



Weekend d'entraînement CRTG

18 - 19 février 2023 – C.O. de Cayla

A lire attentivement et complètement avant l'inscription

Journée 1, samedi 18 février > Déplacement défensif et apprentissage de nouveaux tirs

Journée 2, dimanche 19 février > Endurance, défense : technique personnelle et communication

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

Samedi 18 février

- 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** Echauffement de défense
- 10h30** Exercices de déplacement en 1^{ère} défense
- 11h00** Exercices de déplacement en 2^{ème} et 3^{ème} défense
- 11h30** Douche
- 11h45** Déplacement repas
- 12h00** Repas
- 13h00** Retour à la salle
- 13h30** Echauffement
- 13h45** Drill personnel d'attaque (Choix de 2 tirs)
- 14h15** Reprise des 2 tirs travaillé avec passes de volante
- 15h00** Tournois du roi en monopolaire avec différentes contraintes
- 16h00** Stretch
- 16h30** Douche
- 16h45** Fin de journée



Dimanche 19 février

- 9h30** RDV sur place, arrivée des participants
- 9h45** Mise en train
- 10h** Programme physique spécifique endurance
- 11h** Rappel des tirs appris le samedi après midi
- 11h30** Douche
- 11h45** Déplacement repas
- 12h** Repas
- 13h** Déplacements salle
- 13h30** Mise en train
- 14h** Défense > Technique personnelle et communication
- 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