

*PLANNING STAGE FENIX 25 - 29 octobre 2021

		MATIN			REPAS	APRÈS-MIDI			
LUNDI 25/10	GROUPE 1	9h - 9h30 Accueil des stagiaires par les parrains du stage	10h - 11h30 Entraînement "bilan initial"		12h - 13h30	13h30 - 15h Entraînement handball Travail collectif	15h - 16h30 SELF DEFENSE	16h30 - 17h Goûter	17h - 18h Match "Fil Rouge"
	GROUPE 2		13h30 - 15h SELF DEFENSE	15h - 16h30 Entraînement handball Travail collectif					
MARDI 26/10	GROUPE 1	A partir de 8h30 Accueil des stagiaires	9h - 10h30 Motricité générale	10h30 - 12h Entraînement handball Savoir-faire individuels	12h - 13h30	14h - 16h Laser-Quest		16h- 16h30 Goûter	16h30 - 18h Match "Fil Rouge"
	GROUPE 2		9h - 10h30 Entraînement handball Savoir-faire individuels	10h30 - 12h Motricité générale					
MERCREDI 27/10	GROUPE 1	A partir de 8h30 Accueil des stagiaires	9h - 10h30 Entraînement handball Savoir-faire individuels	10h30 - 12h Renforcement musculaire	12h - 13h30	13h30 - 15h Dialectique ATT/DEF + retour vidéo	15h - 16h30 Entraînement handball Travail collectif	16h30 - 17h Goûter	17h - 18h Match "Fil Rouge"
	GROUPE 2		9h - 10h30 Renforcement musculaire	10h30 - 12h Entraînement handball Savoir-faire individuels		13h30 - 15h Entraînement handball Travail collectif	15h - 16h30 Dialectique ATT/DEF + retour vidéo		
JEUDI 28/10	GROUPE 1	A partir de 8h30 Accueil des stagiaires	9h - 10h15 Entraînement handball	11h - 12h Visite du Palais des Sports avec les parrains du stage	12h - 13h30 Entraînement des pros + repas	13h30 - 15h GESTES QUI SAUVENT	15h - 16h30 Entraînement handball Travail collectif	16h30 - 17h Goûter	17h - 18h Match "Fil Rouge"
	GROUPE 2			13h30 - 15h Entraînement handball Travail collectif		15h - 16h30 GESTES QUI SAUVENT			
VENDREDI 29/10	GROUPE 1	A partir de 8h30 Accueil des stagiaires	9h - 10h30 Jeux "Fil Rouge"	10h30 - 12h Entraînement handball Savoir-faire individuels	12h - 13h30	14h30 - 16h30 Tournoi			17h - 18h Goûter 20h INVITATION AU MATCH DES PROS FENIX- ST RAPHAEL
	GROUPE 2		9h - 10h30 Entraînement handball Savoir-faire individuels	10h30 - 12h Jeux "Fil Rouge"					

* sous réserve de modification