



Equipe de France d'escalade
Stage de préparation spécifique
SAE Arnas
08-09/05 2010

Samedi 08 Mai	
08H45	Présentation du stage
09H00	Echauffement
10H00	Observation demi-finale WC (N°1) femmes et hommes
10H30	1 ^{er} départ demi-finale WC (N°1) femmes et hommes
11h00	Procédés d'avant-voie
11H30	Observation finale WC femmes et hommes
12H00	1 ^{er} départ finale WC femmes et hommes
12h30	Repas
13h00	Entretiens grimpeurs/kinés ; grimpeurs/coach
14h00	Procédés d'avant-voie
14H30	1 ^{er} départ demi-finale WC (N°2) femmes et hommes (sans observation)
15h30	Procédés d'avant-voie
16H00	1 ^{er} départ quart-finale WC femmes et hommes (sans observation)
16H30	Retours vidéos et retours dans les voies
18h30	Séance « récupération et relaxation »
19H30	Fin de la journée d'entraînement

Dimanche 09 Mai	
09H00	Echauffement
10H30	1 ^{er} départ demi-finale WC (N°3) femmes et hommes (sans observation)
11h00	Procédés d'avant-voie
11H30	Observation demi-finale WC (N°4) femmes et hommes
12H00	1 ^{er} départ demi-finale WC (N°4) femmes et hommes
12h30	Repas
13H30	Retours vidéos et retours dans les voies
16H30	Bilan stage
17H00	Fin stage