

Stage de cohésion

Saison 2015-2016

Du 27.08.2015 au 30.08.2016

Les objectifs de ce stage sont les suivants :

1. Renforcer **la cohésion** au sein du groupe sénior
2. Faciliter **l'intégration** des nouveaux joueurs
3. Terminer **la préparation** physique en cours des joueurs.

Le jeudi 27/08/2015

Rendez vous au club à **16h00**

Départ de LAON 16h30

Hébergement au **Camping les aubépines ******tel : 03.22.27.01.34

Installation du campement à l'arrivée.

INSTALLATION et TEMPS LIBRE

Vos repas et vos petits déjs sont à votre charge.

Le vendredi 28/08/2015

Rendez-vous à l'accueil du camping à **9h00 (OBLIGATOIRE)**.

Footing de 10mn environ

9h30 Beach soccer

11h30 repos – **12h00** pique nique

A partir de 14h30 préparation physique « longe côte » **(OBLIGATOIRE)**.

16h00 retour au camping

Accueil du 2eme groupe, Installation.

17h30 départ pour la rencontre avec le football club du Crotoy (1^{ère} div Somme).

19h00 match amical

Retour au camping

Fin de journée, temps libre.

Le samedi 29/08/2015

Rendez-vous **9h30** à l'accueil (obligatoire)

Footing de 10mn et réveil musculaire

10h00 Beach foot américain

12h00 pique-nique

14h00 Beach soccer

16h00 retour au camping et départ pour ceux qui veulent aller au char à voile (**FACULTATIF ATTENTION RESERVATION AVANT LE DEPART !!!!**)

Pour les autres récupérations musculaires dans la piscine sous forme de water-polo.

20h30 repas restaurant

Fin de journée

Le dimanche 30/08/2015

Rendez-vous **10h00** à l'accueil OBLIGATOIRE

DEBRIEF

SEANCE PHOTOS POUR LES SPONSORS ET POUR LE CALENDRIER SUR LA PLAGE.

Départ pour Laon après le repas pour ceux qui veulent !!!

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION ET BON STAGE !!!!

JOHN ET MICHEL.