

Programme prévisionnel du voyage

« Rugby & Afrique du Sud »

du 2 au 14 avril 2017

Participants : 35 cadets et juniors, 5 accompagnateurs

Objectifs : découvrir l'Afrique du Sud, la Région du Cap et l'arrière-pays, rencontrer des jeunes sud-africains, participer à des actions humanitaires dans les Townships, s'entraîner et jouer au rugby, vivre un vrai safari.

Lieu de résidence : Stellenbosch Rugby Academy

Départ Paris 2 avril ; retour Paris 14 avril

Lundi 3 avril – Stellenbosch

- Arrivée à Cape Town, transfert à la Stellenbosch Rugby Academy
Logement en villa de 6 à 8 personnes (totalement équipée avec cuisine et machine à laver, literie et linge de maison fourni)
- Accueil par les membres de l'académie, les entraîneurs et le directeur
- Dîner.



Mardi 4 avril – Stellenbosch Rugby Academy

Journée au centre de formation Stellenbosch Rugby Academy

- Matinée :
 - Entraînement sur le terrain
- Après-midi :
 - Tests sportifs
 - Initiation musculation/pliométrie
 - Séances de techniques
 - Récupération en piscine
- Dîner à l'académie
- Soirée film « Invictus »



Mercredi 5 avril – Stellenbosch Rugby Academy

Journée au centre de formation Stellenbosch Rugby Academy

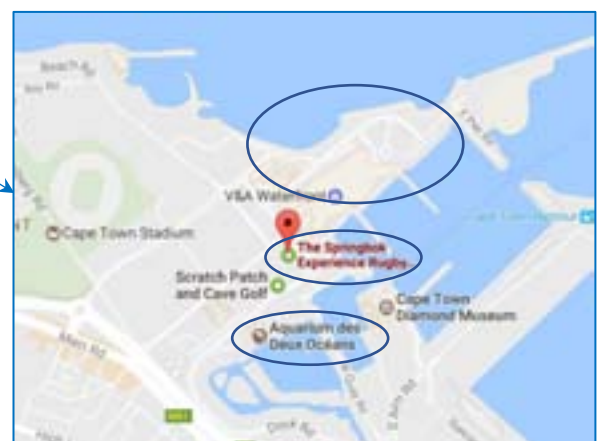
- Matinée :
 - Entraînement sur le terrain avec la Green Squad de l'académie (si disponible)
- Après-midi :
 - Initiation musculation/pliométrie
 - Séances de techniques individuelles et jeux collectifs
 - Récupération en piscine



