



## Compte rendu du stage départemental organisé les 27 et 28 décembre 2016 à SOISSONS

**Cadres** : Valéry MAES (DEJEPS), Cyril LALONDE (AF), Laurent VITASSE (AF)

**Stagiaires** : **ASPTT SOISSONS** : Paul MAES, Julien RENAULT, Maxence BOUDIN, Pierre DEBUIRE, Tom SIMON, Romain BOUCLY, Léane NEDELLEC, Lény QUIEN, Alex LEVEQUE, Alexandre EMERY

**TT VENIZEL** : Jordan GRANGENOIS, Dylan GRANGENOIS, Maxime CATTIER, Noé BEAUBE, Sacha LESAGE

**TT CROUY** : Sarah, Juliette et Andréa HIRSON

**TT SAINS RICHAUMONT** : Hugo PERDRIELLE

### Programme du 27 décembre :

9h30 échauffement physique (course + abdo gainage)

10h adaptation à la table

10h15 montée descente

10h45 pause

11h travail technique par groupe de niveau

12h15 étirements

12h30 repas

13h jeu collectif

13h30 travail technique par groupe de niveau

14h45 pause

15h coupe Davis par travée

16h rangement

16h15 relaxation



**Programme du 28 décembre :**

9h30 échauffement

10h travail par groupe

11h30 footing

12h étirements

12h30 repas

13h balle aux prisonniers

13h30 travail par groupe

15h pause

15h15 tournoi (2 tableaux de 9

16h15 rangement

