

DATE HEURE	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	SAMEDI
	23-juin-19	24-juin-19	25-juin-19	26-juin-19	27-juin-19	28-juin-19	29-juin-19
08:45:00		ARRIVER DES ATHLÈTES (CMS) et externats	ARRIVER DES ATHLÈTES (CMS)	ARRIVER DES ATHLÈTES (CMS)	ARRIVER DES ATHLÈTES (CMS)	ARRIVER DES ATHLÈTES (CMS)	CONFÉRENCE ET ATELIERS CHRISTIAN ET NADINE. DÉVELOPPEMENT ET THÈMES DU GARDIEN DE BUT
09:00-10:00		POSITION DE BASE DÉPLACEMENTS	PRISE DE BALLES	VITESSE SPÉCIFIQUE	SORTIES DANS LES PIEDS	ÉVALUATIONS PHYSIQUE/TECH	
10:00-11:00		KINÉSIOLOGIE	KINÉSIOLOGIE	KINÉSIOLOGIE	KINÉSIOLOGIE	KINÉSIOLOGIE	
11:00-12:00		SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLES ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉ O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉ O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	
12:00-13:00		DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	
13:00-14:00		SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉ O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉ O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	
14:00-15:00		DÉPLACEMENTS	COGNITIF/CORNER	COGNITIF/CORNER	COGNITIF/PÉNALTY	ÉVALUATIONS PHYSIQUE/TECH	
15:00-15:45		COORDINATION	PLONGEONS SOL	PLONGEONS AÉRIENS	RELANCE MAIN	TOURNOIS TCHOUKS	
		COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	
16:00-17:00		ZUMBA	ZUMBA	RELANCE PIED	ZUMBA	RÉMISE DES DIPLÔMES ET ÉVALUATIONS	
17:00:00		DÉPART DES ATHLÈTES (CMS)	DÉPART DES ATHLÈTES (CMS)	DÉPART DES ATHLÈTES (CMS)	DÉPART DES ATHLÈTES (CMS)	DÉPART DES ATHLÈTES (CMS)Départs externats	
17:00-17:30	arriver internat	retour internat OKA	retour internat OKA	retour internat OKA	retour internat OKA	DÉPART DES Internats OKA	
17:45-19:00		VISITE ABBAYE OKA	ACTIVITÉ VÉLO	activité RANDONNÉE	activité KAYAK		
19:00-19:30		douche/repos	douche/repos	douche/repos	douche/repos		
19:30:00-20:30		SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER		
20:30-2115	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE		
21:15:00	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL		