

STAGES CHLOÉ BULLEUX



PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE LA SEMAINE

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

14H00: accueil des stagiaires

16H00: activité nautique

19H00: repas

20H00: soirée jeux d'équipe

22H00: coucher

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

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



JEUDI

VENDREDI

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

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

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 Chloé côtés de Bulleux l'encadrement sportif...

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



1 ballon

1 paire de basket

1 paire de running

1 paire de claquettes

9 sous-vêtements

9 paires de chaussettes

9 tee-shirts 6 shorts

1 survêtement 1 sweat-shirt

1 maillot de bain

2 serviettes (douche et bain)

1 pyjama

1 trousses de toilette (déo, savon, gel, douche brosse à dents, dentifrice, gel, crème solaire...)

1 gourde 1 sac à dos

1 casquette 1 coquille (pour les gardiens)



PAQUETAGE CONSEILLÉ