



# Planning Semaine type

## Lundi

8h30 : Accueil personnalisé de chaque stagiaire  
10h00 : Présentation de la séance – vestiaires  
10h15-12h15 : Séance terrain  
Maîtrise technique individuelle  
Jonglerie  
Opposition  
Hydratation et étirements  
Règles de vie du groupe

**12h30 : Déjeuner**

13h30 : Activités encadrées par l'équipe d'animation

**15h00 : Goûter**

15h15 : Présentation de la séance – vestiaires  
15h30-17h30 : Séance terrain  
Parcours technique individuelle :  
Jonglerie, conduite et tir  
Match à thème  
Hydratation et étirements

**19h00 : Dîner**

20h30 : Animations

**22h30 : Coucher**

## Mardi

9h00 : Petit Déjeuner  
10h00 : Présentation de la séance – vestiaires  
10h15-12h15 : Séance terrain  
Technique de passes  
Transmission  
Jeux de conservation  
Match en 3 touches de balle  
Hydratation et étirements

**12h30 : Déjeuner**

13h30 : Activités encadrées par l'équipe d'animation

**15h00 : Goûter**

UrbanFootBall



**19h00 : Dîner**

20h30 : Animations

**22h30 : Coucher**

## Mercredi

9h00 : Petit Déjeuner  
10h00 : Présentation de la séance – vestiaires  
10h15-12h15 : Séance terrain  
Technique de frappes  
Jeu court jeu long  
Transversales et renversement de jeu  
Coups Franc  
Hydratation et étirements

**12h30 : Déjeuner**

13h30 : Activités encadrées par l'équipe d'animation

**15h00 : Goûter**

Visite du Stade de Nantes  
Séances joueurs professionnels

**19h00 : Dîner**

20h30 : Animations  
Tournoi Nocturne

**22h30 : Coucher**

## Jeudi

9h00 : Petit Déjeuner  
10h00 : Présentation de la séance – vestiaires  
10h15-12h15 : Séance terrain  
Techniques de finition  
Dribbles et duels  
Tirs  
Centres, reprises tête et volée  
Tir au buts  
Hydratation et étirements

**12h30 : Déjeuner**

13h30 : Activités encadrées par l'équipe d'animation

**15h00 : Goûter**

15h15 : Présentation de la séance – vestiaires  
15h30-17h30 : Séance terrain  
Jeux réduits  
Jeux de volée  
Jeux de finition  
(Volée demi volée jeu de tête)  
sous formes de tournois

**19h00 : Dîner**

20h30 : Animations  
Quick et Bowling (logo et photos)

**22h30 : Coucher**

## Vendredi

9h00 : Petit Déjeuner  
10h00 : Présentation de la séance – vestiaires  
10h15-12h15 : Séance terrain  
Festi Foot  
Tournois  
Photos de groupe  
Interview joueur pro

**12h30 : Déjeuner**

13h30 : Activités encadrées par l'équipe d'animation

14h15 : Présentation de la séance – vestiaires  
14h30-16h00 : Séance terrain.  
Fin du tournoi (phases finales)  
16h30 : Goûter et Bilan de la semaine

17h00 : Cérémonie de clôture

18h00 : Clôture

Séances spécifiques gardiens de but le matin

L'équipe de techniciens : Diplômés Fédéraux (DEF-Initiateurs) et Diplômés d'Etat (BEES 1&2 et BEPJS)

L'équipe d'animation : Animateurs BAFD –BAFA

Agrément du Ministère de la Jeunesse et Sports