



Weekend d'entraînement CRTG

17 – 18 février 2024 – C.O. de Cayla

A lire attentivement et complètement avant l'inscription

Journée 1, samedi 17 février > Coordination, équilibre, soins aux muscles

Journée 2, dimanche 18 février > Technique, prévention et jeux

Samedi 17 février

9h	RDV sur place, arrivée des participants, vestiaires
9h-9h30	Echauffement en commun
9h30-10h30	Coordination, équilibre
10h30-11h	Défi Attaquants Vs Défenseurs
11h00-11h30	Match ou jeu sous forme adaptée
11h30	Douche
11h45	Déplacement repas
12h00	Repas au Bdf
13h00	Retour à la salle
13h30-16h	Muscles, soins, régénération avec Julien
16h-16h30	Match ou jeu sous forme adaptée
16h30-17h	Stretch, douche



Dimanche 18 février

9h	RDV sur place, arrivée des participants
9h-9h30	Mise en train
9h30-10h30	Exercices techniques tchouk
10h30-11h30	Multi sport
11h30	Douche
11h45	Déplacement repas
12h00	Repas au Bdf
13h00	Retour à la salle
13h30	Mise en train
14h-14h30	Programme prévention
14h30-15h	Match ou jeu sous forme adaptée
15h-15h30	Stretch
15h30-16h	Rangement douche, bilan du weekend

Préparation pour le weekend

- **1 douches obligatoires par jour à midi > maillots de bains, savon, sandales**
- 1 x sous-vêtements propre pour l'après douche
- 1 linges
- 1 maillots pour l'après douche (ou sous maillots)
- 1 shorts pour l'après douche
- 1 haut de training
- 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