STAGE D'ATHLÉTISME JEUNES — TARBES 2026

4 JOURS	5 SÉANCES	4 GROUPES	
Durée du stage	Séances & Activités	Effectif: 44-45 athlètes	

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE DU STAGE

Jour & Date	Créneau	Séance n°	Format / Organisation	Thème Majeur	Public / Groupes
Mardi 20 oct.	Après-midi	Séance 1	Rotations par ateliers (4 sous-groupes)	Sprint & Technique de course / Bondissements / Renfo & proprio / Haies & mobilité	Groupes A, B, C, D
Mercredi 21 oct.	Matin	Séance 2	Rotations par ateliers (4 sous-groupes)	Sprint & Technique de course / Bondissements / Renfo & proprio / Haies & mobilité	Groupes A, B, C, D
Mercredi 21 oct.	Après-midi	Récupération	Séance collective légère (Plein groupe)	Endurance fondamentale légère (Footing doux & Récupération active)	Tout le groupe réuni
Jeudi 22 oct.	Matin	Séance 3	Plein groupe	Tests Programme 36	Tout le groupe réuni
Jeudi 22 oct.	Après-midi	Séance 4	Rotations par ateliers (4 sous-groupes)	Sprint & Technique de course / Bondissements / Renfo & proprio / Haies & mobilité	Groupes A, B, C, D
Vendredi 23 oct.	Matin	Séance 5	Rotations par ateliers (4 sous-groupes)	Sprint & Technique de course / Bondissements / Renfo & proprio / Haies & mobilité	Groupes A, B, C, D