

GROUPE 1	NOM	PRENOM	SEXE
1	JONEAU	Lysandro	M
2	LECORDIER	Ethan	M
3	DAUJON	Morgan	M
4	GUYOT	Sarah	F
5	LAPORTE	Leelou	F
6	KHALED	Amir	M
7	LOUDINET	Hannah	F
8	HAMMOUCHE	Ilyes	M
9	DURIEUX	Benjamin	M
10	DAUJON	Axel	M
11	MEBAREK	Tristan	M

GROUPE 2	NOM	PRENOM	SEXE
1	GUYOT	Inès	F
2	DIET	Axel	M
3	JONEAU	Tyago	M
4	BREVARD	Lilou	F
5	ROMIEU	Antonin	M
6	TOUSSAINT	Lilo	M
7	LUCAS MARCUZZO	Rose	F
8	MORANDEAU	Romain	M
9	MOURIER	Daphné	F
10	SCIANIMANICO	Melvil	M

Samedi :

- 14h : Accueil des jeunes sélectionnés
- 14h30 – 18h30 :

Groupe 1	Groupe 2
14h30-16h00 : Théorie	14h30-16h30 : Pratique
16h00-18h00 : Pratique	16h30-17h00 : Douche
18h00-18h30 : Douche	17h00-18h30 : Théorie

- o Théorie 1h30 : « (EN)JEU » et « Echauffement » :
 - 10 min. : Vidéo « Les clins d'œil des joueurs pro »
 - 10 min. : Questions : « Pourquoi je veux jouer au squash et faire du Haut-Niveau ? » et « Qu'est-ce que j'ai à y gagner et à y perdre ? »
 - 10 min. : Présentation des réponses de chacun
 - 15 min. : Présentation « (EN)JEU »
 - 10 min. : Vidéo « Que font les joueurs professionnels à l'échauffement ? »
 - 5 min. : Brainstorm : « C'est quoi un bon échauffement ? »
 - 30 min. : Présentation « L'Echauffement »
- o Pratique 2h00 (*thématique à définir*)
 - 18h30 – 20h30 : Film « Vice-Versa »
 - 20h30 : Repas

Dimanche :

- 9h00 : Arrivée au club
- 9h30 – 12h30 :

Groupe 1	Groupe 2
9h30-11h00 : Théorie	9h30-11h00 : Pratique
11h00-12h30 : Pratique	11h00-12h30 : Théorie

- o Théorie 1h30 : « Gestion des émotions » (partie 1) :
 - 15 min. : Vidéo « Que font les sportifs professionnels pour gérer leur émotion ? »

- 10 min. : « World café » (Travail en petits groupes) : « C'est quoi une émotion ? » et « C'est quoi le stress ? »
- 10 min. : Présentation des réponses de chaque groupe
- 40 min. : Présentation « LA GESTION DES EMOTIONS » (partie 1)
- 15 min. : **Exercice pratique** : « Et moi, quelle émotion je ressens actuellement ? »
- Pratique 1h30
 - 12h30-14h00 : Repas
 - 14h00 – 18h00 :

Groupe 1	Groupe 2
14h00-15h30 : Théorie	14h00-16h00 : Pratique
15h30-17h30 : Pratique	16h00-16h30 : Douche
17h30-18h00 : Douche	16h30-18h00 : Théorie

- Théorie 1h30 : « Gestion des émotions » (partie 2) :
 - 40 min. : Présentation « LA GESTION DES EMOTIONS » (partie 2)
 - 20 min. : **Exercice pratique** : « Et moi, de quelle émotion j'ai besoin pour gagner un match ? »
 - 30 min. : Jeu de cartes « Emoticartes »
- Pratique 2h00
 - 18h30 – 19h30 : Jeux de société « Feelings »
 - 19h30 : Repas

Lundi :

- 9h00 : Arrivée au club
- 9h30 – 12h30 :

Groupe 1	Groupe 2
9h30-11h00 : Théorie	9h30-11h00 : Pratique
11h00-12h30 : Pratique	11h00-11h30 : Douche
12h30-13h00 : Douche	11h30-13h00 : Théorie

- Théorie 1h30 : « Récupération » :
 - 10 min. : Vidéo « Que font les sportifs professionnels pour récupérer ? »
 - 10 min. : « World café » (Travail en petits groupes) : « Donnez-moi 10 conseils pour bien récupérer après un match, une compétition et/ou un entraînement ? »
 - 10 min. : Présentation des réponses de chaque groupe
 - 45 min. : Présentation « LA RECUPERATION »
 - 15 min. : Question : « Je fais quoi moi pour bien récupérer après un match, une compétition et/ou un entraînement ? »
- Pratique 1h30
 - 13h00 : Fin du stage