

# STAGE D'AUTOMNE à SABLÉ - Octobre 2017

## Les ateliers « échauffement » en musique et jeux



Atelier « réflexes » et



Allez on pousse .....

Atelier « Pliométrie »



## Atelier « renforcement musculaire »



Et je t'envoie le palet



Et tiens voilà ma droite et tiens voilà ma gauche



« Et comm' c'n'tait pas assez, z'ont inventé l'« horloge » ... ça change toute les 30 secondes en continu ... pfff !!! »

Tu cours ... tu sautes ...

... tu médecin-balles ... tu gaines ...

et même ... tu voles !!!



Bon, on a aussi fait de l'ESCRIME ! : fonda, matchs à thème, aux cartes, ... EN ÉQUILIBRE



J'y crois pas !

On a même testé des nouvelles manières de toucher l'adversaire avec des fentes nouveau modèle !!!



- ❶ tu plis ...
- ❷ tu rampes ...
- et ❸ ça touche !!!



Entre tout ça, nous avons mangé, fait des cabanes, dormi, sucé notre pousse,



et joué tactique.



Sans oublier l'analyse vidéo : test arbitrage, visionnage de matchs de pros et de nous ...



Et pour finir des étirements ... COOL !



Parade de la contre-attaque ? :  
c'est ? c'est ? ... Le  
contretemps !

