



STAGE COMPÉTITEURS D'AVRIL 2017

DATES

Mardi 11 et mercredi 12 avril 2017

OBJECTIFS

- Développer la coordination de deux mouvements aléatoires successifs (tendance actuelle en compétition).
- Travailler le mental et la concentration.
- Savoir mettre en place sa propre stratégie en rapport avec son niveau.

PROGRAMME

- Premier jour : entraînement à la **salle de bloc Block'Out** (Toulouse).
Rendez-vous à 10 h à la salle Altissimo Albi pour un départ en commun ou directement à 11 h sur place.
Matin : travail de la technique et de la coordination sur des mouvements aléatoires de type jetés, run and jump, équilibrage.
Après-midi : challenge sur 20 blocs sélectionnés.
- Deuxième jour : entraînement à la **salle Altissimo Montaudran** (Toulouse).
Rendez-vous à 9 h à la salle Altissimo Albi pour un départ en commun ou directement à 10 h sur place.
Matin : révision pied d'appel et accélération, runs chronométrés sur voies de vitesse.
Après-midi : challenge avec choix de 5 voies à réaliser, barème et fiches de contest individualisées fournies.

ENCADREMENT

Cédric Chassagne

MODALITÉS PRATIQUES

- Prévoir covoiturage avec quelques parents.
- Apporter un pique-nique et une bouteille d'eau.
- Effectif minimum pour la réalisation du stage : **10 participants**.
- Stage réservé aux compétiteurs.
- Coût du stage : **55 €** à verser lors de l'inscription.
- Inscription à la salle auprès de Patrick ou d'Henri, en indiquant les possibilités pour le covoiturage.
- Pour en savoir plus : 05 63 38 09 38 ou 06 11 94 26 66 ou 06 33 44 19 18.