

OBJECTIFS DES STAGES EQUIPE REGIONALE / saison 2019/2020

Poussins		Discipline	Objectif Général	Objectif Secondaire	Intensité	Volume	Programme
Voiron	octobre	Bloc-Vitesse	Cohésion d'équipe	Volume	Faible	Fort	Motricité, volume de bloc et vitesse
Voiron	novembre	Bloc	Volume	Mobilité	Moyenne	Fort	Enchainements de blocs et ateliers schéma corporel
St Etienne	janvier	Bloc-Difficulté	Travail technique	Travail des mouvements dynamiques (bloc)	Moyenne	Moyen	3/4 voie et 1/4 bloc
Arnas	mars	3D (bloc-difficulté-vitesse)	Travail des qualités spécifiques aux 3D		Forte	Faible	Coordination, force, souplesse
Voiron	mai	Bloc - Vitesse	Préparation championnat régional		Forte	Fort	Mises en situations compétition et réglages techniques et stratégiques
Voiron	juin	3D (bloc-difficulté-vitesse)	Préparation championnat de France		Forte	Fort	Mises en situations compétition et réglages techniques et stratégiques
Benjamins							
Voiron	octobre	Bloc-Vitesse	Cohésion d'équipe	Volume	Faible	Fort	Motricité, volume de bloc, vitesse
Voiron	novembre	Bloc	Volume	Mobilité	Moyenne	Fort	Enchainements de blocs et ateliers schéma corporel
Voiron	décembre	Bloc	Gestuelle spécifique bloc		Moyenne	Moyen	Travail technique sur différents styles de blocs
St Etienne	janvier	Bloc-Difficulté	Travail technique	Travail des mouvements dynamiques (bloc)	Moyenne	Moyen	3/4 voie et 1/4 bloc
Voiron	février	Bloc	Travail de bloc	Motricité bas de corps	Forte	Moyen	Blocs durs / exercices gestuels au sol
Arnas	mars	3D (bloc-difficulté-vitesse)	Travail des qualités spécifiques aux 3D		Forte	Faible	Coordination, force, souplesse
Voiron	avril	Difficulté-Vitesse	Travail de voie	Analyse et adaptation en vitesse et en difficulté	Forte	Moyen	Voies dures et travail analytique en vitesse
Voiron	mai	3D (bloc-difficulté-vitesse)	Préparation championnat régional		Forte	Fort	Mises en situations compétition et réglages techniques et stratégiques
Voiron	juin	3D (bloc-difficulté-vitesse)	Préparation championnat de France		Forte	Fort	Mises en situations compétition et réglages techniques et stratégiques
MCJS							
Voiron prepa physique	Septembre	Renforcement physique et Bloc	Préparation physique	Volume	Moyenne	Fort	Circuits training et volume de bloc
Fontainebleau	Octobre	Bloc	Enchaîner des blocs durs	Cohésion	Forte	Moyen	Travail de projet
VA Lyon	Décembre	Bloc	Endurance de force	Coordination	Moyenne	Moyen	Circuits et après travail
Toulouse	Décembre	Bloc	Préparation physique orienté	Efficacité	Forte	Moyen	Agrès spécifiques (gullich, mother board, TRX) et circuits types compète
Voiron prepa France	Février	Bloc	Préparation championnat de France		Forte	Faible	Mises en situations compétition et retours / travail de bloc
Voiron (TSF)	Mars	Difficulté	Travail de la résistance	Travail du rythme, respiration et capacité de relachement	Forte	Moyen	Résistance dans les voies
Innsbruck	Avril	Bloc - Difficulté	Travail de la résistance	Efficacité, lecture mémorisation	Forte	Fort	Résistance, à vue
Voiron prepa France	Mai	Difficulté	Préparation championnat de France		Forte	Faible	Mises en situations compétition et retours / travail de bloc
Briançon	Juillet	Difficulté	Performance sur la Coupe de France	Extérieur : Travail de voie et de bloc	Forte	Moyen	Compétition (2 jours) - falaise et bloc (4 jours)