



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner	7h00 Petit-déjeuner
	Préparation Physique Généralisée	8h00 - 9h30 Entrainement	Rencontre avec les joueurs pros*	8h00 - 9h30 Entrainement	Tournoi Sportifs	Rangement chambres
	10h00 - 11h30 Entrainement	Arbitrage	10h00 - 11h30 Entrainement	Visite Apivia	10h00 - 11h30 Entrainement	Départ entre 9h00 à 11h00
	Déjeuner Repos	Déjeuner Repos	Déjeuner à emporter	Déjeuner Repos	Déjeuner Repos	
16h00 Accueil des stagiaires Présentation du stage	Culture Rugby	15h00 - 16h30 Entrainement	Sortie plage à l'île de Ré (beach rugby)	15h00 - 16h30 Entrainement	Bilan de fin de stage Remise du diplôme	
17h00 - 18h30 Entrainement	17h00 - 18h30 Entrainement	Médical / prévention des blessures		Visite des installations du stade et du centre de performance*	Tournoi & Matchs	
Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
Test incendie Remise dotation	20h00 - 21h30 Veillée	20h00 - 21h30 Veillée	20h00 - 21h30 Veillée	20h00 - 21h30 Veillée	Soirée de fin de stage	

*Planning prévisionnel non contractuel – susceptible d'être modifié ou adapté en fonction de la météo et du planning sportif du club