

STAGES CHLOÉ BULLEUX

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE LA SEMAINE

DIMANCHE

14H00 : accueil des stagiaires
16H00 : activité nautique
19H00 : repas
20H00 : soirée jeux d'équipe
22H00 : coucher

LUNDI

7H45 : réveil musculaire / gymnase
8H30 : petit-déjeuner
9H30 : entraînement
10H45 : entraînement
12H30 : repas
14H00 : pétanque
15H15 : acrobranche
17H00 : match
19H00 : repas
20H00 : soirée loup-garou
22H00 : coucher

MARDI

7H45 : petit-déjeuner
8H30 : réveil musculaire / gymnase
9H30 : entraînement
10H45 : entraînement
12H30 : repas
14H00 : ping-pong
15H15 : entraînement
17H00 : match
19H00 : repas
20H00 : soirée Chloé "Koh-Lanta"
22H00 : coucher

MERCREDI

7H45 : réveil musculaire / gymnase
8H30 : petit-déjeuner
9H30 : entraînement
10H45 : entraînement
12H30 : repas
14H00 : sandball
15H15 : sandball
17H00 : piscine
19H00 : repas
20H00 : soirée du Directeur
22H00 : coucher

JEUDI

7H45 : petit-déjeuner
8H30 : réveil musculaire / gymnase
9H30 : entraînement
10H45 : entraînement
12H30 : repas
14H00 : ping-pong
15H15 : activité nautique
17H00 : match
19H00 : repas
20H00 : soirée dansante & crêpes
22H00 : coucher

VENDREDI

7H45 : petit-déjeuner
8H30 : tournoi
12H30 : repas

Les stagiaires seront logés à la Bastide des Joncas à La Couronne, magnifique établissement au milieu de la pinède (3 minutes à pied de la plage) dans des appartements en rez-de-jardin de 5/6 places...

Le Directeur **Franck Bulleux** et **Alexandre Mary** (entraîneurs de haut niveau) avec **Mathieu Turmo**, (responsable du Pôle de Marseille) tous diplômés Niveau 6 et titulaires d'un DE handball assureront aux côtés de **Chloé Bulleux** l'encadrement sportif...

Lou Duverger-Perrier et **Camille Dambreville** assureront l'encadrement animation et vie collective...

LIEU DE VIE & ENCADREMENT

1 ballon	1 maillot de bain
1 paire de basket	2 serviettes (douche et bain)
1 paire de running	1 pyjama
1 paire de claquettes	1 trousses de toilette (déodorant, savon, gel, douche brosse à dents, dentifrice, gel, crème solaire...)
9 sous-vêtements	1 gourde
9 paires de chaussettes	1 sac à dos
9 tee-shirts	1 casquette
6 shorts	1 coquille (pour les gardiens)
1 survêtement	
1 sweat-shirt	

PAQUETAGE CONSEILLÉ