



# STAGE ETE parainné par Julien DUMORA joueur du CASTRES OLYMPIQUE

16 au 21 août 2020 - Lycée Agricole de TOUSCAYRATS à VERDALLE

	DIMANCHE 16 AOUT	LUNDI 17 AOUT	MARDI 18 AOUT	MERCREDI 19 AOUT	JEUDI 20 AOUT	VENDREDI 21 AOUT
Petit Déjeuner		8h : Au self du lycée	8h : Au self du lycée	8h : Au self du lycée	8h : Au self du lycée	8h : Au self du lycée
Séance Matin		9h-11h: Gp A1/A2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -Travail de passe -Lecture de jeu 3- JEU  Gp B1: PADDLE Gp B2: SPELEO	9h-11h: Gp B1/B2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -Attitude au contact -Jeu dans la défense 3- JEU  Gp A1 et A2: CANOË	9h-11h: Gp A1/A2 et B1/B2: RUGBY 4 groupes / 3 ateliers tournants:  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: - Match 7 c 7 - Atelier passe - Ateliers Duel	9h-11h: Gp A1/A2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -TI Plaquage -TI Ruck 3- JEU  Gp B1: SPELEO Gp B2: PADDLE	9h-11h: Gp B1/B2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -TI Plaquage -TI Ruck 3- JEU  Gp A1: SPELEO Gp A2: PADDLE
Déjeuner		12h: Au self du lycée	12h: Au self du lycée	12h: Au self du lycée	12h: Au self du lycée	12h: Au self du lycée
Séance Après Midi	<u>14h: Accueil des jeunes et des familles</u>  15h: Entraînement rugby (4 ateliers tournants) -Passe -Jeu au pied -Plaquage -Attitudes au contact  JEU	14h: Course d'orientation	14h-16h: Gp A1/A2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -Attitude au contact -Jeu dans la défense 3- JEU  Gp B1/B2: CANOË	14h-16h: Gp B1/B2: RUGBY  1- Echauffement: 2- Ateliers tournants: -Travail de passe -Lecture de jeu 3- JEU  Gp A1: PADDLE Gp A2: SPELEO	14h: Baignade Lac de SAINT FERREOL	15h: Tournoi sevens
Fin Après Midi	18h: Réunion présentation semaine / règles sanitaires	Libre	Libre	Libre	Libre	17h30: Bilan du stage, Pot de l'amitié
Diner	19h: Au self du lycée	19h: Au self du lycée	19h: Au self du lycée	19h: Au self du lycée	19h: Au self du lycée	
Soirée	Jeu de carte-Pétanque-Ping pong-Molkky	Jeu de carte-Pétanque-Ping pong-Molkky	Film	Jeu de carte-Pétanque-Ping pong-Molkky	Film	