

# POLE ESPOIRS DE CHATEAUROUX

## STAGE DE REPRISE AOUT 2017

lundi 21	mardi 22	mercredi 23	jeudi 24	vendredi 25
	07H15 LEVER	07H15 LEVER	07H15 LEVER	07H15 LEVER
	07H30 PETIT DEJEUNER	07H30 PETIT DEJEUNER	07H30 PETIT DEJEUNER	07H30 PETIT DEJEUNER
11H ACCUEIL INSTALLATIONS	8H00 DEPART BUS DU CTR	09H00 I. PAIN groupe 2003*		
	Activités Escalade Equilibre VTT Parcours et Course par équipe	09H00 ENTRAINEMENT Gr.2004	DEPLACEMENTS BOURGES	09H00 ENTRAINEMENT Gr. 2003
		10H00 ENTRAINEMENT Gr. 2003	EXAMENS MEDICAUX Gr 2004	10H00 ENTRAINEMENT Gr.2004
		10H SPECIFIQUE GB	09H30 ENTRAINEMENT Gr. 2003	Jeux
		11H30 Retour séance		11H30 Retour séance
12H00 DEJEUNER	12H30 DEJEUNER LA GAMELLE	12H00 DEJEUNER	12h DEJEUNER ou PLATEAU	12H00 DEJEUNER
13H30 REUNION SALLE Equipement	15H 17H APRES MIDI CANOE	13H30 REUNION SALLE Adminstratif	DEPLACEMENTS BOURGES	13H30 BILAN STAGE
13h30 Docteur		13H30 Docteur	EXAMENS MEDICAUX Gr 2004	14H00 Clôture et départ
15H00 ENTRAINEMENT Gr.2003		14H30 I. PAIN groupe 2003*	15H00 ENTRAINEMENT Gr.2003 et entretiens individuels	
16H00 ENTRAINEMENT Gr.2004		15H00 ENTRAINEMENT Gr.2004		
18h00 Salle Essai Equipement		16H00 ENTRAINEMENT Gr. 2003	18H SPECIFIQUE GB	
18H30 Séance Kiné Etirements prévention		18H00 RETOUR BUS	17h Essai Equipements Pointure	18H30 kiné Prévention
	19h retour CTR	18h Retour Observations match L2		
19H : DINER	19H30 : DINER	19H30 : DINER	19H30 : DINER	
21h23h match L2 Chateauroux Nîmes				
23H00 : COUCHER	21H00 : COUCHER	21H00 : COUCHER	21H00 : COUCHER	

SIESTE OBLIGATOIRE DANS LE TEMPS LIBRE APRES LE DEJEUNER

NB : Jeudi 20 joueurs (nouveaux) partent à Bourges (examens médicaux)

\*Travail avec I. Pain sur le projet de vie 1ère et 2ème année