

STAGE DEPARTEMENTAL TOUSSAINT 2018

	<u>Lundi 29/10</u> Laurent, Xavier, Robert, Enzo, Bernard, Marc, Thierry		<u>Mardi 30/10</u> Laurent, Xavier, Robert, Enzo, Thierry		<u>Mercredi 31/10</u> Laurent, Xavier, Robert, Enzo, Thierry	
	POUSSINS - BENJAMINS	MINIMES - CADETS - JUNIORS	POUSSINS - BENJAMINS	MINIMES - CADETS - JUNIORS	POUSSINS - BENJAMINS	MINIMES - CADETS - JUNIORS
8H00			Réveil		Réveil	
8H15			Petit Déj.		Petit Déj.	
9H00			Ouverture de la salle		Ouverture de la salle	
09H15			Echauffement physique		Echauffement physique	
09H30 - 10H00	ACCUEIL / INSTALLATION		Echauffement table		Echauffement table	
10H00 - 10H30	CONSIGNES / SECURITE / OBJECTIFS		COMPTAGE	DEPLACEMENT	HABILETE	DEPLACEMENT
10H30	Séance collective	Séance collective	TECHNIQUE PANIER Technique CD/RV Petits déplacements Effets	PRISE D'INITIATIVE	TECHNIQUE PANIER Technique CD/RV Petits déplacements Effets	PRISE D'INITIATIVE Travail sous forme de contrat
11H15			MATCH A THEME	MATCH A THEME	SERVICES	
11H45	Retour au calme - étirements (par groupe)		Retour au calme - étirements (par groupe)		Retour au calme - étirements (par groupe)	
12H00	<i>Déjeuner</i>		<i>Déjeuner</i>		<i>Déjeuner</i>	
13H30	<i>Sieste</i>		<i>Sieste</i>		<i>Sieste</i>	
14h30	<i>Temps libre</i>		<i>Temps libre</i>		<i>Temps libre</i>	
15H00 - 15h30	Echauffement type		Echauffement type		Echauffement type	
15h30 - 16H30	TECHNIQUE PANIER	DEPLACEMENT	SERVICES	SERVICES / REMISES	COMPETITION	
16h30 - 17h00	SERVICES	PRISE D'INITIATIVE	CHANGEMENT DE CONTACT	TECHNIQUE PANIER DEPLACEMENT + CI	RANGEMENT / BILAN / DOUCHE	
17h00 - 18h00	COMPETITION		PANIER / JEU LIBRE / SPORT-CO			
18h00	Retour au calme - étirements - Douche		Retour au calme - étirements - Douche			
18H30	Diner		Diner		Diner	
19H30 - 20H30	JEUX DE SOCIETE		JEUX DE SOCIETE			
20H45	<i>Heure de coucher</i>		<i>Heure de coucher</i>		<i>Heure de coucher</i>	
21H30	<i>Heure de coucher</i>		<i>Heure de coucher</i>		<i>Heure de coucher</i>	
Nb Joueur	23		27		25	