



summer RUGBY camp

DU 13 AU 18 AOÛT 2018

STAGE INTENSIF RUGBY

Installations ADEPS de LA FRAINEUSE à SPA
(soit 3 terrains dont un synthétique, une salle de musculation, une piste d'athlétisme, une piscine, des salles de cours et de projection).

30 à 60 JOUEUSES, JOUEURS nés entre 2000 et 2005 (nouveaux U14 jusque ex U18).

AU PROGRAMME :

- > Logement au centre ADEPS.
- > Nourriture prévue pour sportifs de haut niveau servie au restaurant.
- > Séances de musculation adaptée à l'âge du sportif.
- > Séances d'athlétisme.
- > Sessions collectives de mise en place.
- > Sessions ciblées (touche, mêlée, pied, ...)
- > Analyse vidéo ...
- > 1 à 2h de cours pour les élèves ayant des repêchages.

ENCADREMENT :

- > 3 entraîneurs, un administratif en permanence.
- > Surveillance du programme par un directeur technique.
- > Sessions ciblées données par des spécialistes.

Coût : 200 € (T-Shirt offert)

INSCRIPTION :
par mail à rugbycamp@rugbycoqmosan.be ou par téléphone au 0476/67.24.59 avant le 10 juillet 2017.
Confirmation de l'inscription par versement de 70€ au compte BE44 1031 1224 6145

INFOS UTILES :
un programme récapitulatif sera envoyé début août, sous réserve du nombre de participants.

Une organisation du

XV Rugby COQ MOSAN

www.rugbycoqmosan.be