- Dîner à l'académie
- Soirée Défis et Challenges

Jeudi 6 avril – Table Mountain et Cape Town

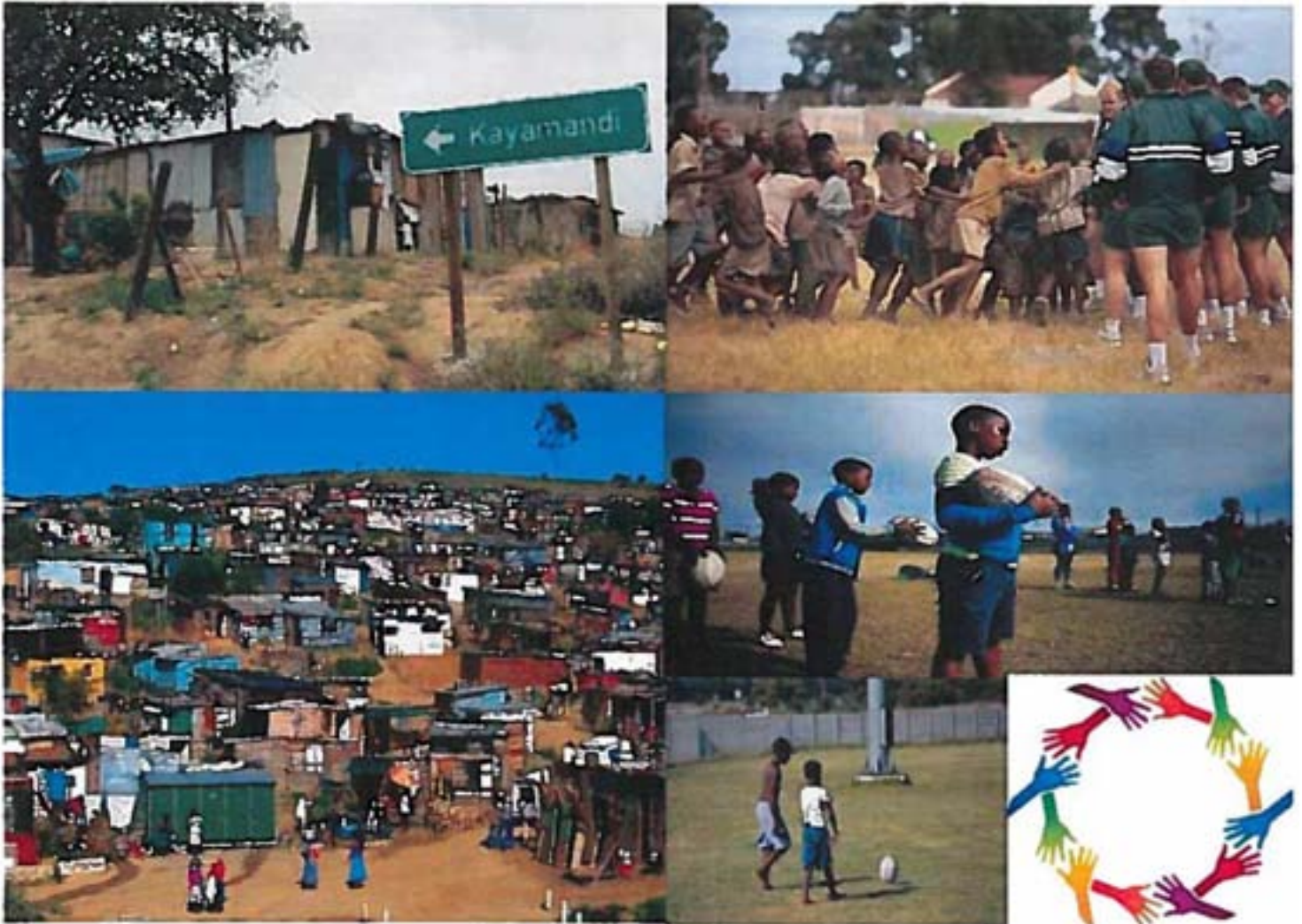
- Départ en bus à 8h – pique nique pour le déjeuner à Camps Bay
- Visite : Table Mountain, Cape Town : Waterfront, Springboks Experience Rugby Museum, Two Ocean Aquarium, Camps Bay
- Dîner à l'académie.



Vendredi 7 avril – Stellenbosch Rugby Academy

Journée au centre de formation Stellenbosch Rugby Academy

- Matinée :
 - Entraînement sur le terrain
- Après-midi :
 - Projet communautaire « Kayamandi »
- Dîner à l'académie



