

# STAGE RUGBY LAURENT GALINDO

**Du 27 juillet au 1er août 2025**



## CREPS DE FONT ROMEU

**Stage 12 / 14 ans**

*Garçons nés en 2011 – 2012 – 2013*

**Stage 15 / 17 ans**

*Garçons nés en 2008 - 2009 - 2010*

**Laurent GALINDO** (Responsable du Stage)

06 72 68 98 77 – [rugbyacademieltg@gmail.com](mailto:rugbyacademieltg@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 BALESI  
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**

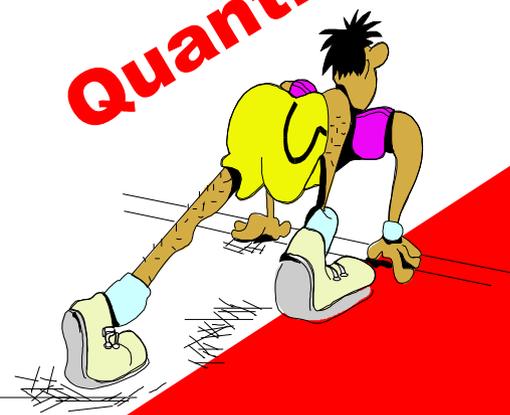
**Transition**

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



**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**

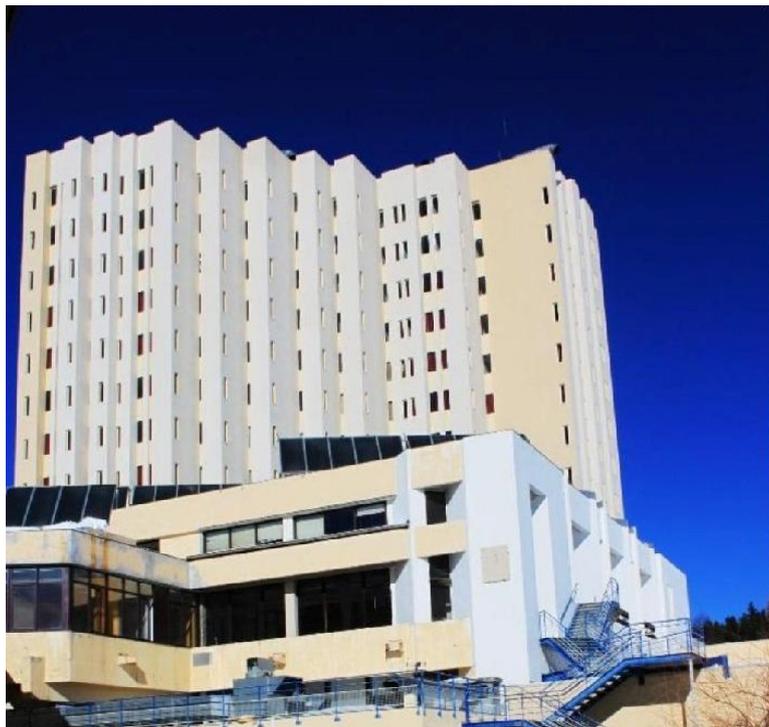


**HALTEROPHILIE**



**STRUCTURE  
PREPARATION  
PHYSIQUE  
EXTERIEURE**

# Le centre de vacances CREPS Font Romeu



# RESTAURANT



**RESTAURANT  
PANORAMIQUE**

# CHAMBRES



**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](mailto:rugbyacademielg@gmail.com)



[rugbyacademie-lg.com](http://rugbyacademie-lg.com)



Rugby Académie Laurent Galindo



Rugby Académie Laurent Galindo



@rugbyacademie