



## La LRNAR vous propose un stage de rugby 100% Féminin !

Ce stage est ouvert aux licenciées FFR :

1ère semaine, joueuses nées en 2008 - 2009 - 2010 - M15F  
 2ème semaine, joueuses nées en 2005 - 2006 - 2007 - M18F

Encadré par des éducateurs/trices sportifs/ives professionnels/elles diplômés/es en Rugby à XV ET à 7.



### Les 4 aspects travaillés :

- **LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE** (La PASSE sera un des thèmes essentiels de la semaine)
- **LA LECTURE DE JEU** (Analyse de situations, intelligence tactique, ...)
- **LA CONDITION PHYSIQUE** (Intensité, enchaînement de tâches, ...)
- **LE MENTAL** (solidarité, détermination, dépassement de soi, ...)
- LE JEU AU POSTE

### Des activités sportives et variées !

Les semaines seront complétées par diverses activités nautiques et terrestres : Surf, Paddle, Canoë, Beach Rugby...

Un **challenge par équipe** rythmera la semaine sur toutes les activités proposées.

En présence de joueuses internationales et de clubs ELITE 1

Tarif : 450€ TTC en pension complète



### NAVETTE GARE/HOSTENS :

Mise en place d'une navette par l'encadrement avec prise en charge des stagiaires entre la gare de BORDEAUX SAINT JEAN et le site d'accueil d'HOSTENS pour les joueuses arrivant en train



### NOUVEAUTÉ :

**TARIF CLUB !**

(voir dossier d'inscription)

**Clôture des inscriptions le 1er Juin 2022**  
**Places limitées !**

**Je m'inscris**

**Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter :**

**stagefemininhostens@liguenouvelleaquitaine-ffr.fr**  
**06 31 58 24 60**

