

	Mercredi 09/07	Jeudi 10/07	Vendredi 11/07	Samedi 12/07	Dimanche 13/07	Lundi 14/07
6h45						Réveil
7h						Petit-déjeuner
7h45	Trajet en train vers Lievin	Réveil	Réveil	Réveil	Réveil	Bus compétition
8h15		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Coupe de France (LENS)
9h45		Départ stade	Départ stade	Départ stade	MOBILITE / STRETCHING	
10h		Séance 1 : "Décrassage"	Séance 3 : Spécialité 2	Séance 4 : Spécialité 1		
11h45						
12h		Retour	Retour	Retour		
12h30		Repas	Repas	Repas	Repas	
13h30 / 15h30		Repos / temps libre	Repos / temps libre	Repos / temps libre	Repos / temps libre	
15h45		Départ stade	Activité ludique	Départ stade	Départ stade	
16h		Séance 2 : Spécialité 1		Séance 5 : Spécialité 2	PRE-COMPETITION	
18h						
18h15		Retour		Retour	Retour	Bus hébergement
19h	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
20h	Animation	Animation	Animation	Animation	Temps calme	Temps calme
22h						
22h30	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo	Dodo

Mardi 15/07

Trajet retour en train vers
Toulouse (19h41) et Montpellier
(15h50)

X