



DIMANCHE
3 MARS

STAGE REMISE EN CONFIANCE à L'OBSTACLE

POUR SE REMETTRE EN CONFIANCE ET SURMONTER SA
PEUR DE L'OBSTACLE.

MATIN (9H-12H): TRAVAIL SUR DES CAVALETTIS
(PRÉCISION DU TRACÉ, POSITIONNEMENT)

TEMPS DE MIDI : THÉORIE SUR L'OBSTACLE

APRÈS-MIDI: (14H-17H): ENCHAÎNEMENT D'UN PARCOURS
TYPE CSO ADAPTÉ À CHACUN.

DÉBRIEFING DE FIN DE JOURNÉE

