



RAS Jodoigne
Stage Pro RAS Jodoigne
U14 – U15
Du 11 au 16 juillet 2021

Présentation du stage

Le stage est ouvert aux footballeurs nés en 2007 et 2008 et réunira un minimum de 25 et un maximum de 35 stagiaires.

Les groupes seront formés de la manière suivante : maximum 13 joueurs et 2 gardiens de buts.

Le perfectionnement, la vie en groupe, des entraînements spécifiques selon le poste sur le terrain, l'esprit d'équipe, le coaching mental, seront des objectifs et des méthodes appliquées au quotidien durant la semaine de stage.

Durant la semaine, les stagiaires recevront aussi la visite d'un kiné et d'une diététicienne.

Une journée sera consacrée à un Team Building, une activité importante pour la cohésion et l'esprit d'équipe.

Chaque soir, une activité sera au programme avec des objectifs de challenge en équipe ou individuel.

Direction du stage – Staff – Entraînements des gardiens

Le stage sera dirigé par Johan Grommen (diplôme UEFA B), ancien joueur professionnel et à ce jour, directeur de l'école de football de la RAS Jodoigne.

A ses côtés, un staff sera constitué avec des formateurs, tous diplômés.

Notre organisation collabore avec la GK Académie, dirigée par Sandro Antonacci. Les gardiens de buts recevront 3 entraînements spécifiques (demi-journée).

Logement

Les stagiaires seront logés dans des chambres situées à proximité du stade.

Ils devront se munir d'un sac de couchage et d'un oreiller.

Une équipe d'intendance, des surveillants sont prévus pour accompagner les stagiaires pour les 5 nuitées.

Au stade, deux vestiaires seront aménagés en salle de bain.

Entrainement au Standard de Liège – Visite du Stade

Le mardi 13 juillet, nos stagiaires prendront la route de la cité Ardente et seront accueillis à la SL 16 Football Campus du Standard de Liège.

Après avoir visité le centre de formation, nos stagiaires auront une séance d'entraînement au sein de l'académie.

Planning du stage

Dimanche 11 juillet

16h00 – 16h30 Arrivée des stagiaires – Visite des installations – remise des équipements

16h45 Présentation du staff, photos officielles

17h30 Apéro suivi du barbecue

Possibilité aux familles de réserver une formule Barbecue

Adulte : 13.00€ - Enfant -12 ans : 8.00€ - Apéritif inclus (BBC gratuit pour les stagiaires)

21h00 Retransmission de la Finale de l'Euro 2021 sur écran géant (entrée gratuite)

Au terme de la rencontre, douche et couché.

Lundi 12 juillet

7h30 Réveil – douche

8h30 – 9h00 Petit-déjeuner

9h30 – 11h45 Séance préparation physique

12h00 – 12h45 Déjeuner

12h45 – 13h30 Repos - détente

13h45 – 16h30 Training

16h45 – 17h45 Douche - Repos - détente

18h00 – 18h45 Repas

19h00– 21h30 Tournoi Playstation

21h45 Salle de bain - Couché

Mardi 13 juillet

06h45 Réveil – douche
7h30 – 8h30 Petit-déjeuner
8h15 Départ pour Liège et la SL16 Football Campus
10h00 – 12h00 Entraînement à la SL 16 Football Campus
12h30 Repas – Formule lunch
13h30 Retour à Jodoigne
14h00 – 18h30 Team Building
18h45 – 19h45 Douche - Repos - détente
20h00 – 20h45 Repas
21h00 – 21h30 Diffusion des photos et vidéos de la journée
21h45 Salle de bain - Couché

Mercredi 14 juillet

7h30 Réveil – douche
8h30 – 9h00 Petit-déjeuner
9h30 – 11h45 Séance préparation physique
12h00 – 12h45 Déjeuner
12h45 – 13h30 Repos - détente
13h45 – 16h30 Training
16h45 – 17h45 Douche - Repos - détente
18h00 – 18h45 Repas
19h00– 21h30 Quizz football par équipe
21h45 Salle de bain - Couché

Jeudi 15 juillet

7h30 Réveil – douche
8h30 – 9h00 Petit-déjeuner
9h30 – 11h45 Séance préparation physique
12h00 – 12h45 Déjeuner
12h45 – 13h30 Repos - détente
13h45 – 16h30 Training
16h45 – 17h45 Douche - Repos - détente
18h00 – 18h45 Repas
19h00– 21h30 Quizz football par équipe
21h45 Salle de bain - Couché

Vendredi 16 juillet

7h30 Réveil – douche
8h30 – 9h00 Petit-déjeuner
9h30 – 11h45 Séance préparation physique
12h00 – 12h45 Déjeuner
12h45 – 13h30 Repos - détente
13h45 – 16h30 Training
16h45 Cérémonie de clôture en présence des parents.
17h30 Fin de stage.

