



## CONTENU DU CAMP AVANCÉ – EXCELLENCE

Ce camp met l'emphase sur la puissance, la vitesse, et la précision autant dans la course, qu'à la défensive et au bâton.

### DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS ATHLÉTIQUES

- Agilité & coordination
- Vitesse/rapidité
- Flexibilité
- Équilibre

### DÉFENSIVE

- Position d'attraper
- Jeu de pieds rapide
- Position de puissance et alignement au lancer
- Techniques de lancer avec puissance

### AU BÂTON

- Alignement
- Position de puissance
- Techniques de frappe avec puissance

### COURSE

- Position au départ
- Puissance au départ
- Techniques de course

