ	Départ	Départ	Départ	Départ