

Programme stage Toussaint 2026
U9 mixtes, U11 mixtes, U13 mixtes, U15 Filles



U9-U11 // U13-U15F

U9-U11 // U13-U15F

U9-U11 // U13-U15F

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
09H00 09H30	Arrivée des stagiaires et préparation	Arrivée des stagiaires et préparation	Arrivée des stagiaires et préparation
09H30 10H30	Motricité : Se déplacer dans toutes les directions // Coordination des membres, se déplacer avec le ballon	Motricité : Se déplacer dans toutes les directions // Coordination des membres, se déplacer avec le ballon	Motricité : Se déplacer dans toutes les directions // Coordination des membres, se déplacer avec le ballon
10H30 11H00	Temps libre	Temps libre	Temps libre
11H00 12H00	Le tir de plain pied : appuis, position des mains, gestuelle ...	Le tir en course : appuis, position des mains, levée du genou, adresse ...	Le tir de plain pied : appuis, position des mains, gestuelle ...
12H00 13H15	Repas, Temps calme / Repos	Repas, Temps calme / Repos	Repas, Temps calme / Repos
13H15 13H45	Jeux de société / Temps libre	Jeux de société / Temps libre	Jeux de société / Temps libre
13H45 14H15	Remise en route : jeu collectif	Remise en route : jeu collectif	Remise en route : jeu collectif
14H15 15H00	Jeux collectifs d'opposition ou de collaboration	Jeux collectifs d'opposition ou de collaboration	Jeux collectifs d'opposition ou de collaboration
15H00 15H30	Temps libre / Jeux individuels, concours autour du tir	Temps libre / Jeux individuels, concours autour du tir	Temps libre / Jeux individuels, concours autour du tir
15H30 16H30	Opposition en matchs	Opposition en matchs	Opposition en matchs
16H30 17H00	Goûter et départ	Goûter et départ	Goûter et départ

Programme stage Toussaint 2026
U15 Garçons , U18 Garçons



U15G – U18G

U15G – U18G

	JOUR 1	JOUR 2
09H00 09H30	Arrivée des stagiaires et préparation	Arrivée des stagiaires et préparation
09H30 10H30	Souplesse, agilité et manipulation du ballon	Souplesse, agilité et manipulation du ballon
10H30 11H00	Travail analytique du tir	Travail dynamique du tir
11H00 12H00	Finitions proches du cercle et 1 contre 1	Finitions proches du cercle et 1 contre 1
12H00 13H15	Repas Temps calme / Repos	Repas Temps calme / Repos
13H15 13H45	Jeux de société / Temps libre	Jeux de société / Temps libre
13H45 14H15	Remise en route : jeu collectif	Remise en route : jeu collectif
14H15 15H00	Travail pré-collectif sous forme de jeu réduit	Travail pré-collectif sous forme de jeu réduit
15H00 15H30	Grille de tirs ou concours de tirs	Grille de tirs ou concours de tirs
15H30 16H30	Matches	Matches
16H30 17H00	Goûter et départ	Goûter et départ