

Proposition pour le voyage

« Rugby et Afrique du Sud »

Du 2 avril au 14 avril 2017

Participants : 25 jeunes de 14 à 17 ans et 3 accompagnants

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

Lieu de résidence : Stellenbosch Rugby Academy

Départ 2 avril, arrivée 3 avril 2017

Lundi 3 avril – STELLENBOSCH

- Arrivée à Cape Town et transfert à la Stellenbosch Rugby Academy

Logement en villa de 6 ou 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
- Diner



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

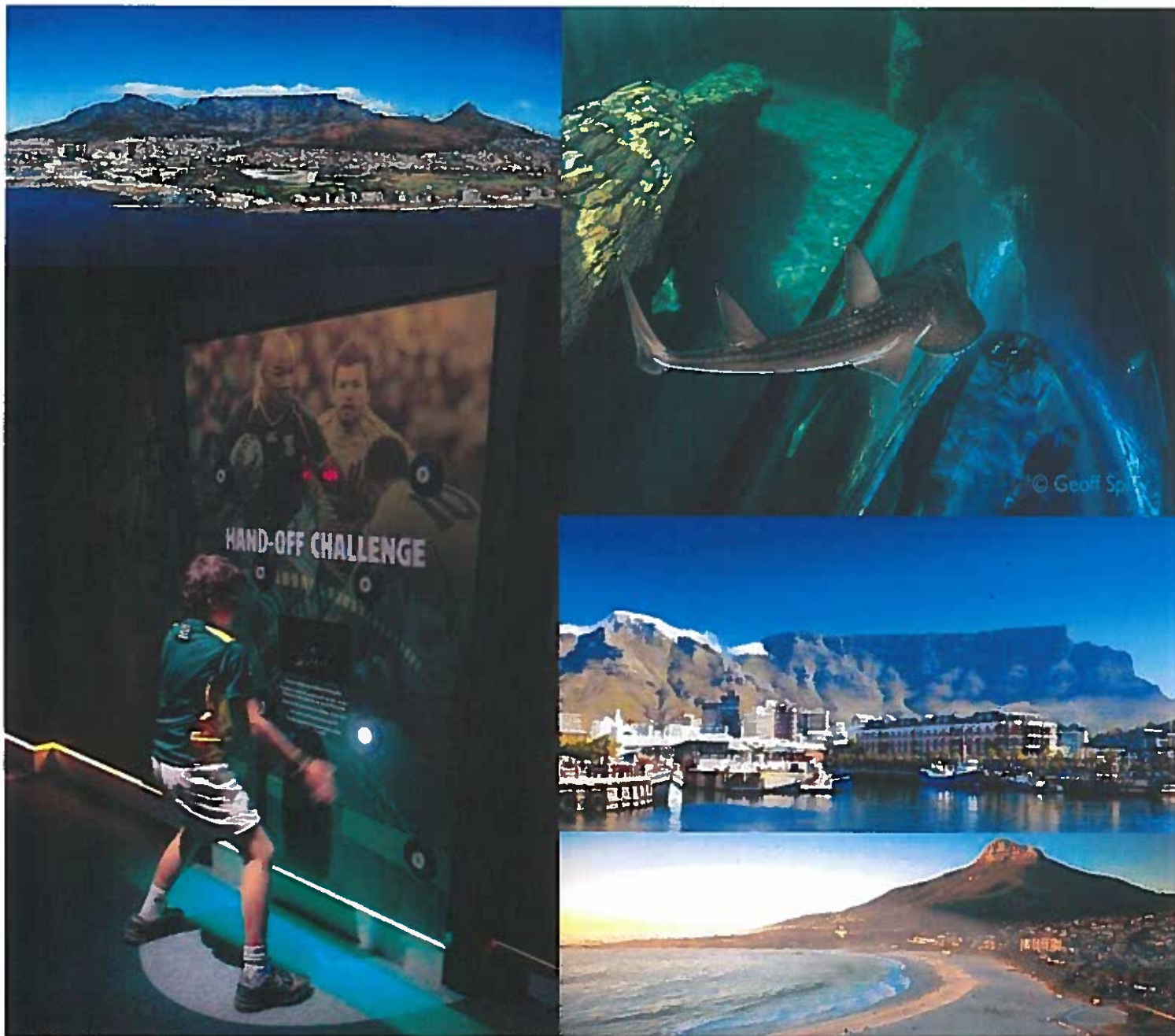
- Matinée
 - Entraînement sur le terrain avec la Green Squad de l'académie (si disponible)
- Après-midi
 - Initiation musculation/pliométrie
 - Séances de techniques individuelle et jeux ludiques
 - Récupération en piscine