Samedi 8 avril – Ville de Stellenbosch

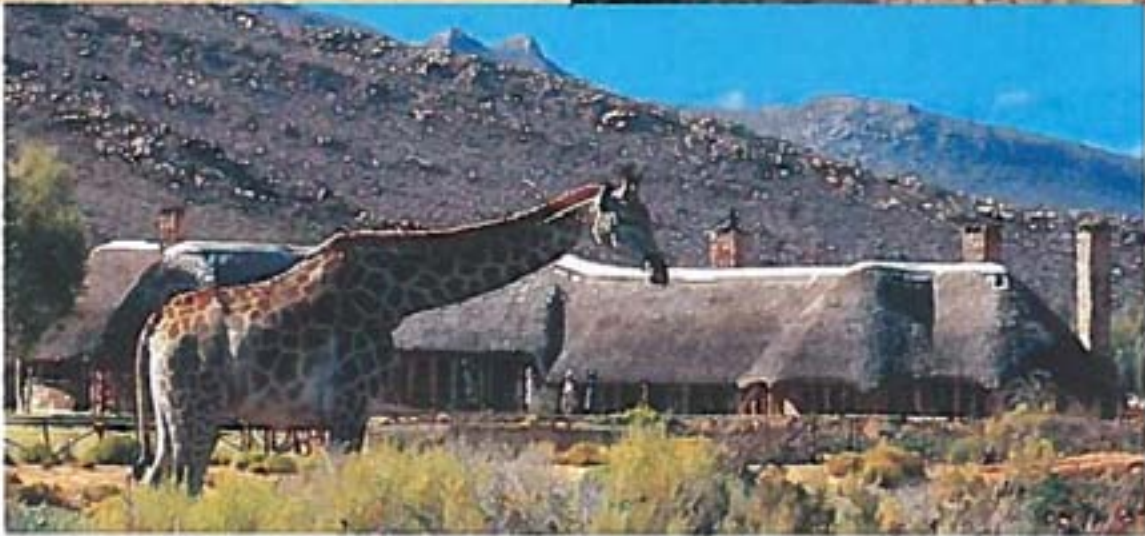
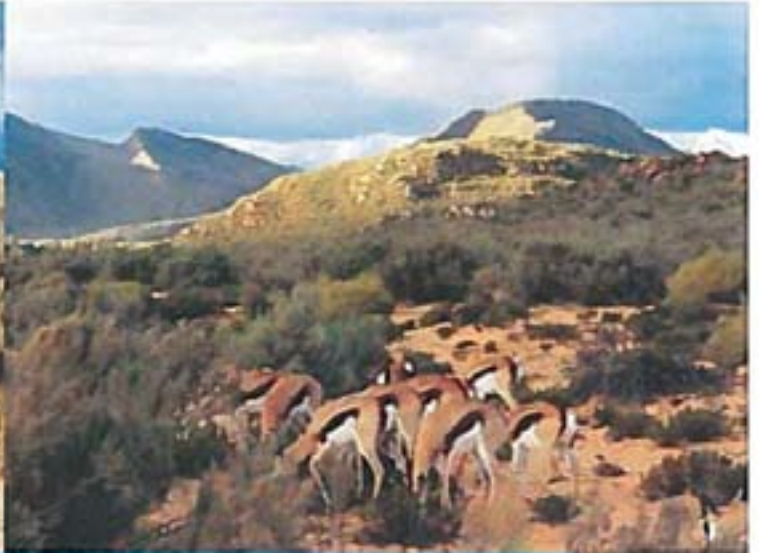
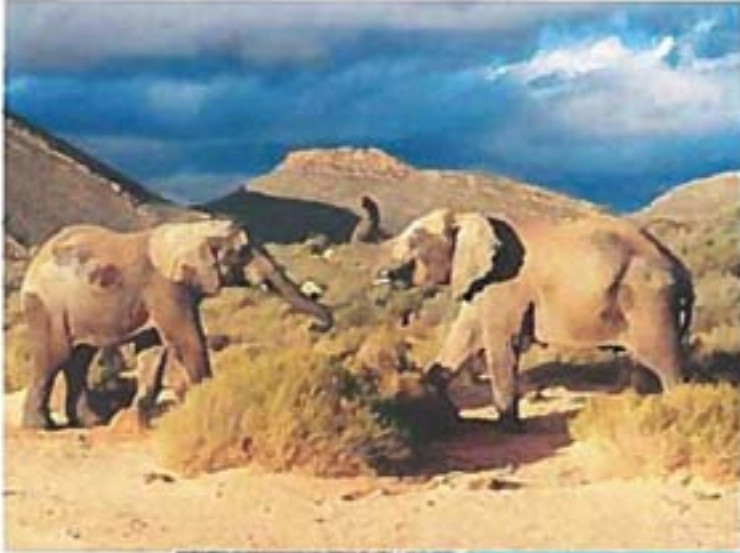
Journée au centre de formation Stellenbosch Rugby Academy

- Matinée et début d'après-midi :
 - Match avec une école de rugby
 - Visite de la ville de Stellenbosch
 - Visite du Giraffe House Wild Park
- Dîner à l'académie



