**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 BucVoyage aller | Petit-déjeuner de 8h00 à 8h30 |
| PERCHE | LONGUEUR | JAVELOT | DISQUE | LONGUEUR | POIDS |  |
| COURSES :Intensité 95%Récup 3mn4 x 50m VRGRécup 10mn4 x 50m LD3 passages relais 80mIntensité 90%Récup 1mn et 2’3012 x 100mRécup 10mn6 x 200m | COURSES :Intensité 75%Récup 3mn3 x 150m Récup 10mn 200m-130m-200mIntensité 80%Récup 3mn et 30’’800 – 600 – 800Récup 10mn7 x 200m | COURSES :Intensité 80%Récup 1’304 x 130m VRGRécup 10 mn4 x 130m LDIntensité 85%Récup 100m trot5 x 300mRécup 10mn5 x 300m | COURSES :Intensité 90%Récup 4mn150m – 130m – 150Récup 10mn130m – 150m – 130 Intensité 85%Récup tps de course3 x 400mRécup 10mn3 x 400Récup 10mn3x400 | COURSES :Intensité 95%Récup 4mn4 x 80 VRGRécup 10mn4 x 60 LD+ RELAISIntensité 75%Récup 3mn1200 – 800 – 1000 RELAIS | COURSES :Intensité 97%Récup 3mn4 x 50 VRGRécup 10mn5 x 40 LDRELAISIntensité 85%Récup 1’3010 x 100mRécup 10mn8 x 150m | Réunion bilan de stageVoyage retourDépart 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 15hInstallation, 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