- Dîner à l'académie
- Soirée Défis et Challenges

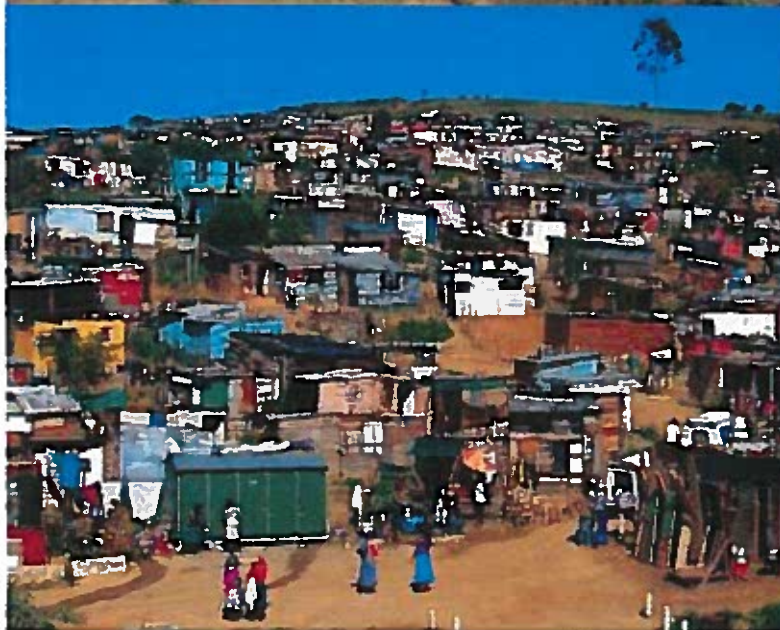
Jeudi 6 avril – TABLE MOUNTAIN et CAPE TOWN

- Départ en bus 8 h – Pique-Nique pour le déjeuner à Camps Bay
- Visites : Table Mountain, Cape Town – Waterfront, Springboks Experience Rugby Museum, Two Oceans Aquarium -, Camps Bay
- Diner à l'académie



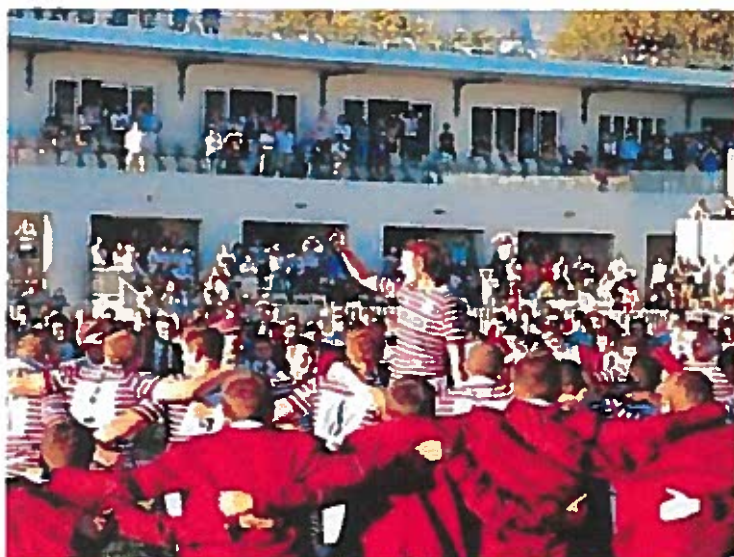
Vendredi 7 avril – Stellenbosch Rugby Academy

