



ÉCOLE DE FLAG FOOTBALL



**MINI
PATS**

PROGRAMMATION

LUNDI

LES BASES DU FLAG

MARDI

L'ATTAQUE

MERCREDI

LA DÉFENSE ET LE JEU

JEUDI

PRÉPARATION AU TOURNOI

VENDREDI

TOURNOI

7h30 à 9h

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

9h à 9h20

Échauffement
dynamique

Échauffement
avec ballon

Échauffement
poursuite et
réaction

Activation
complète

Échauffement
structuré et
préparation

9h20 à 11h15

Apprendre les
bases du
flag football

Jeux
offensifs

Jeux
défensifs

Jeux offensifs
et défensifs

Tournoi

11h15 à 12h15

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

Dîner (inclus)

12h15 à 13h

Règlements du
flag football

Stratégies

Jeux

Préparation
au tournoi

Tournoi

13h à 16h

Ateliers

Piscine
(13h15 à 14h15)

Matches

Piscine
(13h15 à 14h15)

Défis et cérémo-
nie de clôture

16h à 17h30

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde

Service de garde