

STAGE DÉPARTEMENTAL 2009

	Dimanche 25/10 R.D.V.	Lundi 26/10	Mardi 27/10	Mercredi 28/10	Jeudi 29/10	Vendredi 30/10	Samedi 31/10	
8h00	Départ	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	
9h00		Déplacement car		Déplacement car	Déplacement car	Déplacement car		
10h00		Echauffement	Déplacement car	Echauffement	Echauffement	Sortie 3 Moulins (Visite libre en groupe)		Rangement chambres
		Fondamentaux	Sortie 1 Forteresse de Bourbon l'Archambault	Lecons individuelles / Assauts	Lecons individuelles / Assauts			Temps Libre
11h00		Théorie arbitrage		Assauts à thème	Assauts à thème			
12h00		Assauts / Arbitrage		Assauts / Arbitrage	Assauts / Arbitrage			Bilan Stage
13h00	Déjeuner	Déplacement car	Déplacement car	Déjeuner	Déplacement car	Déplacement car	Chargement du car	
14h00	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déplacement car	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
15h00	Installation centre	Déplacement car	Déplacement car	Sortie 1 Paint Ball	Déplacement car	Déplacement car	Départ du car	
16h00	Ouverture du Stage	Echauffement	Echauffement		Echauffement	Echauffement		
	Déplacement car	Fondamentaux	Fondamentaux		Fondamentaux	Compétition de fin de stage		
17h00	Installation de la salle / Footing	Lecons individuelles / Assauts	Leçon collective		Leçon collective			
18h00	P. P. G.	Théorie arbitrage	Assauts à thème	Assauts Arbitrage	Assauts Arbitrage			
19h00	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter			
20h00	Sport Collectif	Sport Collectif	Sport Collectif	Sport Collectif	Sport Collectif	Goûter		
21h00	Déplacement car	Déplacement car	Déplacement car	Déplacement car	Déplacement car	Rangement du Matériel et des pistes		
22h00	Temps libre Hygiène	Temps libre Hygiène	Temps libre Hygiène	Temps libre Hygiène	Temps libre Hygiène	Temps libre Hygiène		Arrivée Livry Gargan
23h00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		
24h00	Temps libre	Vidéo	Réparation / contrôle matériel	Vidéo	Jeux de société	Soirée	Goûter fourni par le centre.	
25h00	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre			
26h00	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Stagiaires		