

Stage départemental de water-polo U13-U11 du 5 au 7 janvier 2018 à Granville

- Vendredi 5 janvier 2018

9h : Rendez-vous à la piscine de Granville munis du règlement et des documents relatifs au stage (autorisation parentale, fiche sanitaire,...)

9h30-11h : Entraînement piscine

11h30 : Repas froid (pique-nique des familles)

12h45-14h : Entraînement piscine-match

14h30 : Installation & repos à la Villa Éole

15h45 : Goûter

16h15-17h30 : Séance règlement et vidéo

17h45-19h15 : Entraînement piscine-match

19h45 : Dîner à la Villa Éole

- Samedi 6 janvier 2018

9h : Petit déjeuner

11h-12h30 : Entraînement piscine

12h45 : Repas froid à la piscine

13h30-15h : Entraînement piscine-match

15h30 : Repos à la Villa Éole

16h15 : Goûter à la Villa Éole

16h30-17h30 : Vidéo, tactique et réglementation

18h30-19h30 : Entraînement piscine-match

20h : Dîner

20h45-21h45 : Jeux libres

- **Dimanche 7 janvier 2018**

9h : Petit déjeuner

9h45-11h15 : Promenade à la Cabane Vauban

11h30-12h15 : Rangement et nettoyage des locaux

12h30 : Déjeuner à la Villa Éole

13h30-15h : Entraînement piscine-match

15h15 : Goûter à la piscine

16h-17h30 : Entraînement piscine-match

18h : Débriefing du stage et retour à la maison !