



## Weekend d'entraînement CRTG

28-29 mai 2022

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

Journée 1, samedi 28 mai > Technique spécifique d'attaque et coordination

Journée 2, dimanche 29 mai > Mobilité et technique spécifique de défense

#### Samedi 28 mai

- 9h30** RDV sur place, arrivée des participants, vestiaires
- 9h45** Echauffement en commun
- Course légère et mouvements de base
  - Echelle de coordinations
  - Ligne de coordination à la JLoup
- 10h10** Mospido de coordination
- 10h30** Passe et variantes de passe. (Avec tour sur soi, yeux fermés, à 2-3 ballons, etc)
- 10h45** Bad-Tchouk -- Combat de pied
- 11h00** Match « classique » 1x 30 minutes
- 11h30** douche
- 11h45** Déplacement repas
- 12h00** Repas + établissement de l'objectif perso pour l'après midi
- 13h00** Retour à la salle
- 13h30** Echauffement spécifique à l'objectif personnel
- 13h45** Jeux commun (Basket, bad, volley, ...)
- 14h00** Technique spécifique personnel d'attaque, à mettre en place ensuite durant le match
- 15h** Match 3x 20 minutes
- 16h** Discussion de « l'atteinte de l'objectif » selon la technique perso précédent le match
- 16h30** Stretch
- 16h45** Douche
- 17h** Fin de journée



### Dimanche 13 février

- 9h30** RDV sur place, arrivée des participants
- 9h45** Activation du corps
- 10h** Programme mobilité, des chevilles à la nuque. Exercice par pair
- 11h** Match en set de 10 points, le premier à 3 gagne le match
- 11h45** Douche
- 12h** Déplacement repas
- 12h15**
- 13h30** Mise en train et préparation de la salle
- 14h** Défense > Technique personnelle et collective
- 15h** Objectif de défense à fixer pour le match de 15h15
- 15h15** Match 3x 15 minutes
- 16h00** Bilan du weekend
- 16h15** Stretch
- 16h30** Douche
- 17h** Fin du weekend



## Préparation pour le weekend

- **2 douches obligatoires par jour > 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

Nous aurons la possibilité d'étendre les affaires à la suite des douches

### Attention à ces 4 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
- 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