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



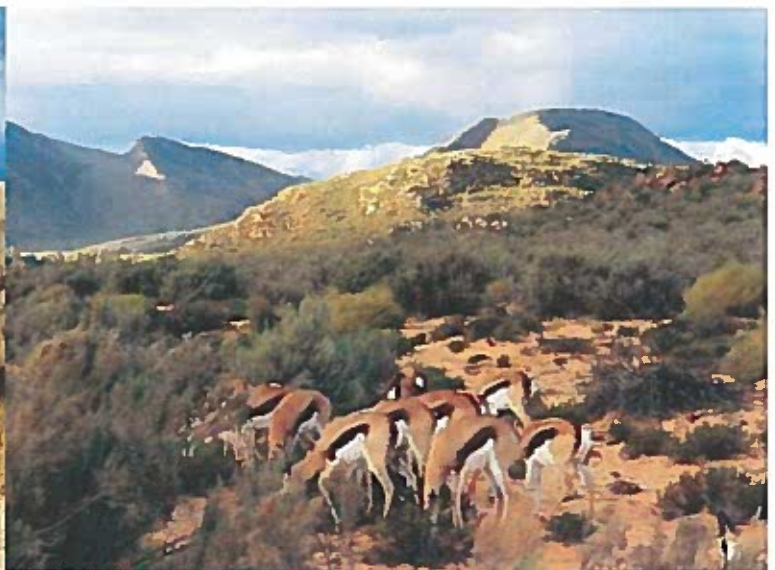
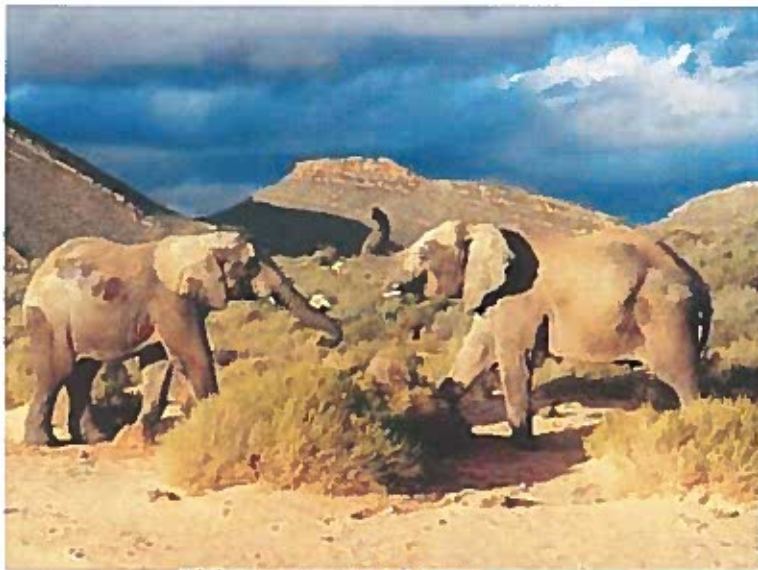
Samedi 8 avril – VILLE DE STELLENBOSCH

