

# Stages été 2024 - Activités quotidiennes :

## **Lundi :**

*Matin de 9h à 12h30*

- échauffement collectif avec les groupes basé sur un sport collectif
- jeux sportif en équipe
- tennis dirigé sur la technique du **coup droit**

*Après-midi de 14h à 16h45 :*

- jeux sportifs
- tennis, matchs avec thème du jour

## **Mardi :**

*Matin de 9h à 12h30*

- échauffement collectif avec les groupes basé sur un sport collectif
- jeux sportif en équipe
- tennis dirigé sur la technique du **revers**

*Après-midi de 14h à 16h45 :*

- jeux sportifs
- tennis, matchs avec thème du jour

## **Mercredi :**

*Matin de 9h à 12h30*

- échauffement collectif avec les groupes basé sur un sport collectif
- jeux sportif en équipe
- tennis dirigé sur la technique de la **volée** et le **smash**

*Après-midi de 14h à 16h45 :*

- piscine

## **Jeudi :**

*Matin de 9h à 12h30*

- échauffement collectif avec les groupes basé sur un sport collectif
- jeux sportif en équipe
- tennis dirigé sur la technique du **service** et du **retour**

*Après-midi de 14h à 16h45 :*

- jeux sportifs
- tennis, matchs avec thème du jour.

## **Vendredi :**

*Matin de 9h à 12h30*

- **tournoi**

*Après-midi de 14h à 16h45 :*

- **tournoi**
- remise des prix