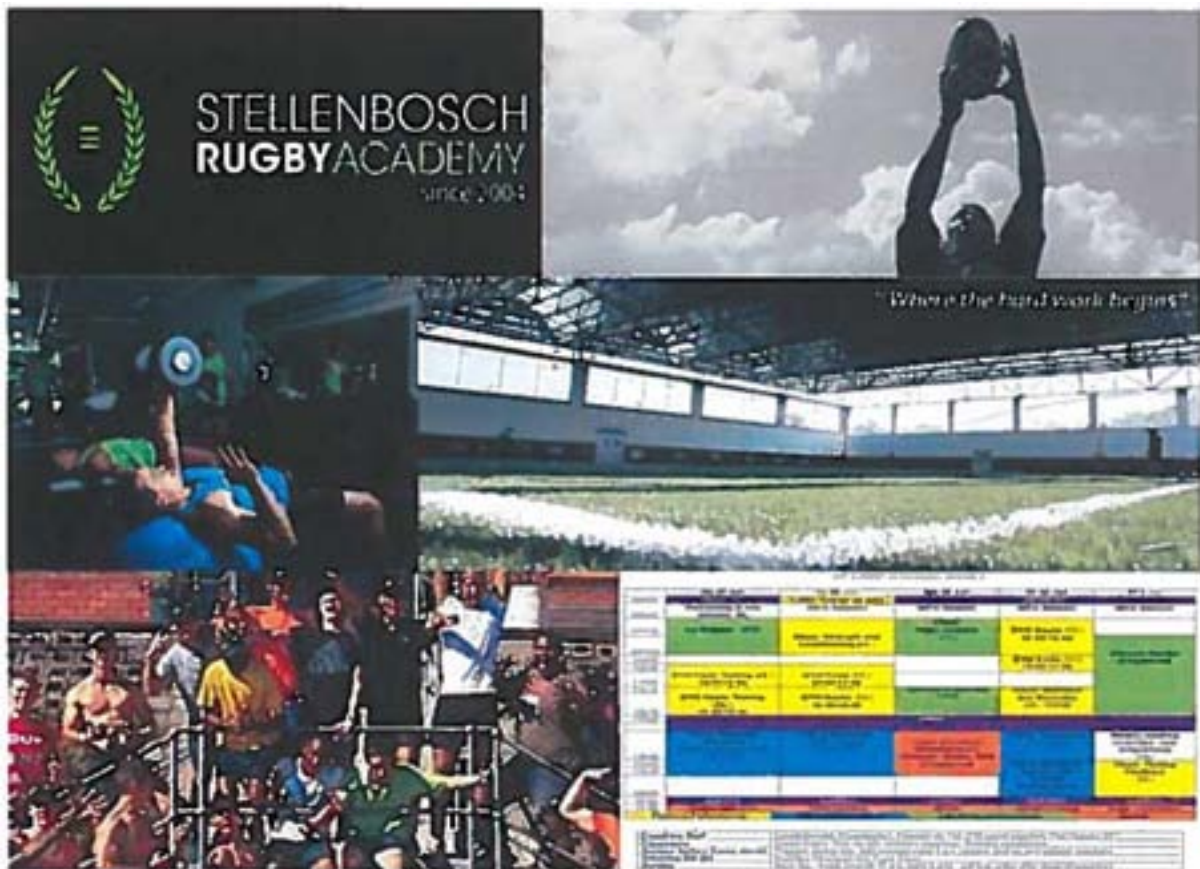
Dimanche 9 avril – Safari

- Départ de bon matin en bus (1h30 de route)
- Déjeuner au safari dans le lodge
- Dîner à l'académie