- 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



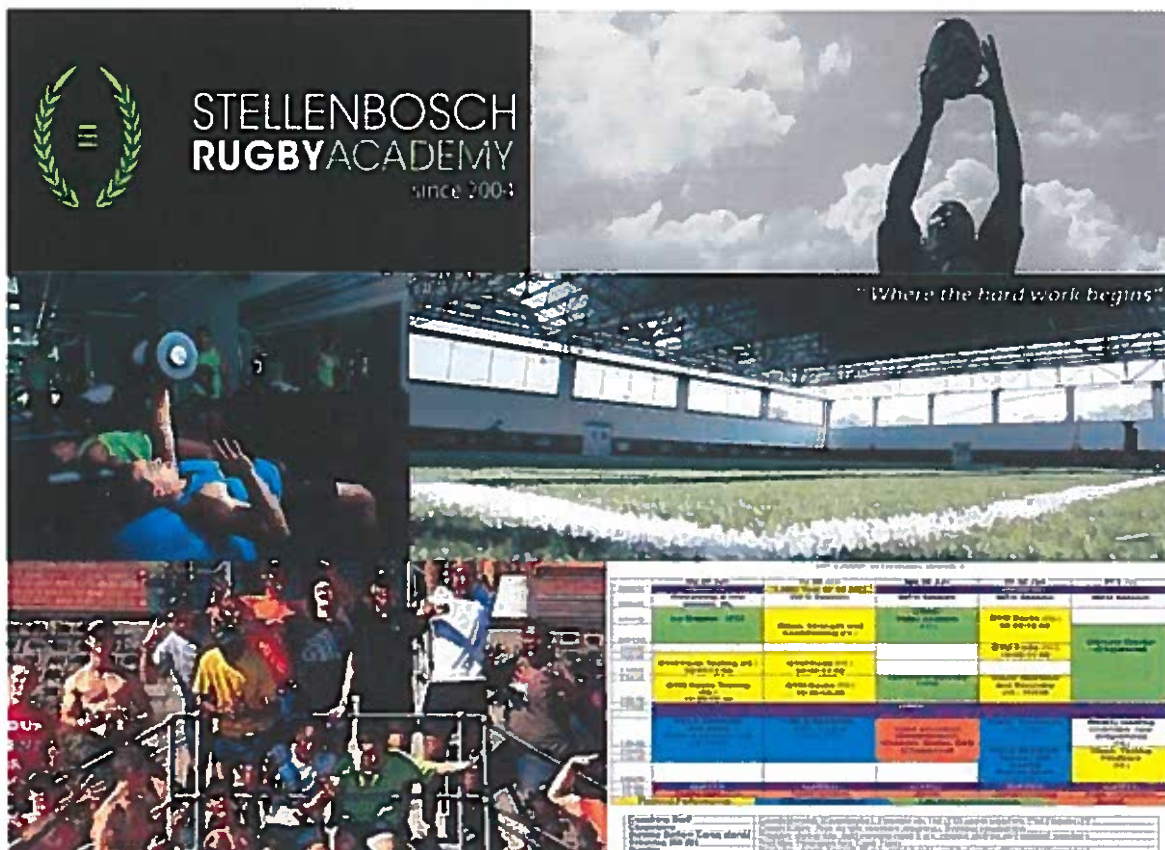
Dimanche 9 avril – SAFARI

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



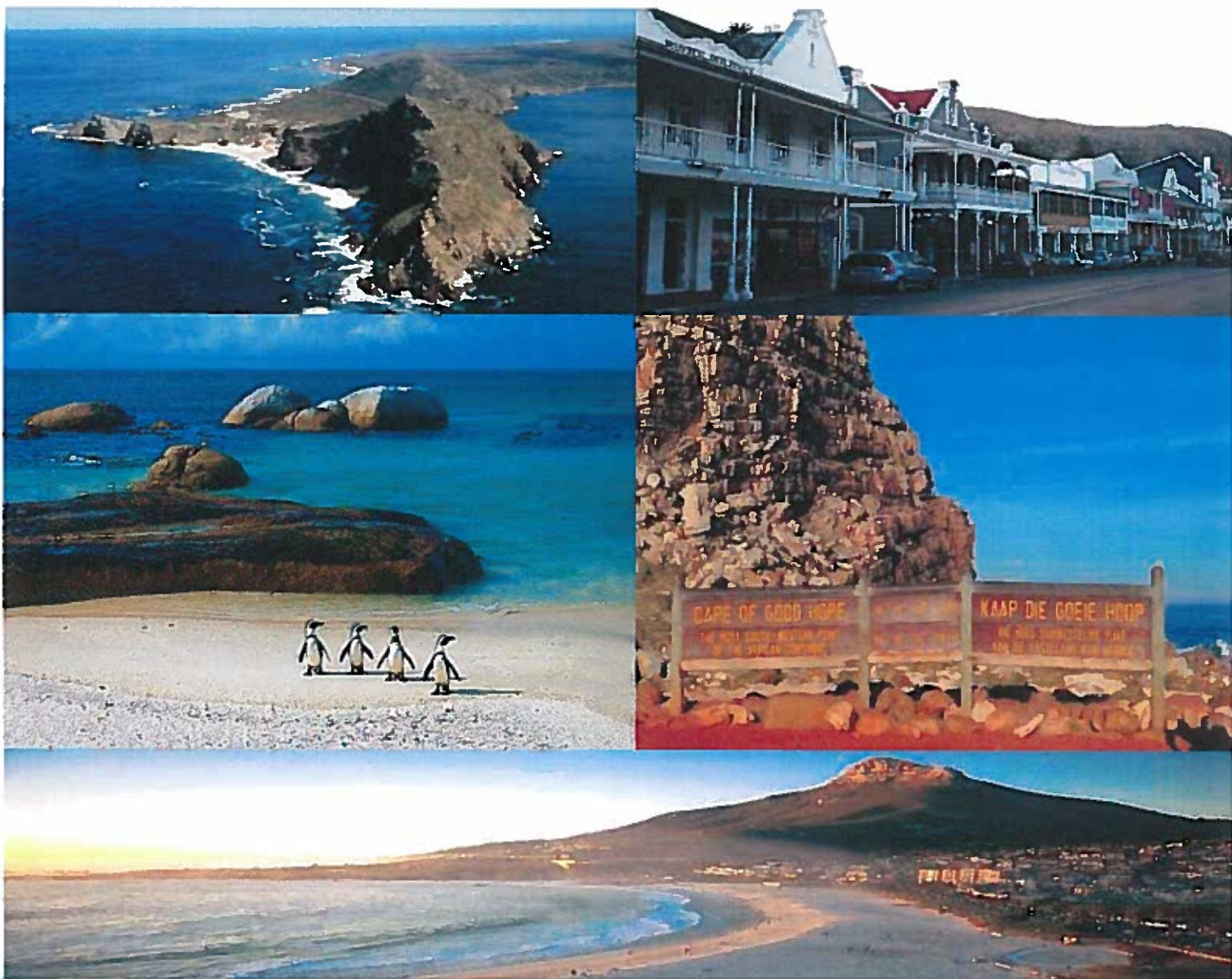
Lundi 10 avril – STELLENBOSCH RUGBY ACADEMY

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



Mardi 11 avril – CAP DE BONNE ESPERANCE et SIMONS TOWN

- Départ en bus 9h30 – Pique-nique pour le déjeuner
- Visites : Réserve naturelle du Cap de Bonne Espérance, Simons Town, Chapmans Peak et Hout Bay



Mercredi 12 avril – FRANSCHOEK et MATCH RUGBY

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



Jeudi 13 avril – STELLENBOSCH

- Matinée
 - Tournoi de tag dans une école défavorisée de Kayamandi
- Après-midi
 - Préparation au départ
- Transfert vers l'aéroport

