

	LUNDI - 30/10/2023		MARDI - 31/10/2023		MERCREDI - 01/11/2023	
	Athlètes	Formation Cadres	Athlètes	Formation de cadres	Athlètes	Formation de cadres
7h			Leçons Ind		Leçon ind	
8h	Réunion Staff technique	Reunion Staff technique	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
9h	Accueil stagiaires	Accueil Salle de cours	Echauffement (Routines)	Préparation séances avec la feuille de séance	Echauffement	"Apports théoriques : utilisation de bellepoule pour organiser des séances assauts en club formule (poule, tableau, poule de classements, séparation, formule ELO) transposition avec la
10h	Presentation stage	Apports théoriques : échauffements, perception de l'effort, notions d'anatomie, physiologie (FC, filières)	Travail de jambes		test Physique	
11h	Preparation Physique (Circuit training)		Seance Collective (Prepa Physique Sabre :Endurance de vitesse) Fleuret - Epée (Collective technico tactique + Leçon ind)	Scéances Animateurs/éducateurs débriefing	Séance Collective ( travail technique- assauts dirigés +leçon ind	
12h						
13h	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
14h	Echauffement	Preparation seances avec la feuille de séance : (échauffement, fondamentaux, pédagogies collective épée puis sabre)	Echauffement	Scéances Animateurs/éducateurs débriefing	Echauffement	début de travail sur la leçon individuel placement à l'épée et au sabre
15h	Travail de jambes	Scéances éducateurs débriefing	Epée Prepa Physique (Dominante aerobie). Fleuret et sabre Travail technique		Fleuret Prepa Physique (Dominante Force vitesse). Epéet et sabre Travail technique	
16h	Seance Collective		Pause		Pause	
17h	ASSAULTS à thème	Prise en main du groupe Formation en Séquences par les animateurs (échauffements généralisés, spécifique, Fondamentaux) débriefing	Seances assauts - Fiches observations - leçons ind	début de travail sur la leçon individuel placement à l'épée et au sabre	Etirements -recup	
18h	Etirements - recup Active		Etirements - recup Active			
19h	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
20h	Test Psycho + presentation Power Point	Arbitrage	test Psycho	Arbitrage		
21h						
22h						