

Planning stage départemental 3 avril 2022 à Vitry le François

|               |   |
|---------------|---|
| 9h30          | Présentation du stage et prise de contact avec les stagiaires                 |
| 9h45 / 10h30  | Echauffement articulaire et musculaire : consignes de placement et correction |
| 10h30 / 12h   | Travail spécifique programme Coupe formation et programme départemental       |
| 12h / 13h30   | Pause repas   |
| 13h30 / 14h00 | Echauffement sous forme ludique   |
| 14h00 / 14h45 | Rotation 1 : ruban et ballon  |
| 14h45 / 15h30 | Rotation 2 : ballon et ruban  |
| 15h30 / 16h15 | Cerceau en commun   |
| 16h15 / 16h30 | Retour au calme et bilan de fin de stage                                      |