

PROGRAMME STAGE 3PS SKI ALPIN LUNDI 15/10/18

	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	2A 2com1	1es1 1s1 2com2	Tes1 Ts1 1com3
	16 = 8+2 +6	14 = 1+4+2 + 7	13 = 2+3+2 + 6
9h-9h30	Réunion de Présentation Salle JNM		
9h30-10h	Test Sauts Latéraux		Intervention Préparation Mentale
10h-10h30	Salle Madeuf / Thomas, Seb	Bilan tests dans carnet de suivi	H206 / Marc Carrère
10h30-11h		H207 / Denis	
11h-11h30	Test Pentabond + Corde à Sauter	Séance Souplesse	Bilan tests dans carnet de suivi
11h30-12h	Salle Madeuf / Thomas, Seb	Salle JNM / Flo et Pascal	H207 / Denis
12h-12h30	Test Burpees + Souplesse		
12h30-13h	Salle Madeuf / Thomas, Seb		
13h-13h30		Intervention Préparation Mentale	Footing autonomie
13h30-14h		H206 / Marc Carrère	
14h-14h30	Cursus		
14h30-15h	H207 / Seb / Denis		Séance Souplesse
15h-15h30	Memento	Footing autonomie	Salle JNM / Flo et Pascal
15h30-16h	H207 / Seb / Denis		
16h-16h30	Interv. charte de vie de groupe		Bilan tests dans carnet de suivi
16h30-17h	Salle JNM / Guillaume H203		Denis
17h-17h30		Bilan test gainage H 207 Denis	
	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	16	14	13
16h30-17h			
17h-17h30			
17h30-18h			
18h-18h30			

PROGRAMME STAGE 3PS SKI ALPIN MARDI 16/10/18

	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	2A 2com1	1es1 1s1 2com2	Tes1 Ts1 1com3
	16 = 8+2 +6	14 = 1+4+2 + 7	13 = 2+3+2 + 6
9h-9h30	Yoga Réveil	Séance Coordination	
9h30-10h	V309 / PASCAL	Tennis Argentière / Denis et Nico	
10h-10h30	Sécu Montagne		Conseils Prep N2 Prog Annuel
10h30-11h	H207 / Pascal	Séance Explosivité	H203 / Guillaume
11h-11h30	Sécu Montagne	Tennis Argentière / Denis et Nico	Conseils Hygiène vie-Addictions
11h30-12h	H207 / Pascal		H206 / Elie
12h-12h30			
12h30-13h			
13h-13h30		Yoga	Séance Coordination
13h30-14h	Séance Explosivité	V309 / PASCAL	Tennis Argentière / Denis et Nico
14h-14h30	Salle Coubertin / Seb		Séance Explosivité
14h30-15h			
15h-15h30	Séance Coordination	Conseils Prep N1 Choix des APS	Tennis Argentière / Denis et Nico
15h30-16h	Salle Coubertin / Seb	H207 / Guillaume	
16h-16h30		Conseils Hygiène de vie -Nutrition	
16h30-17h		V211 / Pascal	
17h-17h30			
	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	16	14	13
16h30-17h	Visite Bibliothèque ENSA		
17h-17h30	RDV Vie scolaire à 16h00		
17h30-18h	Visite ESF (Fond uniquement)		Visite ENSA (à confirmer)
18h-18h30	RDV Vie scolaire à 17h Flo		RDV Vie scolaire à 17h ?

