

PROGRAMME STAGE Christophe AUDOIRE

DU 28 AU 30 OCTOBRE 2013

JOUR 1:

prise de contact, observation, technique

[9h-9h30](#): Accueil

[9h30-11h15](#): groupe benjamins, minimes, cadets, adultes (si le temps le permet, ils peuvent faire seul sur l'anneau ou dans gymnase jusqu'à 12h30)

[11h15-12h30](#): groupe poussins, minis.

[12h30-14h](#): repas tiré du sac, sauf C audioire (repas prévu)

[14h-15h30](#): groupe BMCA (puis idem matin jusqu'à 17h sur piste ext)

[15h30-17h](#): groupe minis Poussins

[19h-repas débat](#): thème prépa physique, nutrition, récupération

JOUR 2:

mise en pratique, correction trajectoire, travail en peloton, planche à patiner, film vidéo

[9h-11h](#): groupe BMCA

[11h-12h](#): groupe Mini.P

[12h-14h](#): repas tiré du sac

[14h-15h30](#): groupe BMCA

[15h30-17h](#): groupe Mini.P

[19h : repas- débat](#): thème présentation des différents matériels (roues, platines, chaussons.)

jour 3:

mise en pratique, stratégie, le peloton

[9h-10h30](#): groupe BMCA

[10h30-11h30](#): Mini. P (on pourrait arrêter le stage ici pour les minis et poussins ?)

[11h30-13h30](#): repas tiré du sac

[13h30-15h](#): groupe BMCA .fin du stage

Christophe Audoire et le QRC 25 se réservent le droit de changer l'organisation en fonction des inscrits.