

Stage de reprise Ligue ARAVolley



Du lundi 25 au vendredi 29 août 2025

Planning prévisionnel

	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
07h00					
08h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
09h00	09H30	Ateliers de préparation physique	Ateliers de préparation physique	Ateliers de préparation physique	Grp 1
10h00	ACCEUIL DES STAGIAIRES	Travail individuel : Grp 1 Canoë	Travail individuel : Grp 2 Canoë	Travail individuel : Grp 3 Canoë	Grp 2
11h00	Répartition des chambres	La manchette de réception	Les services sautés	La défense individuelle	Grp 3
12h00	Déjeuner (tiré du sac)	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	La manchette de réception
13h00	Présentation du stage en salle de cours	Repos	Repos	Repos	Les services sautés
14h00		<u>Vidéo</u> sensibilisation sur le harcèlement	<u>Vidéo</u> sur le haut niveau (JO Paris 2024)	<u>Vidéo</u> Détermination	La défense individuelle
15h00	Tests Physiques Fédéraux				
16h00	Dextérité et manip de balles en gymnase	Organisation et mise en place du système "lissé" et organisation de la contre-attaque [Passe Av/Passe Arr.]	L'organisation offensive sur Side-out, P1 à P6	L'organisation défensive : block/deff [Passe Av/Passe Arr.]	
17h00					Match [3] 6x6
18h00	Travail de la passe du non passeur				17H00
19h00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	FIN DU STAGE
20h00					
21h00	Jeu à effectifs réduits	Match [1] 6x6	Match [2] 6x6	Soirée relâche	
22h00					

