

STAGE RUGBY FEMININ

Du 27 juillet au 1er août 2025



CREPS DE FONT ROMEU

Stage 13 / 15 ans

Filles nées en 2010 – 2011 – 2012

Stage 15 / 17 ans

Filles nées en 2008 - 2009 - 2010

Laurent GALINDO (Responsable du Stage)

06 72 68 98 77 – rugbyacademielg@gmail.com



SOMMAIRE

- 1) Présentation du Staff
- 2) L'organisation
- 3) Le rugby
- 4) La planification de la semaine
- 5) La planification de la journée
- 6) Les activités
- 7) Le centre de vacances CREPS de Font Romeu

Présentation du Staff

STAFF SPORTIF

Laurent GALINDO
Attaque



Sophie SOURZAT
Motricité



Tom DE SENA
Jeu au pied



Antonio LABAZUY
Jeu au sol



Yohanne PENOT
Conquête



Dominique BALESÌ
Défense



Romain FAURE
Technique individuelle



Paul PIGASSE
Duel



L'organisation



NOTRE AGENDA

Temps Rugby

- Session individuelle
- Session mixte
- Session collective
- Etat de forme
- Tests technique
- Analyse vidéo

24 SEANCES
32 HEURES

Temps Activité

- Boxe
- Lutte
- Stretching
- Renforcement
- Escalade

5 ACTIVITES
10 HEURES

Le rugby



FLECHE DU TEMPS

Qualitatif

Quantitatif

Match

Global

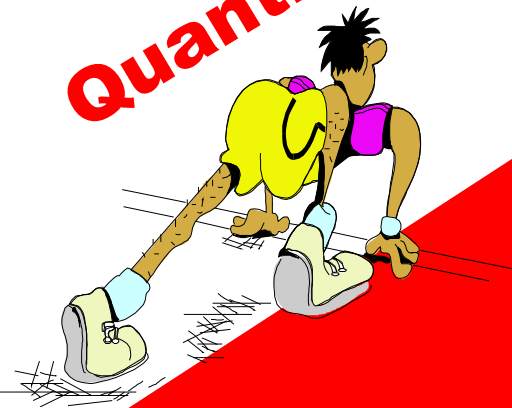
Transition

Duel

Jeu au sol

Défense

PLAISIR DU JEU



LES 3 SEQUENCES RUGBY

Individuelle

10' → 6'

P1 Motricité

P2 Jeu au sol

P3 Défense

P4 Passe

P5 Duel

Mixte

60' → 48'

E1 Jeu au sol

E2 Duel

E3 Transition

Collective

20' → 16'

S1 Jeu au sol

S2 Défense

S3 Duel

S4 Transition

TEMPS DE JEU EFFECTIF : 1h10

TEMPS DE RECUPERATION : 20 MIN

Planification de la semaine



Programme du Stage

(du 27 juillet au 1er août 2025)



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h / 7h40		Etat de forme réveil musculaire	Etat de forme réveil musculaire	Etat de forme réveil musculaire	Etat de forme réveil musculaire	Etat de forme réveil musculaire
8h / 8h40		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h / 9h30	Accueil des enfants	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour
10h / 11h30	Skill's Rugby (évaluation niveau)	Rugby	Rugby	Rugby	Rugby	Rugby
12h / 13h15	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
13h30 / 14h15	Le groupe	Le jeu	Arbitrage	Analyse vidéo	La préparation	Rugby AWARD
	Rugby AWARD	Rugby AWARD	Rugby AWARD	Rugby AWARD	Rugby AWARD	Remise récompenses
14h30 / 15h30	Rugby (évaluation niveau)	Boxe	Lutte	Olympiades	Escalade	Match Rugby
16h / 18h	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Départ des enfants
	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	
19h	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	
Dès 20h	Animations	Animations	Animations	Animations	Soirée clôture	

Planification de la journée



LA JOURNEE DU STAGIAIRE

R
E
V
E
I
L

MATIN

- ↪ 7h à 7h20 : état de forme
- ↪ 7h20 à 7h40 : réveil musculaire
- ↪ 8h à 8h40 : petit déjeuner
- ↪ 9h à 9h10 : briefing
- ↪ 9h10 à 9h20 : objectif du jour
- ↪ 9h30 : tests connectés
- ↪ 10h à 11h30 : séance rugby
- ↪ 11h30 à 12h : récupération
- ↪ 12h15 à 13h15 : repas

APRES MIDI

- ↪ 13h15 à 13h30 : stretching
- ↪ 13h35 à 13h50 : réunion collective
- ↪ 13h55 à 14h15 : rugby award
- ↪ 14h30 à 16h : activité
- ↪ 16h15 : goûter
- ↪ 16h30 : analyse vidéo
- ↪ 17h à 18h30 : récupération
- ↪ 18h30 à 19h : entretien
- ↪ 19h15 : repas

S
O
M
M
E
I
L

Les activités



INSTALLATIONS INTERIEURES

INSTALLATIONS INTERIEURES



GRAND GYMNASE



SALLE D'ARME

**Escrime
Tir**



**SALLE DE
MUSCULATION**



SALLE ESCALADE



SALLE DE LUTTE



SALLE HYPOXIQUE

INSTALLATIONS INTERIEURES

INSTALLATIONS EXTERIEURES



PISCINES
50 m et 25 m



TERRAINS
Rugby
Foot
Terrain Annexe



**UNITE DE
RECUPERATION**

**Sauna,
Hammam,
Bain Froid**



PISTE DE ROLLER



HALTEROPHILIE



**STRUCTURE
PREPARATION
PHYSIQUE
EXTERIEURE**

Le centre de vacances CREPS Font Romeu



RESTAURANT

CHAMBRES



**RESTAURANT
PANORAMIQUE**



**CHAMBRE PMR
(1 lits – 1 place)**



**CHAMBRE TWIN
(2 lits – 2 places)**

SALLES



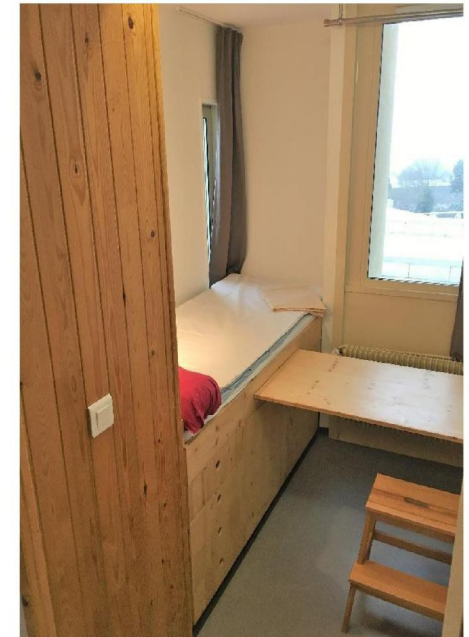
SALLE DE CONFERENCE



SALLE DE COURS



**CHAMBRE CONFORT
(1 lit – 2 places)**




**CHAMBRE SIMPLE
(1 lit)**



**POUR PLUS DE DÉTAILS
CONSULTEZ**

Rugby Académie Laurent Galindo

 : 06 72 68 98 77

 : rugbyacademielg@gmail.com



rugbyacademie-lg.com



Rugby Académie Laurent Galindo



Rugby Académie Laurent Galindo



@rugbyacademie