

## Stage d'été JEUNES 2026 - Planning prévisionnel

	LUNDI 3 Août	MARDI 4 Août	MERCREDI 5 Août	JEUDI 6 Août	VENDREDI 7 Août		
8h		Réveil Musculaire		Réveil Musculaire	Réveil Musculaire au choix		
	Petit Déjeuner						
9h	Accueil et installation + présentation du stage	<b>Groupe 1</b> Séance collective	<b>Groupe 2</b> Séance collective	<b>Groupe 1</b> Séance collective	<b>Groupe 2</b> Séance collective		
10h	<b>Groupe 1 et 2</b> Séance Collective Thème <u>LA REGULARITE</u>	Thème <u>FIXATION FRAPPE MAIN</u> <u>HAUTE</u>	Thème <u>EFFICACITE DES 1er pas</u> <u>DEPLACEMENT</u>	Thème <u>QUALITE DU</u> <u>REPLACEMENT</u>	Thème <u>LE RELACHE SERRE</u>		
11h		Thème <u>!'ARME PRECOSE</u>	Thème <u>VARIATION DES LOBS ET</u> <u>INTENTION TAK</u>	Thème <u>TRAITEMENT DE L'INFO</u>	Thème <u>TRAVAIL SUR LA</u> <u>QUALITE DES FRAPPES</u> <u>MAIN HAUTE</u>		
12h	REPAS						
13h	REPAS						
14h	<b>Groupe 2</b> Séance Matches tactiques	<b>Groupe 1</b> Séance spécifique <u>Selon les besoins des</u> <u>joueurs</u>	<b>Challenges précision sur la plage</b>	<b>Groupe 1</b> Séance Matches tactiques	<b>Groupe 2</b> Séance spécifique <u>Selon les besoins des</u> <u>joueurs</u>	<b>Activité extérieure Escalade</b>	<b>Séance Match</b>  <u>Matches coachés</u>
15h							
16h	Matches rapides			Matches rapides			
17h	<b>Groupe 1</b> Séance Matches tactiques	<b>Groupe 2</b> Séance spécifique <u>Selon les besoins des</u> <u>joueurs</u>	<b>Activité extérieure Tir à l'Arc</b>	<b>Groupe 2</b> Séance Matches tactiques	<b>Groupe 1</b> Séance spécifique <u>Selon les besoins des</u> <u>joueurs</u>	<b>Challenges coordination sur la plage</b>	
18h							
19h	REPAS						
20h	REPAS						
21h	<b>Veillée Jeu</b>	<b>Tournoi individuel</b>	<b>Veillée cinéma</b>	<b>Tournoi par équipe</b>	<b>Fin de stage prévue à 17h</b>		
22h							