



Journées de reprise août 2020

aux joueurs ou joueuses âgés de 8 à 17 ans



Journées d'entraînement Août 2020

Les journées seront sous la responsabilité de M.CANAT Christophe (entraîneur principal de l'ORTT et diplômé du DESJEPS performance sportive.). D'autres entraîneurs pourront intervenir si le nombre de joueur est conséquent.

Adresse : Complexe René Tys
5 impasse Léo Lagrange
51100 REIMS.

Le Programme de la Semaine

	Mardi 25 Août	Mercredi 26 Août	Jeudi 27 Août	Vendredi 28 Août
9h00	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h00	Echauffement et travail d'appuis	Echauffement et travail d'appuis	Echauffement et renforcement musculaire	Echauffement et travail de vitesse
	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
12h00	Tenue de balles et petits déplacements. Situations compétitives	Tenue de balles et liaison CD RV Situations compétitives	Rythme, grands déplacements et situations compétitives	Grands déplacements et matchs
	Repas + jeux co	Repas + jeux co	Repas + jeux co	Repas + jeux co
14h00	Services/remises schèmes de jeu Premier démarrage CD (TOP FLIP)	Services/remises schèmes de jeu Premier démarrage RV(TOP FLIP)	Services schèmes de jeu Flip CD/RV	Habilité et TOURNOI
15h30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
16h00	Défis , matchs	Défis, matchs	Défis , matchs	
	Etirements	Etirements	Etirements	
17h00	FIN	FIN	FIN	

Inscription aux journées d'entraînement 2020

NOM : _____ Prénom : _____

Age : _____

Mail : _____ TEL : _____

Je m'inscris (Cochez les cases correspondantes)

Pour le :

Le Mardi 25 août 2020 de 9h à 17h 20 Euros

Le Mercredi 26 août 2020 de 9h à 17h 20 Euros

Le Jeudi 27 août 2020 de 9h à 17h 20 Euros

Le Vendredi 28 août 2020 de 9h à 17h 20 Euros

OU pour toute la semaine 60 Euros

Total dû au club de L'Olympique Rémois : _____ Euros
(Somme à verser au plus tard le 1er jour)

Signature

Possibilité de manger sur place le midi en apportant son panier repas.

Inscriptions et renseignements complémentaires à adresser à :

M.CANAT Christophe

06.67.43.96.34

chriscanat@yahoo.fr

Le nombre de places étant limité, les demandes seront retenues selon l'ordre d'arrivée au plus tard le lundi 24 août 2020.

Retrouvez nous sur :

www.ortt.fr

www.facebook.com/OlympiqueRemois

