



# STAGE DE REPRISE DU CRAHB

Bonjour,

le CRAHB organise son stage de reprise pour les joueurs et joueuses des catégories - 11 et -13 ans, le week-end du 5 et 6 septembre.

Il aura lieu sur les deux journées, au stade du lycée agricole d'Auzeville puis au gymnase Léo Lagrange. Au menu : des jeux, du handball, une séance vidéo et surtout de la convivialité.

Nous prendrons les repas du samedi et du dimanche midi ensemble sur place ou à la ferme des 50 si le beau temps est de la partie.

Afin de compléter nos effectifs, nous avons décidé que la journée du dimanche serait une journée « portes ouvertes » accessible à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir notre sport et pourquoi pas rejoindre nos équipes. Parlez en autour de vous !

Vous trouverez ci-dessous le planning détaillé du week-end et toutes les informations utiles. En cas de question, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des entraîneurs des catégories concernées ou bien directement par mail à l'adresse suivante :

[crahb31@gmail.com](mailto:crahb31@gmail.com)

En espérant vous voir nombreux ce week-end,

Les entraîneurs du CRAHB.

## DEROULEMENT GENERAL

Tout au long du week-end les stagiaires alterneront entre séances en salle, jeux en extérieur et séances vidéo dans le cadre de période de travail ou de détente.

Différents gymnases seront utilisés pendant le stage, référez-vous au planning pour les points de rendez-vous et les lieux des différentes séances.

L'après-midi du dimanche sera composée uniquement de matchs et sera suivi d'un match amical sénior.

## REPAS

Pour ce stage les repas ne sont pas inclus. Chaque stagiaire devra prévoir un pique-nique pour les repas du samedi et du dimanche midi.

## MATERIEL

L'équipement nécessaire pour les 2 jours de stage est le suivant:

### SAMEDI:

- Chaussures de sport d'extérieur pour les séances en extérieur
- Chaussures de salle pour les séances en gymnase
- Une bouteille d'eau
- Suivant la météo:
  - Casquette, protection solaire
  - Vêtements de pluie
- Tenue de sport (short, tee-shirt, pull).

### DIMANCHE:

- Chaussures de sport d'extérieur pour les temps de pause
- Chaussures de salle pour les séances en gymnase
- Une bouteille d'eau
- Suivant la météo:
  - Casquette, protection solaire
  - Vêtements de pluie
- Tenue de sport (short, tee-shirt, pull, chasuble pour les -11).

Note: Prévoir des affaires de rechange pour les après-midi.

