



## Weekend d'entraînement CRTG

12-13 février 2022

### A lire attentivement et complètement avant l'inscription

Journée 1, samedi 12 février > journée de compétition internationale

Journée 2, dimanche 13 février > Matinée technique personnel, après-midi physique

#### Samedi 12 février

**9h30** RDV sur place, arrivée des participants, vestiaires

**10h** Echauffement de compétition, en commun

- Course légère et mouvements de base
- Mouvements élastique
- Mouvements articulaire
- Défense perso
- Attaque sur défenseur

**10h45** Premier match (3x 20 min)> Organisation en fonction des inscriptions

**11h45** Fin de match

Bloc d'entre match

- Douche finition froide
- Stretch léger
- Automassage
- Grignotage
- Analyse et préparation match suivant

**12h15** Déplacement repas

**12h30** Repas

**13h45** Déplacement salle

**14h30** Echauffement (Avec modification personnel selon ressenti 1<sup>er</sup> match)

- Course légère et mouvements de base
- Mouvements élastique
- Mouvements articulaire
- Défense perso
- Attaque sur défenseur



**15h00** Match 2 (3x 20 min)> Organisation en fonction des inscriptions

**16h** Fin de match

Bloc de récupération après match

- Douche finition froide
- Stretch complet
- Automassage
- Hydratation max

**16h45** Fin de journée

### Dimanche 13 février

**9h** RDV sur place, arrivée des participants

**9h15** Mise en train commune

**9h30** Jeux d'équipe

**9h45** Drill

**11h** Mise en pratique du Drill

**11h45** Déplacement repas

**12h** Repas

**12h45** Déplacement salle

**13h30** Mise en train et préparation de la salle

**14h** Salif et ses routines

**16h30** Vidange d'énergie du corps terminée

**17h** stretching, douche

**17h30** Fin du weekend



## Préparation pour le weekend

### Samedi :

- **2 douches obligatoires > maillots de bains, savon, sandales**
- 2 x sous-vêtements propre pour l'après douche
- 1-2 linges
- 2 maillots pour l'après douche (ou sous maillots)
- 2 shorts pour l'après douche
- 1 haut de training
- 1x des habits propres pour la fin de journée
- Affaire de soins personnel > Pommade, sparadrap, tape, rouleau, ...
- Affaire de tchouk + Elastique et corde à sauter

### Dimanche :

- **1 douche obligatoire > maillots de bains, savon, sandales**
- 1 x sous-vêtements propre
- 1 linge
- 1 haut de training
- 1x des habits propres pour la fin de journée
- Affaire de soins personnel > Pommade, sparadrap, tape, rouleau, ...
- Affaire de tchouk + Elastique et corde à sauter

### Attention à ces 5 points, ils sont essentiels au bon déroulement du weekend

- Les douches font partie du weekend, elles ne sont pas une option (Pas d'affaires de douche en arrivant le matin = pas de weekend)
- Pour les repas de midi nous nous déplaçons à pied au Bois des Frères (10 min de marche) merci de penser à avoir un pantalon et une veste
- Pour les participants n'ayant pas de cordes à sauter ou d'élastique de travail nous en prêteront durant le weekend
- Il est conseillé d'avoir quelques snacks avec soi (Fruits sec, barres énergétique, galettes de riz, ...)
- Affaire de tchouk = Baskets indoor, genouillères, short de sport, maillots de sport, gourde