

STAGE DE PERFECTIONNEMENT SELESTAT ALSACE

HANDBALL

VACANCES TOUSSAINT 2016

	Mardi 25 Octobre	Mercredi 26 Octobre	Jeudi 27 Octobre	Vendredi 28 Octobre				
8H45	ACCUEIL au CSI 6, Avenue Adrien Zeller -67600 SELESTAT	ACCUEIL au CSI 6, Avenue Adrien Zeller -67600 SELESTAT	ACCUEIL au CSI 6, Avenue Adrien Zeller -67600 SELESTAT	ACCUEIL au CSI 6, Avenue Adrien Zeller -67600 SELESTAT	8H45			
9H00 - 9H15	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	JOURNEE EUROPA PARK (pour ceux qui ont pris cette option)	REVEIL MUSCULAIRE	9H00 - 9H15			
9H15 - 10H45	MATCHS CSI + COSEC	HANDBALL CSI G3 + G4		ARBITRAGE COSEC G1 + G2	HANDBALL CSI G3 + G4	HANDBALL COSEC G1 + G2	9H15 - 10H45	
10H45 - 11H00	PAUSE	PAUSE		PAUSE	PAUSE	10H45 - 11H00		
11H00 - 11H45	HANDBALL <i>avec Antoine GUTFREUND</i> CSI G3 + G4	HANDBALL <i>avec Ongjen DJERIC</i> COSEC G1 + G2		HANDBALL CSI G3 + G4	HANDBALL COSEC G1 + G2	Spécifique Gardiens CSI	MOTRICITE COSEC <u>Joueurs de champ</u>	11H00 - 11H45
11H45 - 12H00	Protocole de récupération	Protocole de récupération		Protocole de récupération	Protocole de récupération	Protocole de récupération	Protocole de récupération	11H45 - 12H00
12H00 - 13H30	REPAS	REPAS		REPAS	REPAS	12H00 - 13H30		
13H30 - 15H00	HANDBALL CSI G1 + G2	HANDBALL COSEC G3 + G4		HANDBALL CSI G1 + G2	ARBITRAGE COSEC G3 + G4	HANDBALL CSI G1 + G2	HANDBALL COSEC G3 + G4	13H30 - 15H00
15H00 - 15H30	PAUSE	PAUSE		PAUSE	PAUSE	15H00 - 15H30		
15H30 - 16H45	MATCHS à THEME CSI G1 + G2	MATCHS à THEME COSEC G3 + G4		MATCHS à THEME CSI G1 + G2	MATCHS à THEME COSEC G3 + G4	TOURNOI CSI G1 + G2 + COSEC G3 + G4	15H30 - 16H45	
16H45 - 17H00	Protocole de récupération	Protocole de récupération		Protocole de récupération	Protocole de récupération	Protocole de récupération	16H45 - 17H00	
17H00	DEPART 6, Avenue Adrien Zeller - 67600 SELESTAT	DEPART 6, Avenue Adrien Zeller - 67600 SELESTAT	DEPART 6, Avenue Adrien Zeller - 67600 SELESTAT	DEPART 6, Avenue Adrien Zeller - 67600 SELESTAT	17H00			