


FORMATION AF ET JAF - Cout de l'inscription : 115€

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
Horaires					
7h30		Réveil musculaire		Réveil musculaire	
8h00					
8h30					
9h00	Accueil	Les différents publics	Séance avec les enfants	Séance avec les enfants	
9h30		Principes généraux entraînement, incertitude, oppositions, paramètres.			
10h00	Séance avec les enfants	Observation compétition			
10h30					
11h00					
11h30					
12h00	Repas				
12h30	Repas				
13h00	Logique interne et historique	Repos	Repos		
13h30		Développer l'autonomie (GM)	La méthode française (MP)		
14h00	L'entraînement des enfants, principes du programme de détection	Présentation des différentes compétitions existantes	Connaissances de base liées à l'échauffement	Séance évaluation	
14h30					
15h00	Construire un exercice, une séance	La compétition et les différentes formes de comptages + hygiène, sommeil, repas, boisson	Séance avec les enfants		
15h30					
16h00				Bilan et fin du stage	
16h30	Séance avec les enfants				
17h00		Séance avec les enfants	Séance avec les enfants		
17h30					
18h00	Installation chambres	Fonctionnement du club et environnement de l'entraîneur	Relation avec les parents	<p>Ligue de Tennis de Table</p>  <p>Bourgogne . Franche-Comté</p>	
18h30					
19h00					
19h30	Repas				
20h00	Construire un exercice, une séance	DVD panier de balle	Préparation de séance entre stagiaires		
20h30					
21h00					
21h30					