

Projet de Programme du stage APF des 11 et 12 avril 2026

Hébergement: Résidence Manoir de la Goëletterie à Saint-Malo (35)

Entraînements samedi et dimanche matin : Stade de Marville à Saint-Malo et dimanche après-midi:
Plage de Saint-Malo

Jour	Horaire	Thème	Détails	Matériel
Samedi 11 avril	9H00	Départ de la Pilais	Départ effectif	
	10H- 12H	Entrainement sur piste Stade de Marville	Echauffement collectif Gammes en commun Entrainement spécifique par les entraineurs Récupération et étirement en commun	à rediscuter en réunion
	12H30-14H30	Repas (<i>pique nique perso</i>)	Lieu: Plage de Saint-Malo	
	15H-17H30	Entrainement sur piste Stade de Marville	Echauffement collectif Gammes en commun Entrainement spécifique par les entraineurs Récupération et étirement en commun	
	17H30	Départ pour l'hébergement	Résidence Manoir de la Goëletterie à Saint-Malo (35)	
	18H15	Arrivée au centre d'hébergement	Installation dans les chambres et douche	
	19H00	Repas	Résidence Manoir de la Goëletterie à Saint-Malo (35)	

	20H15-21h15	Balade	
	21H30-22h15	Visio: Comment aborder une compétition	<i>Que faut-il connaître, Préparer, anticiper.....</i>
	22H30	DODO	

Dimanche 12 avril	7H30	Lever		
	7h40	Réveil musculaire 15'	Aux abords de la résidence	
	8H00	Petit déjeuner		
	9H00	Départ pour	Stade de Marville	
	9H45- 11H45	Entrainement sur piste Stade de Marville	Echauffement collectif Gammes en commun Entrainement spécifique par les entraineurs Récupération et étirement en commun	
	12H	Retour à l'hébergement	Résidence Manoir de la Goëletterie à Saint-Malo (35)	
	12H -13H15	Repas	Lieu: Résidence Manoir de la Goëletterie à Saint-Malo (35)	
	13H15	Vider les chambres	Tout mettre dans les véhicules	
	15H-17H00	Entrainement ludique sur la plage du Sillon	Echauffement collectif Jeux de cohésion (tir à la corde, ect,)	
	17H45	Départ pour retour Maison		