



## **Weekend d'entraînement CRTG**

**1-2 octobre 2022 – C.O. de Cayla**

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

Journée 1, samedi 1 octobre > Attaque, vitesse et coordination

Journée 2, dimanche 2 octobre > Défense, force et mobilité

Des groupes seront créés en fonction du niveau et de l'âge des participants pour les exercices spécifiques.

#### **Samedi 1 octobre**

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

**9h45** Echauffement en commun

- Course légère et gammes d'école de course
- Echelle de coordinations
- Ligne de coordination

**10h00** Exercices de réactivité, d'accélération

**10h30** Les qualités de coordination

**11h00** Match « classique » 1x 30 minutes

**11h30** douche

**11h45** Déplacement repas

**12h00** Repas

**13h00** Retour à la salle

**13h30** Echauffement

**13h45** Drill personnel d'attaque (Choix de 2 tirs)

**14h00** Reprise des 2 tirs travaillé avec passes de volante

**15h** Match 3x 20 minutes (Premier tiers seulement les 2 tirs à dispo compte des points)

**16h** Stretch

**16h30** Douche

**16h45** Fin de journée



## Dimanche 2 octobre

- 9h30** RDV sur place, arrivée des participants
- 9h45** Mise en train
- 10h** Programme mobilité, exercice par pair et prise de note des résultats
- 11h** Programme physique spécifique force
- 11h45** Douche
- 12h** Déplacement repas
- 13h** Déplacements salle
- 13h30** Mise en train
- 14h** Défense > Technique personnelle et collective
- 15h** match 3x 20 minutes
- 16h00** Bilan du weekend
- 16h15** Stretch
- 16h45** 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