



C.R.E.G.E.

3^{ème} rassemblement : Amnéville 26 et 27 juillet

Groupe 2

Jour 1 :

8h – 9h : Arrivée des entraîneurs – Présentation des 2 jours

9h – 10h : Accueil joueurs/euses – distribution des tenues

10h – 10h15 : Echauffement / Prévention blessure

10h15 – 11h : Triplette notée

11h – 11h45 : Doublette avec obligation de tourner toutes les 2 mènes. Partie non notée en 8 mènes

12h – 13h15 : Pause repas

13h15 – 13h20 : Echauffement / Prévention blessure

13h20 – 13h30 : Point sur la connaissance du règlement (5 questions / catégorie)

13h30 – 15h00 : Challenge Atelier

Par vague de 8 joueurs, ils vont se confronter aux 3 ateliers. Le but, les terminer le plus rapidement possible.

Pendant ce temps, les 2 autres groupes vont s'entraîner alternativement aux ateliers point et tir. (Fred et Pascal seront là pour donner des conseils de technique)

15H00 – 16H00 : Jeu du damier et du triangle alternativement (Par groupe de 6 et un coach)

16h – 16h20 : Pause gouter

16h20 – 17h : Relais par 6 (les 2 groupes confondus)



JOUR 2 :

8h30 – 9h : Présentation de la journée + Échauffement / Prévention blessure

9h : triplete notée en 8 mènes

10h15 – 10h30 : Pause

10h30 – 12h : Combiné en doublette + montée-descente gérée par Ludivine

Le groupe 1 fait le combiné pendant que le groupe 2 fait la montée descente. Et vice-versa.

12h – 13h15 : Pause repas

13h15 – 13h20 : Echauffement / Prévention blessure

13h30 : Trophée des pépites

1^{ère} partie non notée en triplete en 13 points ou 1H + 2 mènes

Chaque partie vaut 1 point

14h45 : pause

15h : 2^{ème} partie non notée en doublette en 13 points ou 1H + 2 mènes

16h30 – 17h30 : Débrief avec les entraîneurs