Repas des stagiaires

Un chef de cuisine professionnel sera chargé de l'élaboration des menus sur l'ensemble du stage pour lesquels le comité organisateur privilégiera les produits locaux et BIO.

A noter que la nourriture sera adaptée aux différentes cultures.

Dimanche 11 juillet

Soir : Barbecue, salade bar et ses accompagnements

Lundi 12 juillet

Matin : Formule buffet continental

Midi : Formule buffet, assortiment de charcuteries, crudités, baguette

Soir : Filet de poulet

Carotte vichy

Pomme de terre nature

Dessert du jour

Mardi 13 juillet

Matin : Formule buffet continental

Midi : Formule lunch à la SL 16 Football Campus

Soir : Filet de cabillaud sauce estragon

Crudités de saison

Purée de pomme de terre

Dessert du jour

Mercredi 14 juillet

Matin : Formule buffet continental

Midi : Formule buffet, assortiment de charcuteries, crudités, baguette

Soir : Emincé de volaille et ses tagliatelles

Crème mascarpone aux légumes

Dessert du jour

Jeudi 15 juillet

Matin : Formule buffet continental

Midi : Formule buffet, assortiment de charcuteries, crudités, baguette

Soir : Couscous poulet et semoule

Dessert du jour

Vendredi 16 juillet

Matin : Formule buffet continental

Midi : Formule buffet, assortiment de charcuteries, crudités, baguette

Equipements

Chaque stagiaire recevra un pack d'équipement, qu'il portera durant l'ensemble de son séjour.

Ses composants :

- 2 Tenues complètes d'entrainements (t-shirt – short – paire de bas)
- 1 Sweater
- 1 Tenue de sortie (t-shirt – short – paire de bas)

A noter que pour les gardiens de but, une tenue complète est incluse dans le montant d'inscription.

Chaque jour, le comité organisateur se chargera du lavage des équipements des stagiaires.

Concernant les tailles des équipements, un bon de commande sera à compléter lors de l'inscription du stagiaire.

Photos des stagiaires

Chaque matin, l'organisation publiera sur sa page Facebook les clichés de la veille.

Une autorisation parentale sera demandée afin de publier les images des stagiaires.

Soirée cinéma

Une soirée cinéma est prévu au Ciné Centre de la ville de Jodoigne.

La place est incluse dans le montant de participation sauf les snacks (Pop-Corn, friandises et boissons).

Assurance

Chaque stagiaire sera couvert par une assurance et ce durant toute la période du stage.

Le stagiaire sera muni de sa carte d'identité et de deux vignettes de mutuelle.

Frais de participation – Inscription du stagiaire

La prise en charge du stagiaire débutera le dimanche 11 juillet 16h et ce jusqu'au vendredi 16 juillet à 17h30.

Le montant d'inscription est de **375.00€** par stagiaire, qui comprend l'ensemble des services cités dans le dossier.

Possibilités de paiement :

- Paiement du montant global de participation soit 375 eur.
- Paiement en 5 fois (mars – avril – mai – juin – 1^{er} juillet) le montant de 75.00€
- N° de compte ASBL Jeunes RAS Jodoigne : BE64 7320 4017 7552
- Indiquer le nom et prénom de votre enfant + stage PRO 2021.
- En cas d'annulation du stage par les organisateurs, avant le 11 juillet, l'intégralité des paiements sera remboursée dans les 5 jours.
- Si un stagiaire annule sa participation au stage, un certificat médical sera obligatoirement joint à l'annulation, au plus tard le 9 juillet à 12.00. Dans ce cas uniquement, 80% de la somme payée pour l'inscription sera remboursée.
- Toute annulation sera confirmée par e-mail pour le 9 juillet à 12.00. Au-delà de cette date, aucun remboursement ne pourra être réclamé.

Afin de finaliser l'inscription de votre enfant, nous vous demanderons de remplir le document d'inscription et de nous le renvoyer (disponible ci-après). L'inscription de votre enfant, sera définitive lorsque **la totalité** (375eur) aura été versée sur le compte du club.

Infos stagiaire :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Adresse postale :

Club d'appartenance ;

Poste sur le terrain :

Taille :

Poids :

Autres sports pratiqués :

Régime :

Allergies :

Médecin traitant : (nom – Téléphone)

Personnes de contact pour les inscriptions :

Nicolas Melain – nicolas@rasjodoigne.be tel : 0032 474 79 04 18

Frédéric Peeters – rasjodoigne@hotmail.com tel : 0032 478 25 27 26