

STAGE RUGBY LAURENT GALINDO

Du 6 au 11 juillet 2025



LOUDENVIELLE (HAUTES PYRENEES)

Stage 8 / 10 ans

Garçons & Filles né(e)s en 2015 - 2016 - 2017

Stage 10 / 12 ans

Garçons & Filles né(e)s en 2013 - 2014 - 2015

Laurent GALINDO (Responsable du Stage)

06 72 68 98 77 – 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

Présentation du Staff

STAFF SPORTIF

Laurent GALINDO



Gatien LABARRIERE



Adrien TOUCOUERE



Sophie SOURZAT



Dominique BALESI



Matéo ARRUTI



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

- Accrobranches
- Arapaho
- Olympiades
- Parc aquatique Ludéo
- Lutte
- Athlétisme

6 ACTIVITES
12 HEURES

Le rugby



FLECHE DU TEMPS

Qualitatif

Match

Global

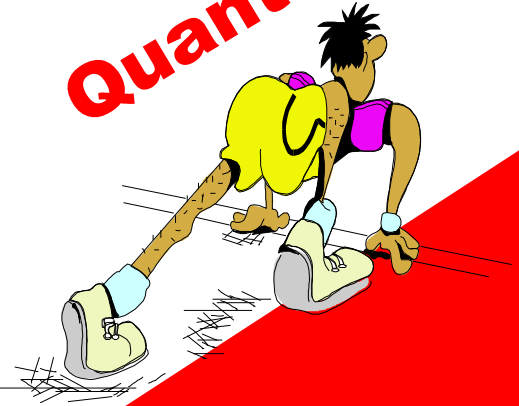
Transition

Duel

Jeu au sol

Défense

Quantitatif



PLAISIR DU JEU

LES 3 SEQUENCES RUGBY

Individuelle

10' → 6'

P1 Motricité

P2 Jeu au sol

P3 Défense

P4 Passe

P5 Transition

P6 Duel

Mixte

60' → 48'

E1 Jeu au sol

E2 Défense

E3 Duel

E4 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 6 au 11 juillet 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	Rugby	Accrobranches	Athlétisme	Rugby	Arapaho	Rugby
		Olympiades	Skill's Rugby			
12h / 13h30	Pique-nique	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
14h / 14h45	Le jeu	Le groupe	Arbitrage	Tests motricité	La préparation	Remise récompenses
	Tests vision	Tests passe	Rugby AWARD		Rugby AWARD	Tests jeu au pied
15h / 16h30	Rugby	Rugby	Rugby	Parc aquatique	Rugby	Match Rugby
					Lutte	
17h / 18h	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Départ des enfants
	Récupération	Cryothérapie	Récupération	Cryothérapie	Récupération	
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 : départ en bus
- ↪ 10h à 11h30 : activité
- ↪ 11h30 à 12h : récupération
- ↪ 12h15 à 13h15 : repas

APRES MIDI

- ↪ 13h20 à 13h40 : sieste
- ↪ 13h40 à 14h : réunion collective
- ↪ 14h à 14h45 : activation
- ↪ 15h à 16h30 : séance rugby
- ↪ 16h45 : goûter
- ↪ 17h : retour en bus
- ↪ 17h30 à 18h : analyse vidéo
- ↪ 18h à 18h30 : récupération
- ↪ 18h40 à 19h10 : entretien

S
O
M
M
E
I
L

Les activités



Le centre de vacances Le Néouvielle





Témoignages...



« Merci beaucoup à Laurent pour ce stage rugby dans le Louron, les enfants de l'EDR de Langon se sont régalés. Je recommande ce stage aux jeunes qui souhaitent progresser ».



« Super stage rugby dans la Vallée du Louron, un encadrement rugby au top, une descente arapaho super, les jeunes s'en souviendront. Un grand merci à Laurent pour ce stage rugby vacances qui permet aux jeunes de se perfectionner ».




COMMENT RÉSERVER TA PLACE ?

1. Contacter Laurent au 06 72 68 98 77
2. Remplir le dossier d'inscription
3. Paiement du séjour
4. Envoyer le tout à l'adresse postale suivante :
Laurent Galindo
310 route du moulin
47310 Moncaut
5. Retour de l'organisateur pour finaliser votre stage



**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