

PROGRAMME

- 9h00 – Accueil des participants**
- 9h30 – Echauffement (corde à sauter etc...)**
- 9h45 – Slalom : figures imposées**
- 10h45 – Slalom : figures souhaitées**
- 11h30 – Saut hauteur (option)**
 apprentissage saut hauteur pure,
 amélioration flexion/extension,
- 12h30 – Pause déjeuner (prévoir le pique-nique)*
- 13h30 – Reprise*
- 13h30 – Petit échauffement**
- 13h45 – Slalom (enchainements, pas de freestyle, jeux et défis)**
- 15h30 – Saut hauteur (option)**
 amélioration réception
 amélioration gestion envol / position
- 16h15 – Etirements, Bilan, Débriefing, Questionnaire satisfaction**
- 16h30 – Fin du stage**

Infos :

Date : le 11 janvier 2014

Adresse du gymnase : **Gymnase du Parc des Sports - 81660 Pont de l'Arn**

Localisation GPS : **43.506231,2.401217**

Places disponibles : **20 places disponibles**

Moniteur : **Kévin DOUSSAINT / 06 38 55 27 14 / kdoussaint@castres-roller.com**

