

Programme Section Sportives Scolaire - saison 2022-23

5ème - AUTOMNE (réfèrent: Nicolas)

Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Reprise Jeu 8 sept	1	Villard	Course à Pied	G1	JL
			Reprise en rando-course Protocole de reprise et Gainage	G2	Nico
				G3	Flo?
Jeu 15 sept	2	Correñç	Ski Roues Skate	G1	Nico
			Reprise, travail technique par ateliers Vitesses	G2	Flo?
				G3	JL
Jeu 22 sept	3	Villard	Marche Bâtons	G1	Willy
			Intervention Pôle Santé (Mobilité Exo et routine echauff) Séance d'intervalles en marche bâtons Echauffement, bases athlé, Circuit	G2	JL
				G3	Nico
Jeu 29 sept	4	Villard	Course à Pied	G1	JL
			Echauffement, bases athlé Intervalles "prépa cooper" Gainage	G2	Willy
				G3	Nico
Jeu 6 oct	5	Correñç	Ski Roues Class	G1	Willy
			Séance technique <i>sans bâtons, poussée</i>	G2	Nico
				G3	JL
Jeu 13 oct	6		Course à Pied	G1	JL
			Test Cooper Echau, bases athlé et sports-co	G2	Willy
				G3	Nico
Jeu 20 oct	7		Marche Bâtons	G1	Nico
			Séance sortie longue en continu	G2	JL
				G3	Willy
VACANCES Sam 22 Oct au Dimanche 6 Nov					
Jeu 10 nov	8	Synthé Villard	Course à Pied	G1	Willy
			Ateliers proprio-coordination-RM Ateliers Sports-co	G2	Nico
				G3	JL
Jeu 17 nov	9	Correñç	Ski Roues Skate	G1	JL
			Travail technique différents pas Travail différentes allures	G2	Willy
				G3	Nico
Jeu 24 nov	10	Villard	Patinoire ?	G1	Nico
				G2	JL
				G3	Willy