

PROGRAMME PREVISIONNEL

(le programme est passible d'être modifié selon les besoins)

MATIN : SKATECROSS

9h00 – Accueil des participants

9h30 – Echauffement

– Skatecross: ateliers techniques

– Défis + Jeux autour du skatecross - déplacements sur les modules

11h45 – Etirements, débriefing du matin

12h00– Pause déjeuner (prévoir le pique-nique)

APRES-MIDI SKATECROSS – HAUTEUR PURE

14h00 – Reprise du stage

– Echauffement

– Skatecross: ateliers techniques

– Skatecross : duels / défis

– Hauteur pure: ateliers techniques

– Hauteur pure: défis

16h30 – Conseils pour la compétition / partage entre participants

16h45 – Etirements, Bilan, Débriefing, Questionnaire satisfaction

17h00 – Fin du stage

Infos :

Date : le samedi 18 février 2017

Adresse du gymnase : Gymnase de Fitelle - 81100 Castres

Localisation GPS : 43.598357,2.240242 ([Lien google map](#))

Places disponibles : 20 places disponibles

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

