

STAGE DEPARTEMENTAL JANVIER 2019

	Jeudi 03/01 Laurent, Robert, Laetitia, Thierry			Vendredi 04/01 Laurent, Robert, Laetitia, Théo, Thierry			Samedi 05/01 Laurent, Laetitia, Thierry		
	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
9H00	Ouverture de la salle			Ouverture de la salle			Ouverture de la salle		
09H30 - 10H00	Echauffement physique + table			Echauffement physique + table			Echauffement physique + table		
10H00 - 10H30	COMPTAGE	DEPLACEMENT CHANGEMENT DE CONTACT	DEPLACEMENT AVEC CHANGEMENT LIGNE DE SOL	COMPTAGE	DEPLACEMENT CHANGEMENT DE CONTACT	DEPLACEMENT AVEC CHANGEMENT LIGNE DE SOL	COMPTAGE	DEPLACEMENT CHANGEMENT DE CONTACT	DEPLACEMENT AVEC CHANGEMENT LIGNE DE SOL
10H30 - 11H00	CHANGEMENT DE DIRECTION	PI RV		CHANGEMENT DE DIRECTION	PI RV		CHANGEMENT DE DIRECTION	PI RV	
11H00 - 11H30	HABILETE		SERVICES -REMISES	HABILETE		SERVICES -REMISES	HABILETE		SERVICES -REMISES
11H30 - 12H00	Retour au calme - étirements (par groupe)			Retour au calme - étirements (par groupe)			Retour au calme - étirements (par groupe)		
12H00 - 13H30	Déjeuner			Déjeuner			Déjeuner		
13H30 - 14H00	Echauffement physique + table			Echauffement physique + table			Echauffement physique + table		
14H00 - 14H30	ATELIERS	SERVICES -REMISES	PI RV	ATELIERS	SERVICES -REMISES	PI RV	ATELIERS	SERVICES -REMISES	PI RV
14H30 - 15H00		HABILETE			HABILETE			HABILETE	
15H00 - 15H30	SERVICES	DEPLACEMENT LIAISON	HABILETE	SERVICES	DEPLACEMENT LIAISON	HABILETE	SERVICES	DEPLACEMENT LIAISON	HABILETE
15H30 - 16H00	CARTA PING			CARTA PING			CARTA PING		
16H00 - 16H30	Retour au calme - étirements - rangement			Retour au calme - étirements - rangement			Retour au calme - étirements - rangement		
Nb Joueur	29			29			21		