

DATE	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	SAMEDI
HEURE	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)	
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/VIDÉO O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO 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/VIDÉO O SALLE ET RÉTROPROJECTEUR	SOPHROLOGIE/VIDÉO 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	REMISE 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		
20:30-21:15	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE		
21:15:00	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL	SOMMEIL		

CONFÉRENCE ET ATELIERS
CHRISTIAN ET NADINE.
DÉVELOPPEMENT ET THÈMES
DU GARDIEN DE BUT