


RUGBY CAMPS BY STADE ROCHELAIS - STAGE PERFORMANCE - 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 Entraînement	10h00 - 11h30 Entraînement	Sortie plage à Châtelailon- Plage (Beach rugby)	10h00 - 11h30 Entraînement	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	Déjeuner à emporter	Visite du stade Marcel Deflandre et du centre de performance*	Bilan de fin de stage Remise du diplôme	
	Goûter	Goûter		Goûter	Goûter	
17h00 - 18h30 Entraînement	17h00 - 18h30 Entraînement	17h00 - 18h30 Entraînement	17h00 - 18h30 Entraînement	17h00 - 18h30 Entraînement	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