

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI			
CATEGORIES	U11, U13, U15 D	U15C, U17, U20	U11, U13, U15 D	U15C, U17, U20	U11, U13, U15 D	U15C, U17, U20	U11, U13, U15 D	U15C, U17, U20	U11, U13, U15 D	U15C, U17, U20		
9h00	Accueil stagiaires											
9h30	REVEIL MUSCU+ TABATA+ COURSE FOND		REVEIL MUSCU + TABATA + AGILITÉ		REVEIL MUSCU+ TABATA+ VITESSE		REVEIL MUSCU+ TABATA+ EXPLOSIVITÉ		REVEIL MUSCU+ TABATA+ JEU COOP			
10h00	COLLATION - S'ÉQUIPER											
10h30												
11h00	HORS ROLLERS	ROLLER HOCKEY	ROLLER HOCKEY	HORS ROLLERS	ROLLER	HOCKEY	ROLLER	HOCKEY	ROLLER	HOCKEY		
11h30	Posture et	Technique de	Techniques de	Posture et	Cohésion et	placements	Positions et	mouvements	DEFIS	PRECISION		
12h00	Maniements	patinage	patinage	Maniements	Conservation	de palet	Disponibilité	et engagement	CHALLENGES	PERFORMANCE		
12h30	REPAS											
13h00	TEMPS CALME											
13h30	L'ARBITRAGE SANS ROLLERS		L'ARBITRAGE SANS ROLLERS		ACTIVITÉ DE LOISIRS ORGANISATION INTERNE		L'ARBITRAGE SANS ROLLERS		S'ÉQUIPER			
14h00	Jeu : Balle au mur		Jeu : Basketball 3 VS 3				Jeu : badminton		TOURNOI DE		DE FIN STAGE	
14h30	S'ÉQUIPER		S'ÉQUIPER				S'ÉQUIPER					
15h00	ENTRAINEMENT	ROLLER HOCKEY	ENTRAINEMENT	ROLLER HOCKEY			ENTRAINEMENT	ROLLER HOCKEY				
15h30	Passes et	précisions	Dribbler, feinter	et éviter	Positions et	disponibilités						
16h00	ÉTIREMENTS PASSIFS		ÉTIREMENTS PASSIFS				ÉTIREMENTS PASSIFS					
16h30	Accueil - départs											
17h00									Fin de stage			