

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

Petit-déjeuner

Petit-déjeuner

Petit-déjeuner

Petit-déjeuner

Petit-déjeuner

10h30  
Arrivée des  
stagiaires

Préparation physique  
générale

Préparation physique  
générale

Préparation physique  
générale

Préparation physique  
générale

**ENTRAÎNEMENT**

11h00  
Réunion de  
présentation

**ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT**

Départ des  
stagiaires 11h00

Déjeuner

Déjeuner

Déjeuner

Déjeuner

Déjeuner

Repos

Repos

Repos

Repos

Repos

**ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT**

Sortie en extérieur

**ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT**

Goûter

Goûter

Goûter

Goûter

Jeux multisports

Jeux multisports

Jeux multisports

Jeux multisports

Dîner

Dîner

Dîner

Activité  
nocturne

Dîner

Veillée

Veillée

Veillée

Veillée

