**STAGE LA BAULE 2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2020 | samedi 4 avril | dimanche 5 avril | lundi 6 avril | | mardi 7 avril | mercredi 8 avril | jeudi 9 avril | vendredi 10 avril | samedi 11 avril |
| MATIN | Rendez-vous 9h devant le stade de Buc  Voyage aller | Petit-déjeuner de 8h00 à 8h30 | | | | | | | |
| PERCHE | LONGUEUR | JAVELOT | | DISQUE | LONGUEUR | POIDS |  |
| COURSES :  Intensité 95%  Récup 3mn 4 x 50m VRG  Récup 10mn  4 x 50m LD 3 passages relais 80m  Intensité 90%  Récup 1mn et 2’30  12 x 100m  Récup 10mn  6 x 200m | COURSES :  Intensité 75%  Récup 3mn  3 x 150m  Récup 10mn 200m-130m-200m  Intensité 80%  Récup 3mn et 30’’  800 – 600 – 800  Récup 10mn  7 x 200m | COURSES :  Intensité 80%  Récup 1’30  4 x 130m VRG  Récup 10 mn  4 x 130m LD  Intensité 85%  Récup 100m trot  5 x 300m  Récup 10mn  5 x 300m | | COURSES :  Intensité 90%  Récup 4mn  150m – 130m – 150  Récup 10mn  130m – 150m – 130  Intensité 85%  Récup tps de course  3 x 400m  Récup 10mn  3 x 400  Récup 10mn  3x400 | COURSES :  Intensité 95%  Récup 4mn  4 x 80 VRG  Récup 10mn  4 x 60 LD  + RELAIS  Intensité 75%  Récup 3mn  1200 – 800 – 1000  RELAIS | COURSES :  Intensité 97%  Récup 3mn  4 x 50 VRG  Récup 10mn  5 x 40 LD  RELAIS  Intensité 85%  Récup 1’30  10 x 100m  Récup 10mn  8 x 150m | Réunion bilan de stage  Voyage retour  Départ 10h30 |
|  | Déjeuner sur aire d’autoroute \* | Déjeuner au CREPS à 13h00 | | | | | | | Déjeuner sur la route  (pique-nique fourni par CREPS) |
| APRES-MIDI | Arrivée entre 14h et 15h  Installation, repérage spatial (CREPS, Plage)  Footing, séance et étirements sur la plage | Temps calme ou devoirs | | | | | | |
| Jeux pédagogiques sportifs sur la plage | Sortie Karting ou Base de Loisirs | | GYMNASE  (Jeux collectifs,  développement activité motrice) | Sortie Karting ou Base de Loisirs | GYMNASE  (Jeux collectifs, développement activité motrice) | Jeux pédagogiques sportifs sur la plage | Arrivée prévue à Buc entre 15h00 et 15h30 |
|  | Temps calme, réunions ou activités au CREPS | | | | | | | |  |
|  | Dîner au CREPS, coucher max 22h00 | | | | | | | |  |

*\*: Fournir un pique-nique*

**STAGE LA BAULE 2020**

**CONSIGNES GENERALES :**

Réveil 7h30

Petit-déjeuner : 8h à 8h30

9h à 9h30 : FOOTING PLAGE SABLE MOU

* Pour les demi-fondeurs : 30 min
* Pour les sprinters : 10 min + 3 accélérations progressives sur 90m

PISTE

9h45 à 10h05 : ECHAUFFEMENT CLASSIQUE + GAMMES suivies de 3 accélérations progressives 70m

10h10 à 10h35 : TRAVAIL TECHNIQUE avec petits ateliers pédagogiques

10h40 à 11h10 : ATELIERS SPECIFIQUES – Longueur, détente horizontale et verticale, Lancer, Poids, Disque, Javelot

11h15 à 12h15 : COURSES avec 10 mn de technique de départ pour les sprinters

12h20 à 12h30 : FOOTING de récupération et retour au calme cardiaque (1 tour de piste et étirements)

13h00 à 13h30 : DÉJEUNER au CREPS

15h15 à 18h : ACTIVITÉS de l’APRES-MIDI