

# STAGE RUGBY LAURENT GALINDO

## Du 13 au 18 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](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

# 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**

**Quantitatif**

**Match**

**Global**

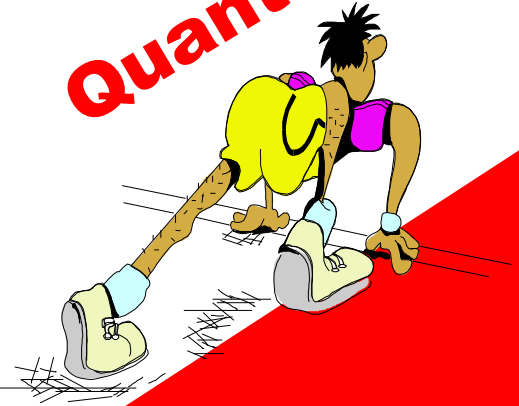
**Transition**

**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 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 13 au 18 juillet 2025)



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>7h / 7h40</b>		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
<b>8h / 8h40</b>		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
<b>9h / 9h30</b>	Accueil des enfants	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour	Briefing objectif du jour
<b>10h / 11h30</b>	Rugby	Accrobranches	Athlétisme	Rugby	Arapaho	Rugby
		Olympiades	Skill's Rugby			
<b>12h / 13h30</b>	Pique-nique	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
<b>14h / 14h45</b>	Le jeu	Le groupe	Arbitrage	Tests motricité	La préparation	Remise récompenses
	Tests vision	Tests passe	Rugby AWARD		Rugby AWARD	Tests jeu au pied
<b>15h / 16h30</b>	Rugby	Rugby	Rugby	Parc aquatique	Rugby	Match Rugby
					Lutte	
<b>17h / 18h</b>	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Analyse vidéo	Départ des enfants
	Récupération	Cryothérapie	Récupération	Cryothérapie	Récupération	
<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 : 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](mailto:rugbyacademielg@gmail.com)



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



Rugby Académie Laurent Galindo



Rugby Académie Laurent Galindo



@rugbyacademie