



PLANNING VISIO AVANT-GARDE 2020/2021

« *Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin* »



| | HORAIRES | SPORT | PUBLIC | DESCRIPTIF | Lien GOOGLE MEET |
|------------------|---------------|--|---|---|---|
| LUNDI | 20h - 21h | Renforcement/Aérobie (Toutes sections) | Jeunes (13ans et +) et Adultes | 10' d'échauffement 20' d'exercices cardio 20' de renforcement 10' d'étirements | https://meet.google.com/yos-cqgc-dpw |
| MARDI | 18h – 19h | Renforcement/Aérobie (Toutes sections) | Jeunes (13ans et +) et Adultes | 10' d'échauffement 20' d'exercices cardio 20' de renforcement 10' d'étirements | https://meet.google.com/yos-cqgc-dpw |
| | 20h -21h30 | Soirée thématique sur le demi-fond (Toutes sections) | Adolescents et Adultes souhaitant connaître les bases théoriques du demi-fond | Chaque Mardi soir, nous aborderons un thème se rapportant à la pratique de la course à pied. Le premier thème portera sur la connaissance des différents entraînements possibles en course à pied (VMA, vitesse seuil, endurance fondamentales) et la conception d'un programme d'entraînement. | https://meet.google.com/ecd-ejrv-ffm |
| MERCREDI | 14h30 – 15h30 | ATHLETISME | 12-16ans | Au travers d'exercices de coordination, souplesse, fréquence, nous pourrons renforcer le travail du pied pour la course et les sauts. Nous pourrons aussi travailler le renforcement musculaire au travers de défis. | https://meet.google.com/aij-ddqi-tmh |
| | 16h – 17h | PNG-PONG | 6-18ans et adultes | Ateliers pour les jeunes et les adultes à base de coordination, déplacements, manipulation et dextérité avec la balle, mais aussi des défis entre participants (prévoir raquette et balle). | https://meet.google.com/exo-xsoc-efy |
| | 17h30 – 18h30 | BADMINTON | 6-18ans et adultes | Ateliers pour les jeunes à base de déplacements, manipulation raquette/volants, renforcement musculaire. Prévoir raquette et volant. | https://meet.google.com/fnb-rbyz-not |
| JEUDI | 18h – 19h | BASKET-BALL | 6-18ans et Seniors | Ateliers de déplacements (cardio) + ateliers de manipulation de ballon et défis entre les pratiquants. Prévoir un ballon. | https://meet.google.com/ahe-ayxa-ijd |
| | 20h – 21h | Renforcement/Aérobie (Toutes sections) | Jeunes (13ans et +) et Adultes | 10' d'échauffement 20' d'exercices cardio 20' de renforcement 10' d'étirements | https://meet.google.com/yos-cqgc-dpw |
| VENDREDI | 18h – 19h | Renforcement/Aérobie (Toutes sections) | Jeunes (13ans et +) et Adultes | 10' d'échauffement 20' d'exercices cardio 20' de renforcement 10' d'étirements | https://meet.google.com/yos-cqgc-dpw |