

QUELQUES PRÉCISIONS

- La base de loisirs des Douches de Seine se situe au cœur d'un cadre naturel exceptionnel à 20 km de Paris, dans les Yvelines.
- Autour d'un lac de 120 hectares particulièrement bien adapté aux activités nautiques, s'étendent forêt, chemins de promenades, sites de détente et plages de sable fin.
- Les stagiaires seront hébergés en chambres de 2 à 4 personnes, avec sanitaires et douches privés.

ACTIVITÉS

- Les stagiaires pratiqueront 4 heures de rugby par jour : technique individuelle, découverte du rugby à 7, beach rugby, flag rugby...
- Les stagiaires découvriront d'autres activités: le tir à l'arc, la voile, le paddle, acrobatiche, balnéo...

JOURNÉE TYPE

- 08h30: Lever
- 9h00: Petit déjeuner
- 10h00: Activités loisirs
- 12h30: Déjeuner
- 14h: Terrain de rugby
- 17h30: Goûter
- 18h00: Rugby en opposition (XV, 7, Beach...)
- 19h30: Dîner
- 21h00: Veillées
- 22h00: Coucher

Encadrements par des
diplomés d'état

INSCRIPTION

Nom

Prénoms

Adresse

Date de naissance

Club

Téléphone parents

Stage 30 juin – 05 juillet

Stage 25 août– 30 août

LE BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION
DOIT ÊTRE FOURNI PAR MAIL AVEC
UNE PHOTO DE VOUS

