

DESCRIPTIF DU STAGE A LANDOS 2017

Landos est un village situé en LOZERE à 10km de LANGOGNE à 1100 mètres d'altitude.

Nous réalisons un stage avec les joueurs année 2003 – 2004 - 2005 dans un but de préparer la saison 2017 – 2018. Le stage se déroule dans un Gîte avec toutes les commodités à proximité, les menus et services sont compris dans le tarif de 160 Euros sauf le repas du mercredi ou les enfants devront avoir un pique nique. Nous avons constaté quand nous effectuons ce stage l'équipe arrive déjà soudé avec des relations déjà saine. Nous n'obtenons pas le même résultat si nous restons à REDESSAN.

L'objectif premier est de créer le groupe, mais aussi de préparer physiquement les joueurs aux matchs de début de saison. Le relationnel et le plaisir de jouer ensemble à une part importante sur les résultats mais aussi sur la motivation.

Le stage se déroule sur 4 jours, la disponibilité de l'encadrement et les moyens financiers ne nous permettent pas de faire une semaine. Le planning des journées se déroulera comme suit mais ne reste pas figé, elles peuvent changer pour des raisons logistiques ou techniques.

PLANING

PREMIER JOUR:

RDV à l'école fourmier à Manduel
9h00 Départ
12h 00 Arrivée à LANDOS en Lozère - Installation
12h Repas tiré du sac
14h Départ de la Randonnée, environ 1h
16h Retour au gîte
17h Entraînement
19h Entraînement
20h Retour au gîte
21h Repas

DEUXIÈME JOUR:

8h Footing
8h 45 Déjeuner
9h 45 Départ pour le gymnase
10h Entraînement Hand, 1h 45
12h Repas au gîte
14h Piscine (ou l'inverse)
17h Retour au gîte d
17h 45 Départ pour le gymnase
18h Entraînement Hand, 2h ou match
20h 15 Retour au gîte
21h Repas

TROISIÈME JOUR:

8h Footing, Étirements
8h 30 Déjeuner
9h 15 Départ pour le gymnase
9h 30 Entraînement Hand, 1h 45

12h Repas au gîte
14h Repos
17h Entraînement
t
20h 15 Match
21h Repas

QUATRIÈME JOUR:

8h Footing, Étirements
8h 30 Déjeuner
9h 15 Départ pour le gymnase
9h 30 Entraînement Hand, 1h 45
10h30 Préparation des Valises
12h Pique Nique
14h Détente
15h Départ

LES REPAS

Les repas seront pris à heures régulières, nous proposerons une alimentation équilibré et adapté à l'apport énergétique nécessaire aux activités proposé. Fournis par le Gîte.

TECHNIQUE

L'objectif du séjour est avant toute chose une préparation du groupe. Il est indispensable d'alterner travail et récupération.

Travail à effectuer lors du stage

Développement des capacités physique
Travail motricité, dissociation.
Savoir faire défensif individuel et collectif.

Nombre de séances possibles.

Six séances possibles matin, après midi et soirée. Tenir compte des rencontres possible lors du stage pour la récupération.

FICHE SANITAIRE

NOM :

Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

Etes vous allergique oui non

Si oui quel type :

Suivez vous un traitement : oui non

Si oui de quel type :.....

Êtes-vous ajour de vos vaccinations : oui non

Avez-vous subit des opérations si oui lesquelles :

En cas de problème qui prévenir :

Nom :

Prénom :

N° TEL fixe :

N° TEL portable:

SIGNATURE DES PARENTS :

Trousseau

- 1 Sac d'entraînement
- 1 Sac pour les affaires de sport
- 2 SHORTS
- 6 T SHIRT Minimum
- Claquettes ou autre
- 1 maillot de bain (pas un short un vrai maillot)
- 1 bonnet de bain
- 1 Pull
- 1 K- way ou équivalent
- 1 jean propre + 1 vieux jean
- 1 veste.
- 6 paires de chaussette minimum
- 1 sac plastique pour mettre les sous vêtements sale
- 1 Nécessaire de toilette (les douches seront présent au gymnase après les entraînements)
- 2 Paires de basket (1 pour courir et l'autre pour le hand)

Pour les entraînements, il faut 2 bouteilles d'eau que vous remplirez sur place. Les bombons, barre de céréale etc.. Et les boissons autres que de l'eau sont interdites.

Les douches se prennent après l'entraînement au Gymnase