

MARS 2020

02-05



STAGE JEUNES CDCK 24 U9_A U14

Stage Préparation Physique Générale :

- *Escalade,*
- *VTT,*
- *Sport Co*
- *Course d'Orientation*
- *Tir à l'Arc*
- *Athlétisme,*
- *Renforcement musculaire*
- *et du canoë-kayak : slalom, course en ligne*

Programme : jour 1
Rdv Gymnase de la Grenadière à Périgueux



horaires	groupe poussin benjamin	groupe minime 1	groupe minime 2
9h30-10h30	escalade	renforcement musculaire	tir à l'arc
10h35-11h30	tir à l'arc	escalade	renforcement musculaire
11h30-12h15	renforcement musculaire	tir à l'arc	escalade
12h30-13h30	repas	repas	repas
13h30-16h30	VTT Marsac	VTT Marsac	VTT Marsac
fin journée 1			

Programme : jour 2
Rdv Gymnase de la Grenadière à Périgueux



horaires	groupe poussin benjamin	groupe minime 1	groupe minime 2
	course d'orientation	renforcement musculaire	escalade
10h45-11h45	escalade	course d'orientation	renforcement musculaire
11h45-12h30	renforcement musculaire	escalade	course d'orientation
12h30-13h30	repas Px	repas Px	repas Px
13h30-16h30	bateau slalom PX/Course par équipe	bateau slalom PX/Course par équipe	bateau slalom PX/Course par équipe
fin journée 2			

Programme : jour 3 St Mesmin



horaires	groupe poussin benjamin	groupe minime 1	groupe minime 2
9h30-12h	Marche nordique	Slalom bassin	Slalom bassin
12h30-13h30	repas	repas	repas
13h30-16h30	Slalom bassin	descente slalomée	descente slalomée
fin journée 3			

Programme : jour 4 Castelnaud



horaires	groupe poussin benjamin	groupe minime 1	groupe minime 2
9h30-12h	descente slalomée	descente slalomée	descente slalomée
12h30-13h30	repas	repas	repas
13h30-16h30	Chronos slalom céou	Chronos slalom céou	Chronos slalom céou
fin journée 4 et du stage			

