

DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE DE STAGE EN INTERNAT À CHINY

7H45 Lever

8H15 Déjeuner

9H00 **Activités basket 1 :**

Briefing - éveil musculaire - ateliers de développement des fondamentaux individuels et collectifs - concours individuels et collectifs - retour au calme, debriefing

12H15 Dîner

14H00 **Activités basket 2 pour le maxi/basket :**

Perfectionnement du développement des fondamentaux individuels et collectifs - organisation par groupes de niveaux, approche individualisée

Activités multi - sports pour le mini/basket :

Initiation à diverses pratiques sportives, jeux de collaboration - jeux de stratégie individuelle et collective - activités aquatiques

16H00 Goûter

16H30 **Activités basket 2 pour le mini/basket :**

Perfectionnement du développement des fondamentaux individuels et collectifs - organisation par groupes de niveaux, approche individualisée - rencontres dirigées - concours individuels et collectifs

Activités multi - sports pour le maxi/basket :

Initiation à diverses pratiques sportives, jeux de collaboration - jeux de stratégie individuelle et collective - activités aquatiques

18H15 Souper

19H30 **Activités basket 3 pour le maxi/basket :**

Tournoi - Concours individuels et collectifs

Activités récréatives pour le mini/basket

21H00 Douche et soins

22H00/
22H30 Coucher
et extinction
des lumières

