



STAGE DE L'ACHM

Du vendredi 26 au dimanche 28 avril 2013

Lieu : Stade Jean Edmond Woerlhe SAINT DIE DES VOSGES

Objectif : Préparation spécifique aux interclubs dans la convivialité

PROGRAMME

Dates	Entraîneurs	Contenu de la séance
Vendredi 26 de 17h00 à 19h00	Joël, David, Sébastien, Frédéric, Stéphane	Echauffement collectif, étirements et éducatifs. Puis travail en atelier : ½ fond, sprint, lancers, sauts et saut à la perche
Samedi 27 de 10h00 à 12h00	Joël, David, Sébastien, Frédéric, Stéphane	Echauffement collectif, étirements et éducatifs. Puis travail en atelier : ½ fond, sprint, lancers, sauts et saut à la perche
Samedi 27 (heure à confirmer : 16h00)	Joël, David, Sébastien, Frédéric, Stéphane, Johan	Meeting du COHM à Vagney
Dimanche 28 De 10h00 à 12h00	Joël, David, Sébastien, Frédéric, Stéphane, Johan	Echauffement collectif, étirements et éducatifs. Puis travail en atelier : ½ fond, sprint, lancers, sauts et saut à la perche
Dimanche à 12h00		REPAS COMMUN DE FIN DE STAGE DANS UN RESTAURANT OFFERT PAR L'ACHM

Chaque séance se terminera autour de boissons et gâteaux divers offerts par l'ACHM

Inscriptions dès maintenant auprès de Joël (petitdemange.joel@neuf.fr) ou Frédéric (fburlett@cabinet-bex.fr) par mail ou par tout autre moyen