

Saison 2026/2027

Programmation Découverte – Minimes Cycle 1

	Du 31/08/2026 Au 06/09/2026	Du 07/09/2026 Au 13/09/2026	Du 14/09/2026 Au 20/09/2026	Du 21/09/2026 Au 27/09/2026	Du 28/09/2026 Au 04/10/2026	Du 05/10/2026 Au 11/10/2026	Du 12/10/2026 Au 18/10/2026	Du 19/10/2026 Au 25/10/2026
Lundi Minimes Nathan	Educatifs Mobilité Travail de Proprioception	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 4x200m	Renforcement PPG	Footing 15' Mobilité Educatifs 6x30"/30" 3x1'/1'	Entrainement Avec groupes De spécialité	Fondamentaux De sauts Horizontaux	Fondamentaux De Course (Le Départ)	Entrainement Avec groupes De spécialité
Mardi Découverte Nathan	Educatifs Mobilité Travail de Proprioception	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 4x200m	Renforcement PPG	Footing 15' Mobilité Educatifs 6x30"/30" 3x1'/1'	Entrainement Avec groupes De spécialité	Fondamentaux De sauts Horizontaux	Fondamentaux De Course (Le Départ)	Entrainement Avec groupes De spécialité
Mercredi Minimes Nathan Kevin Laurent	Renforcement PPG	Proprioception Alignements Travail de Pied	Aérobic 2x 6x 30"/30"	Fondamentaux De Course (La foulée) Fondamentaux De sauts Horizontaux	Fondamentaux De Course (Obstacles) Fondamentaux De Lancer en Translation	Proprioception Alignements Travail de Pied Fondamentaux De Lancer en Rotation	Fondamentaux De Course (Obstacles) Fondamentaux De sauts Verticaux	Entrainement Avec groupes De spécialité
Jeudi Découverte Nathan	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 3x200m	Renforcement PPG	Fondamentaux De Course (La foulée)	Educatifs Mobilité Travail de Proprioception	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 4x200m 110%	Renforcement PPG	Fondamentaux De Lancer en Translation	Entrainement Avec groupes De spécialité
Vendredi Minimes Nathan Bastien	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 3x200m	Renforcement PPG	Fondamentaux De Course (La foulée)	Educatifs Mobilité Travail de Proprioception	Footing 15' Mobilité Educatifs 2x 4x200m 110%	Renforcement PPG	Fondamentaux De Lancer en Translation	Entrainement Avec groupes De spécialité