

Jour 1

Penser à son repas pour midi

Accueil des participants

Briefing sur le déroulement du stage

Matin

9 h 30 : Parcours d'obstacles
en binôme

10 h 30 : Parcours physique
en binôme

11 h 15 : Diaporama

12 h 00 : Repas

13 h 00 : Détente

13h 30 : Atelier jeux

Après-midi

14 h 30 : Test VMA sur 1200 mt, 1600 mt

15 h 30 : Travail sur haies
Travail départ en starting-block

16 h 30 : Fin du premier jour

Jour 2

Penser à son repas pour midi

Briefing sur le déroulement de la journée

Matin

9 h 15 : La Glacière
pour du travail en côte individuel
suivant programme établi

11 h 00 : Retour stade
Décrassage et étirements

11 h 30 : Détente

12 h 00 : Repas

13 h 00 : Détente

13 h 30 : Diaporama et jeux

Après-midi

Travail sur 3 disciplines

Longueur
Poids
Javelot

16 h 30 : Fin du 2 em jour

Jour 3

Penser à son repas pour midi

Briefing sur le déroulement de la journée

Matin

9 h 15 : Cross country
Parcours chronométré
2 tours de 1650 mt pour les grands
soit une distance de 3300 mt
1 tour de 1650 mt pour les petits

10 h 30 : Décrassage et étirements

11 h 00 : Squat

11 h 30 : Détente

12 h 00 : Repas

13h 30 : Atelier jeux
pendant l'installation de la course d'orientation

Après-midi

14 h 30 : Course d'orientation

15 h 30 : Proclamation des résultats

Collation et bonnes vacances