

PROGRAMME STAGE HIVER

Groupe Loisir 9h - 14h30

PROGRAMME STAGE HIVER

Groupe Loisir 9h - 14h30

PROGRAMME STAGE HIVER

Groupe Loisir

9h - 14h30

23/02/2026			24/02/2026		25/02/2026		26/02/2026		27/02/2026		
HEURE	LUNDI	H1	MARDI	H2	MERCREDI	H3	JEUDI	H4	VENDREDI	H5	
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	Sortie Pédagogique		Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	
09:30	TABATA / PPG	30 min	Echauffement	30 min			TABATA / PPG	30 min	Echauffement	30 min	
10:00	Echauffement	30 min	Travail Diff	30 min			Echauffement	30 min	Travail Diff	30 min	
10:30	Travail	1h30	Travail Manip Ballon	30 min			Travail	1h30	Travail Manip Ruban	30 min	
11:00	D'enchainement		Travail		D'enchainement	Travail					
11:30			D'enchainement	1h		D'enchainement	1h30				
12:00	R	1h	E	1h	P	1h	A	1h	S		
12:30											
13:00	Travail Manip Cerceau	30 min	Echauffement	30 min			Travail Manip Massues	30 min		1h	
13:30	Echauffement	30 min	Travail de coordination	30 min			Echauffement	30 min	Echauffement	30 min	
14:00	Travail	1h	TABATA / PPG	30 min			Travail	1h	Travail		
14:30	D'enchainement		Travail D'enchainement	30 min			D'enchainement		1h		D'enchainement
15:00											Simulation compétition
15:30											
16:00		Démonstration loisir						2h			
16:30											
17:00											