



**STAGE DE PERFECTIONNEMENT N°1  
U12 Féminines – Haut-Rhin  
23-24 Octobre 2023 à Pfastatt**



**Programme du lundi :**

**09H00 – 09H15 : Accueil des joueuses**

09H15 – 09H30 : Présentation du stage et du cadre aux parents / joueuses

09H30 – 10H15 : Inclusion – Cohésion des joueuses

10H15 – 10H30 : Vestiaire

10H30 – 12h00 : Séance 1 « Conservation » + Défi jonglage

**12H15 – 13H15 : Pause déjeuner**

13H15 – 14H15 : Intervention théorique

14H15 – 14H30 : Vestiaire

14H45 – 16H15 : Séance 2 « Progression » + Défi jonglage

16H45 : Goûter et clôture de la journée

**Programme du mardi :**

**09H15-30 : Accueil des joueuses - Ouverture**

10H00 – 10H15 : Vestiaire

10H15 – 11h45 : Séance 3 « Déséquilibre » + Défi conduite

**12H15 – 13H15 : Pause déjeuner**

13H15 – 14H15 : Intervention théorique

14H15 – 14H30 : Vestiaire

14H45 – 16H15 : Séance « Finition » + Défi conduite

16H45 : Goûter et clôture du stage