

# Planning Programme Stage Comité Départemental 21 - 24 / 25 Octobre 2019



<b>jeudi</b>		<b>vendredi</b>			
09:30	<b>ACCUEIL</b>	09:30	<b>ACCUEIL</b>		
09:45		09:45			
10:00	<b>Présentation des encadrants et attentes du stage</b>	10:00	<b>Rappel des consignes</b>		
10:15	Échauffement Collectif	10:15	Échauffement Collectif		
10:30		10:30			
10:45	<b>Maniabilité / Changement prise de raquette CD RV</b>	10:45	<b>Déplacement / Mise de profil sur le fond de court</b>		
11:00		Gardien de But		11:00	Parcours Noeuds de jambes
11:15				11:15	
11:30		Tireur de pénalty <i>(sois précis comme Zidane)</i>		11:30	Evites mon volant / Volants Brulants
11:45				11:45	
12:00		Ne sors pas de la Frontière		12:00	Remplis ton panier
12:15				12:15	
12:30		Minute Challenge		12:30	W Bad
12:45				12:45	
13:00		Match Double Impact		13:00	<i>Le Triangle des Terrains</i>
13:15		13:15			
13:30	<b>Déjeuner</b>	13:30	Déjeuner		
13:45				13:45	
14:00				14:00	
14:15	Échauffement Collectif <i>(Passe à 10 / Morpion / Double Ping Pong)</i>	14:15	Échauffement Collectif <i>(Jeux)</i>		
14:30	<b>Le BadTour</b>	14:30	<b>A) Organisation du Tournoi par Équipe</b>		
14:45		1) Match "la Box"		14:45	<b>Nb: Les noms des 2 équipes seront à trouver par les équipes</b> <i>Le Fair Play est la première règle – Accepter et reconnaître sa défaite – Féliciter son adversaire à la fin du match</i>
15:00		2) Volant Kangourou		15:00	
15:15		3) Tombe		15:15	
15:30	4) La Speed Box	15:30			
15:45	<b>Pause</b>	15:45	<b>Pause</b>		
16:00	5) Tournante d'équipe	16:00	<b>B) Le Jeu des Boss</b>		
16:15		6) Double Suédois		16:15	
16:30		7) Précis' Bad		16:30	
16:45	Rangement / Étirements	16:45	<b>Rangement du matériel / Bilan Collectif du Stage</b>		
17:00		17:00	<b>FIN DU STAGE</b>		