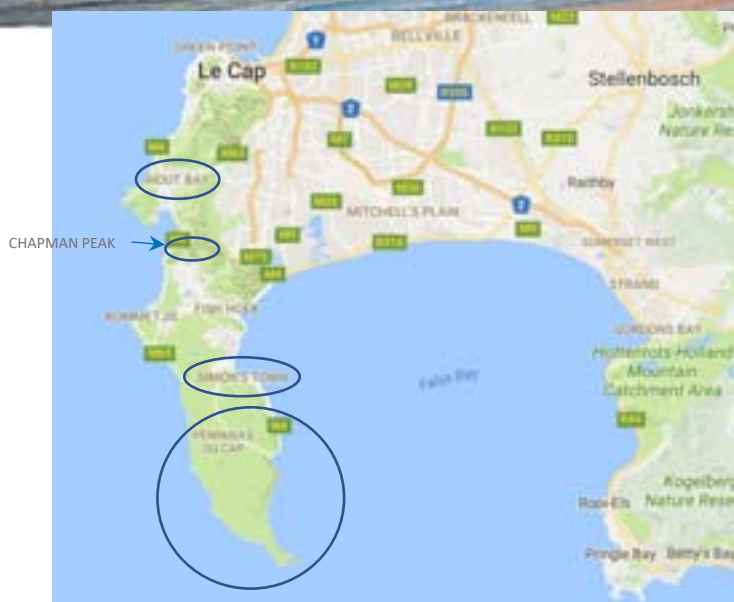
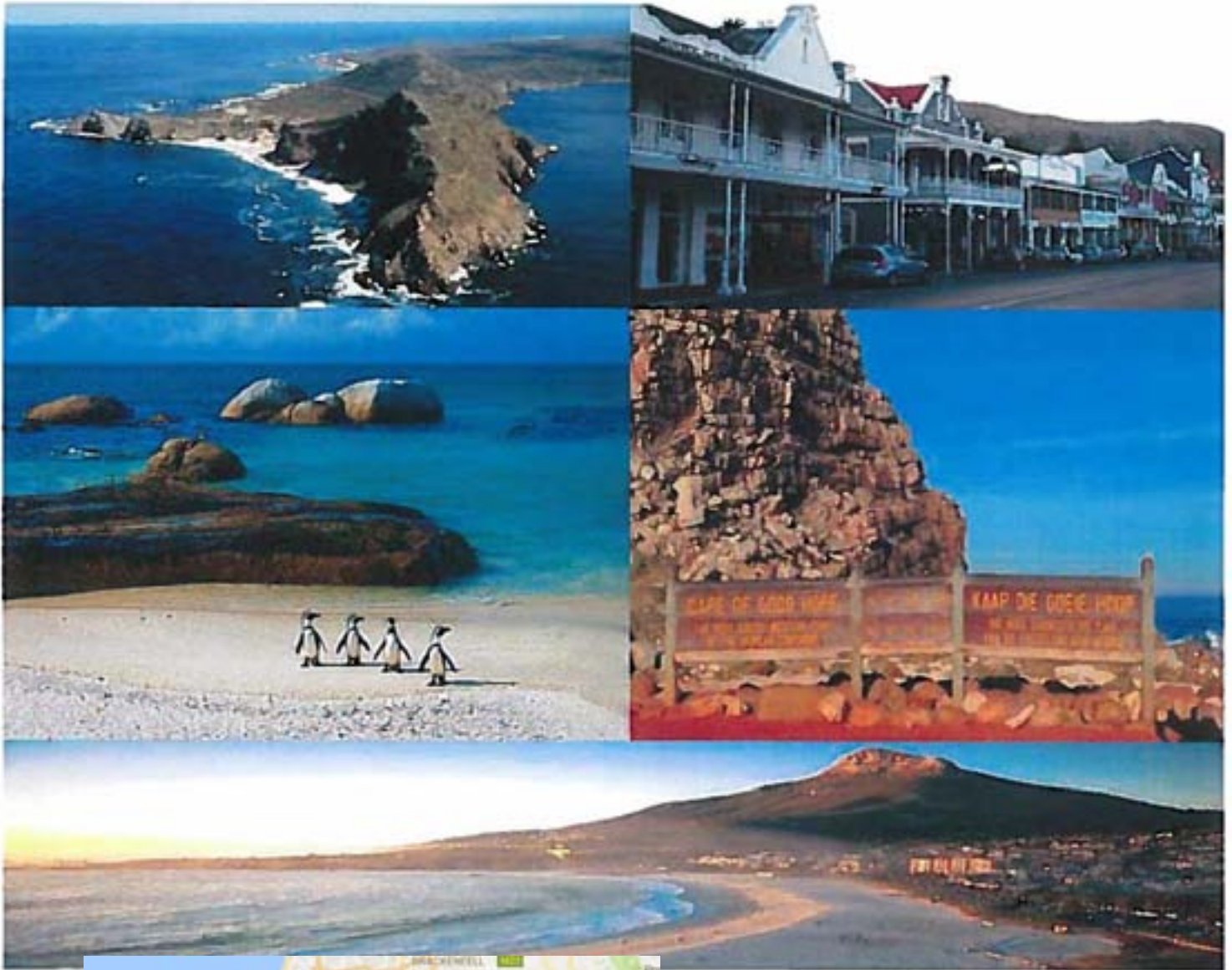
Lundi 10 avril – Stellenbosch Rugby Academy

- Matinée :
 - Entraînement sur le terrain avec la Green Squad de l'académie (si disponible)
- Après-midi :
 - Initiation musculation/pliométrie
 - Séances de techniques individuelles et jeux collectifs
 - Récupération en piscine
- Dîner à l'académie
- Soirée Défis et Challenges



Mardi 11 avril – Cap de Bonne Espérance et Simons Town

- Départ en bus à 9h30 – pique nique pour le déjeuner
- Visite : Réserve naturelle du Cap de Bonne Espérance, Simons Town, Chapman Peak et Hout Bay



Mercredi 12 avril – Franschoek et Match de Rugby

- Matinée
 - Départ en bus à 9h30
 - Visite de Franschoek (le coin des colons français)
- Après-midi
 - Match
- Dîner à l'académie



Jeudi 13 avril – Stellenbosch

- Matinée
 - Tournoi de tags dans une école défavorisée de Kayamandi
 - Visite de Franschoek (le coin des colons français)
- Après-midi
 - Préparation au départ
- Transfert vers l'aéroport

