

Stage de saut à la perche

Présenté conjointement par les clubs Montréal-international et Sherbrooke

Animateurs principaux: Ambroise Courteau et David Foley

Lieu : Université de Sherbrooke

Dates : les samedi 28 et dimanche 29 mars 2015

Horaire préliminaire

Samedi le 28 mars

	Groupe avancé	Groupe débutant/initiation
09:00	Accueil et échauffement commun	
09:30	sauts à élan complet/ analyse vidéo	sauts et éducatifs divers observation du groupe avancé et décortiquer leur technique
11:30	piqué sur la piste, piqués/ renversement avec petites perches (Lerc), piqué-retour	Sauts et Gymnastique de base sur le matelas de perche (roulade, struli, saltaux)
12:30	Lunch et analyse vidéo	
14:00	Échauffement commun, éducatifs de course avec perche, plyo avec et sans perche, exercices de haies	
15:00	Musculation de perchiste, altéro	Musculation pour les débutants
16:30	Commentaires/questions sur l'entraînement général du perchiste/vidéos	
18:00	Souper commun et discussions	

Dimanche le 29 mars

	Groupe avancé	Groupe débutant/initiation
09:00	Accueil et échauffement commun en gymnastique	
09:30	Gymnastique avancé	Gymnastique débutant
11:00	Musculature en gymnastique	
12:00	commentaires/ questions/conclusion du stage.	
13:00	Diner commun	