

RUGBY CLUB DRANCY

SAISON 2017/2018

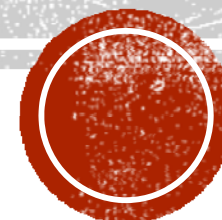


Stage Sportif et de Cohésion

Cadets – Juniors

Week-end du 23 et 24 Septembre 2017

PROGRAMME



STAGE CADETS / JUNIORS

23 & 24/09/2017

HORAIRES	SAMEDI 23 SEPTEMBRE	ORGANISATION	HORAIRES	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE
8H30 – 9h00	ACCUEIL	PAR LES DIRIGEANTS	A définir	ACCUEIL
9H00 – 9H30	REVEIL MUSCULAIRE	OMAR + STAFF		
9H30 - 10H30	TERRAIN	ORGANISATION PAR LES ENTRAINEURS	10H00 – 12H00	ENTRAINEMENT DIRIGE
10H30 – 11H30				
11H30 – 12H30				
12H30 – 13H45	REPAS		12H00 – 13h00	REPAS
13H45 – 14H30	TERRAIN	AVANTS / $\frac{3}{4}$ SEPARÉS	13H00 – 13H30	FIN STAGE
14H30 – 16H00	TERRAIN	CADETS BLOC DERRIERE $\frac{3}{4}$ JUNIORS BLOCS DEVANT $\frac{3}{4}$	13h30 – 15h00	MATCH JOURNÉE n° 2 FEDERALE 2 – Poule 1
16H00 -16H30	TERRAIN	EVALUATION JOURNEE DEBRIEF		RC DRANCY - PLAISIR RC (Equipe 2)
16H30 - 17H00	POINT AFFILIATION	DIRIGEANTS + STAFF	15h00 – 16h30	MATCH JOURNÉE n° 2 FEDERALE 2 – Poule 1
17H00 – 18H00	GOÛTER ET CLÔTURE DE LA JOURNEE			RC DRANCY - PLAISIR RC (Equipe 1)