



# C.R.E.G.E.

## 2ème rassemblement : Pont à Mousson 12 et 13 avril

### Jour 1 :

9h00 – 9h45 : Accueil des joueurs/euses, distribution des tenues, présentation du 2<sup>ème</sup> rassemblement du C.R.E.G.E.

9h45 – 10h : Échauffement / Prévention blessure

10h – 11h15 : Maîtriser la motricité : Ateliers tir/point

- 2 ateliers/joueur en fonction du diagnostic motricité du 1<sup>er</sup> rassemblement

11h15 – 12h15 : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / 1<sup>ère</sup> partie notée

12h15 – 13h15 : Pause repas

13h15 – 13h30 : Échauffement / Prévention blessure

13h30 – 14h30 : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / 2<sup>ème</sup> partie notée

14h30 – 16h : Combiné individuel + mise en situation 3 tours :

1 <sup>er</sup> tour	Groupe 1 : combiné	Groupe 2 : ramasse les boules	Groupe 3 : mise en situation (Fred)
2 <sup>ème</sup> tour	Groupe 3 : combiné	Groupe 1 : ramasse les boules	Groupe 2 : mise en situation (Fred)
3 <sup>ème</sup> tour	Groupe 2 combiné	Groupe 2 : ramasse les boules	Groupe 1 : montée/descente (Fred)

16h – 16h15 : Pause gouter

16h15 – 17h15 : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / 3<sup>ème</sup> partie notée

17h15 – 18h : Le Triangle



## Jour 2 :

8h45 – 9h : Échauffement / prévention blessure

9h – 10h : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / 4<sup>ème</sup> partie notée

10h – 11h : Utiliser la notion d'affrontement pour un projet de jeu efficace / 5<sup>ème</sup> partie notée

11h – 11h15 : Pause

11h15 – 12h15 : La pétanque à l'envers

12h15 – 13h15 : Pause repas

13h15 – 13h30 : Échauffement / prévention blessure

13h30 – 15h : Jouer en compétition

- CNC (tête à tête 40mn et doublette 50mn)

15h – 15h15 : Pause

15h15 – 16h15 : Jouer en compétition

- CNC (triplette 60mn)

16h15 : gouter, bilan rassemblement, débrief entraîneurs