

Programme Section Sportives Scolaire - saison 2022-23

6ème - AUTOMNE (référent: Jean Luc)

	Date	N°	lieu	Thème	Grp	Entr.
Reprise	Jeu 8 sept	1	Collège	Présentation des SSS - fonctionnement...	G1	JL
				Marche Bâtons	G2	Nico
				Séance marche bâtons en continu	G3	
Volume	Jeu 15 sept	2	Collège	Course à Pied	G1	Nico
				Intervention Pôle Santé (Mobilité Exo et routine echauff)	G2	
				Séance avec intervention du pole santé de Lans en Vercors Prévention blessure en course a pied	G3	JL
Rythme	Jeu 22 sept	3	Corrençon	Ski Roues Class	G1	Willy
				Séance "découverte" et technique	G2	JL
				Equilibration/freinage/coordination	G3	Nico
Récup	Jeu 29 sept	4	Collège	Course à Pied	G1	JL
				Prépa cooper	G2	Willy
				Alternance d'allure Cap	G3	Nico
Rythme	Jeu 6 oct	5	Corrençon	Ski Roues Skate	G1	Willy
				Technique et DT	G2	Nico
				3 ateliers a thème	G3	JL
Volume	Jeu 13 oct	6	Geymonds	Course à Pied	G1	JL
				Test Cooper	G2	Willy
				sports-co	G3	Nico
Rythme	Jeu 20 oct	7	Collège	Marche Bâtons	G1	Nico
					G2	JL
				Col Vert	G3	Willy
VACANCES Sam 22 Oct au Dimanche 6 Nov						
Récup	Jeu 10 nov	8	Corrençon	Ski Roues Class	G1	Willy
				Technique et DT	G2	Nico
				3 ateliers a thème	G3	JL
Volume	Jeu 17 nov	9	Corrençon	Ski Roues Skate	G1	JL
				Technique et DT	G2	Willy
				3 ateliers a thème Jeux	G3	Nico
Rythme	Jeu 24 nov	10	coline	Patinoire ?	G1	Nico
				ou	G2	JL
				Parcours varié en Cap avec Batons	G3	Willy