PROGRAMME STAGE 3PS SKI ALPIN MERCREDI 17/10/18

	PISTEUR	FOND	PISTEUR	FOND
	2Com1	2A 2Com1	2Com2 1Com3	1es1 1s1 2com2 Tes1 Ts1 1Com3
	6	10 = 8+2	13 = 7+6	14 = 1+4+2 2+3+2
8h30	Entretien Matériel	Conseils Hygiène de vie -Nutrition	Entretien Matériel	Footing DENIS
9h30-10h	H207 / Elie et Seb		H207 / Elie et Seb	Denis
10h-10h30	ICAR	V212 / Pascal	ICAR	ICAR
10h30-11h	ICAR	Séance Echauffement + Proprio		
11h-11h30	ICAR	Salle Madeuf / Flo et Thomas		
11h30-12h	ICAR			
12h-12h30	ICAR		Denis / Seb	Denis / Seb
12h30-13h				
13h-13h30				
13h30-14h	Cross Départemental	Cross Départemental	ICAR	ICAR
14h-14h30	UNSS	UNSS		
14h30-15h	Samöens	Samöens		
15h-15h30				
15h30-16h	Delphine Touranche	Delphine Touranche	Denis / Seb	Denis / Seb
16h-16h30	François Burnier	François Burnier		
16h30-17h				
17h-17h30				
	PISTEUR 2Com1	FOND 2A-2Com1	Pisteur 2Com2- 1Com3	FOND 1er - Term
	6	10	13	14
16h30-17h				
17h-17h30				
17h30-18h				
18h-18h30				

PROGRAMME STAGE 3PS SKI ALPIN JEUDI 18/10/18

	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	2A 2com1	1es1 1s1 2com2	Tes1 Ts1 1com3
	16 = 8+2 +6	14 = 1+4+2 + 7	13 = 2+3+2 + 6
9h-9h30	Séance Endurance	Séance Echauffement + Proprio	Séance Gainage
9h30-10h	Extérieur / Flo et Seb	Salle Madeuf / Thomas	Salle Judo / Elie
10h-10h30		Séance Force	Relaxation / Yoga
10h30-11h		Salle Madeuf / Thomas	Salle JNM / Pascal
11h-11h30	Bulletin Météo BRA		
11h30-12h	H206 / Seb		
12h-12h30			
12h30-13h			
13h-13h30		Relaxation / Yoga	
13h30-14h	Séance Force	Salle JNM / Pascal	Séance Echauffement + Proprio
14h-14h30	Salle Coubertin / Seb		Salle Fitness / Thomas
14h30-15h		Séance Gainage	Séance Force
15h-15h30	Séance Gainage	Salle Judo / Elie	Salle Fitness / Thomas
15h30-16h	Salle Madeuf / Seb		
16h-16h30			
16h30-17h			
17h-17h30			
	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	16	14	13
16h30-17h	Visite DomSkiable (à confirmer)		Visite ESF Chamonix
17h-17h30	RDV Vie scolaire à 16h00	Décrassage	RDV Vie sco à 16h00 avec Flo
17h30-18h		Extérieur / Thomas et Denis	
18h-18h30			

PROGRAMME STAGE 3PS SKI ALPIN VENDREDI 19/10/18

	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	2A 2com1	1es1 1s1 2com2	Tes1 Ts1 1com3
	16 = 8+2 +6	14 = 1+4+2 + 7	13 = 2+3+2 + 6
9h-9h30	Séance Souplesse	Séance Endurance	Séance Endurance
9h30-10h	Salle JNM / Elie et Pascal	Extérieur / Nico, Flo, Denis et Thomas	Extérieur / Nico, Flo, Denis et Thomas
10h-10h30			
10h30-11h	Intervention Préparation Mentale		
11h-11h30	H207 / Marc Carrère		
11h30-12h			
12h-12h30			
12h30-13h	memento Pisteur / Fond	Intervention Préparation Mentale	
13h-13h30	V309 / SEB / PASCAL	H207 / Marc Carrère	Plans d'Entrainement
13h30-14h	Secourisme N1		H206 / THOMAS
14h-14h30	Salle JNM / SEB et DENIS	Plans d'Entrainement	Intervention Préparation Mentale
14h30-15h	Bilan TESTS	H206 / THOMAS	H207 / Marc Carrère
15h-15h30	V309 / DENIS		
15h30-16h	Réunion Bilan Salle JNM		
16h-16h30			
16h30-17h			
17h-17h30			
	G1 FOND PISTEUR	G2 FOND PISTEUR	G3 FOND PISTEUR
	16	14	13
16h30-17h			
17h-17h30			
17h30-18h			
18h-18h30			