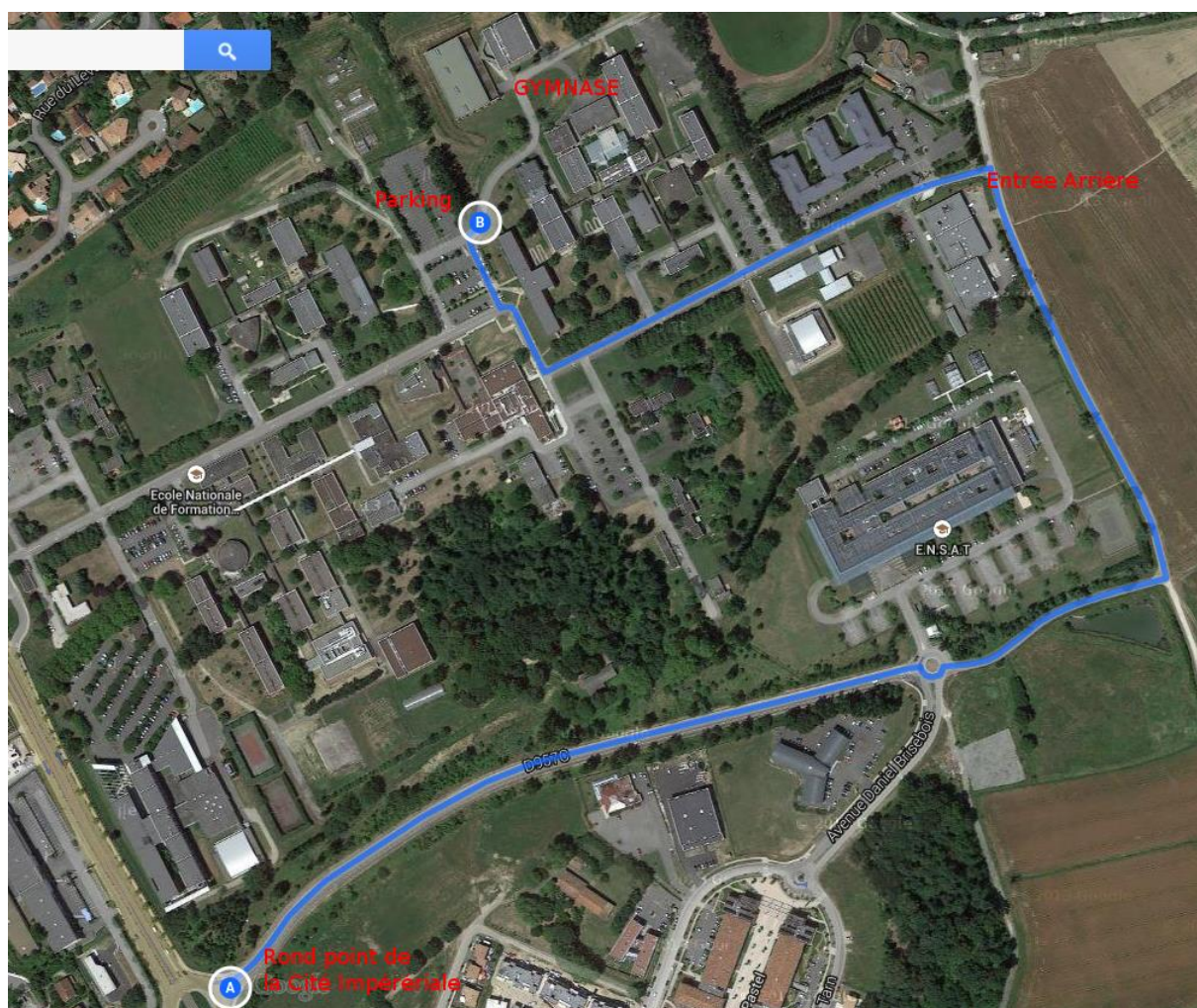
## SITES

Les adresses des sites utilisés pendant le stage sont indiquées ci-dessous.

### LYCEE AGRICOLE :

Gymnase du Lycée Agricole  
2 route de Narbonne,  
31320 Auzeville Tolosane, France

L'entrée principale du lycée agricole est fermée le week-end, l'accès se fait par l'arrière du site:



### LEO LAGRANGE

Gymnase Léo Lagrange  
Port Sud - Rue Emile Zola  
31520 RAMONVILLE ST AGNE

PLANNINGS

Les plannings pourront être amenés à évoluer au cours du week-end.

SAMEDI 6 SEPTEMBRE

		SAMEDI 05/09/2015	
		-11	-13F / -13G
9h00	0 - 15	Rendez-vous AUZEVILLE	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
10h00	0 - 15	TESTS PHYSIQUES <i>Lycée Auzeville</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
11h00	0 - 15	JEUX SUR HERBE <i>Lycée Auzeville</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
12h00	0 - 15	REPAS <i>Lycée Auzeville</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
13h00	0 - 15	GYMNASE <i>Léo Lagrange</i>	TEMPS LIBRE <i>Léo Lagrange</i>
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
14h00	0 - 15	ETIREMENTS	GYMNASE <i>Léo Lagrange</i>
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
15h00	0 - 15	TEMPS LIBRE <i>Léo Lagrange</i>	ETIREMENTS
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
16h00	0 - 15	GOUTER	Fin de la première journée
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
17h00	0 - 15		
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

		DIMANCHE 06/09/2015	
		-11	-13F / -13G
9h00	0 - 15	Rendez-vous LEO LAGRANGE	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
10h00	0 - 15	GYMNASE <i>Léo Lagrange</i>	VIDEO <i>Léo Lagrange</i>
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
11h00	0 - 15	VIDEO <i>Léo Lagrange</i>	GYMNASE <i>Léo Lagrange</i>
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
12h00	0 - 15	VIDEO <i>Léo Lagrange</i>	GYMNASE <i>Léo Lagrange</i>
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
13h00	0 - 15	REPAS <i>Léo Lagrange</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
14h00	0 - 15	TOURNOI <i>Léo Lagrange</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
15h00	0 - 15	TOURNOI <i>Léo Lagrange</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
16h00	0 - 15	GOUTER / TEMPS LIBRE	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
17h00	0 - 15	MATCH AMICAL SENIOR CRAHB SF1 - Quint Fonsegrive <i>Léo Lagrange</i>	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		
18h00	0 - 15	Fin du stage	
	15 - 30		
	30 - 45		
	45 - 60		