

## **PROGRAMME DU STAGE ELITE BOMPAS**

## Du 27 au 30 décembre 2024

HORAIRES	VENDREDI 27/12	SAMEDI 28/12	DIMANCHE 28/12	LUNDI 30/12
7H à 9H	TRAJET	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER
9H15		BUS SALLE / STADE	BUS SALLE / STADE	BUS SALLE / STADE
10H				
11H30		ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
		HALLE BOMPAS	HALLE BOMPAS	HALLE BOMPAS
		(EC, Sauts, Sprint,	(EC, Sauts, Sprint,	(EC, Sauts, Sprint,
		Haies, Demi-Fond	Haies, Demi-Fond	Haies, Demi-Fond
		groupe indoor)	groupe indoor)	groupe indoor)
	ACCUEIL			
		ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
		STADE PERPIGNAN	STADE PERPIGNAN	STADE PERPIGNAN
		(groupe lancers, demi-	(groupe lancers, demi-	(groupe lancers,
		fond, cross)	fond, cross)	demi-fond, cross)
12H15	REPAS	REPAS SALLE	REPAS SALLE	REPAS SALLE
12H45		REPAS STADE	REPAS STADE	REPAS STADE
14H00	REPOS	REPOS	REPOS	FIN DU STAGE
15H15	BUS SALLE / STADE	BUS SALLE / STADE	BUS SALLE / STADE	
16H00				
	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	
	HALLE BOMPAS	HALLE BOMPAS	HALLE BOMPAS	
	(EC, Sauts, Sprint,	(EC, Sauts, Sprint,	(EC, Sauts, Sprint,	
	Haies, Demi-Fond	Haies, Demi-Fond	Haies, Demi-Fond	
	groupe indoor)	groupe indoor)	groupe indoor)	
	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	
	STADE PERPIGNAN	STADE PERPIGNAN	STADE PERPIGNAN	
	(groupe lancers, demi-	(groupe lancers, demi-	(groupe lancers, demi-	
	fond, cross)	fond, cross)	fond, cross)	
401100	25210	25210	25216	
19H30	REPAS	REPAS	REPAS	





**NOS PARTENAIRES** 



