

RUGBY CAMPS BY STADE ROCHELAIS - STAGE INTENSIF- 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	8h00 Petit-déjeuner	8h00 Petit-déjeuner	8h00 Petit-déjeuner	8h00 Petit-déjeuner	8h00 Petit-déjeuner	8h00 Petit-déjeuner
	10h00 - 11h30 Entrainement	10h00 - 11h30 Entrainement	Sortie plage à Châtelailon- Plage (Beach rugby) Déjeuner à emporter	10h00 - 11h30 Entrainement	10h00 - 11h30 Rencontre avec les joueurs pros*	Rangement chambres Départ 9h00- 11h00
	Déjeuner Repos	Déjeuner Repos		Déjeuner Repos	Déjeuner Repos	
16h00 Accueil des stagiaires et présentation du stage	Activité	Visite du Macif Parc		Visite du stade Marcel Deflandre et du centre de performance*	Bilan de fin de stage Remise du diplôme	
	Goûter	Goûter		Goûter	Goûter	
17h00 - 18h30 Entrainement	17h00 - 18h30 Entrainement	17h00 - 18h30 Entrainement	17h00 - 18h30 Entrainement	17h00 - 18h30 Entrainement	Tournois & Matches	
Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
Test incendie Règles Remise dotation	20h00 - 21h30 Olympiades	20h00 - 21h30 Olympiades	20h00 - 21h30 Quizz rugby	20h00 - 21h30 Olympiades	Soirée fin de stage	

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