

# Stage de reprise Ligue ARAVolley

Planning prévisionnel \*



Du lundi 24 au vendredi 28 août 2026

	Lundi 24	Mardi 25		Mercredi 26		Jeudi 27		Vendredi 28		
07h00										
08h00		Petit déjeuner		Petit déjeuner		Petit déjeuner		Petit déjeuner		
09h00	<b>09H30</b> <b>ACCEUIL DES STAGIAIRES</b>	Ateliers de préparation physique	Grp 1 Canoë	Ateliers de préparation physique	Grp 2 Canoë	Ateliers de préparation physique	Grp 3 Canoë	Grp 1 La manchette de réception	Grp 2 Les services sautés	Grp 3 La défense individuelle
10h00	Travail individuel : La manchette de réception			Travail individuel : Les services sautés		Travail individuel : La défense individuelle				
11h00	Répartition des chambres									
12h00	Déjeuner (tiré du sac)	Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner		
13h00	Présentation du stage en salle de cours	Repos		Repos		Repos		Repos		
14h00	Tests Physiques Fédéraux	<u>Vidéo</u> Détermination		<u>Vidéo</u> sur le haut niveau (JO Paris 2024)		Temps libre				
15h00										
16h00	Dextérité et manip de balles en gymnase	Organisation et mise en place du système "laisse" 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										
18h00	Travail de la passe du non passeur									
19h00	Dîner	Dîner		Dîner		Dîner				
20h00										
21h00	<b>Jeu à effectifs réduits</b>	<b>Match [1] 6x6</b>		<b>Match [2] 6x6</b>		Soirée relâche				
22h00										

\* Les activités extérieures peuvent être amenées à être changées en fonction des conditions météorologiques.

