



# Le 13 et 14 Avril 2025

De 9H30 à 12H00 - 13H30 à 17H00

Possibilité de faire 1 seule journée



## STAGE DE PERFECTIONNEMENT SUR PISTE STADE DES VITARELLES GOURDON



**CATÉGORIE: À PARTIR DE BENJAMIN**

**SAUT EN HAUTEUR**

**SAUT EN LONGUEUR**

**LANCER POIDS**

**LANCER JAVELOT**

**COURSE**

**DÉMONSTRATION MARCHÉ NORDIQUE**

**TARIF 20€ par athlète.**

Dimanche 13 Avril	Camille	Stephan	Paul
10h-10h30	Accueil + échauffement	Accueil + échauffement	Accueil + échauffement
10h30-12h	Sprint long et court	Javelot	Longueur
12h-13h15	Pique-nique (fourni par les athlètes)		
13h15-15h	Triple saut	Hauteur	Demi-fond
15h-16h30	Explosivité musculaire	Travail de haie	Poids
16h30-17h	<b>Goûter</b>		
17h00-18h30	Direction le Camping + Installation		
18h30-19h30	Monter sur la butte de Gourdon puis direction le club house de rugby (lieu du repas)		
19h30	Repas puis retour au camping		
Lundi 14 Avril			
8h45-9h	Échauffement commun		
	<b>Sébastien</b>	<b>Patrick</b>	<b>Nora</b>
9h-10h30	Javelot	Demi-fond	Marche athlétique
11h-12h30	Disque	Travail de vitesse	Marche athlétique
12h30-14h	<b>Repas</b>		
14h00-16h	Poids	Longueur	Hauteur (Paul)
16h-16h30	<b>Goûter</b>		
16h30	<b>Fin du stage</b>		

**Renseignements et inscriptions auprès de votre club !**