

Mouvement global

Thème de l'entraînement :	Mouvement global
----------------------------------	------------------

Accueil des participants : <i>(env. 5 min)</i>	<input type="checkbox"/> Bienvenue <input type="checkbox"/> News et autres informations importante <input type="checkbox"/> Explication du déroulement de l'entraînement	Matériel nécessaire : Aucun
--	--	---------------------------------------

Échauffement : <i>(env. 10-15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Exercice d'échauffement avec le groupe	Matériel nécessaire : Aucun
--	---	---------------------------------------

Tir : 1^{ère} partie <i>(durée : 30 min)</i>	<input type="checkbox"/> Exercice du mouvement dicté par le moniteur <ul style="list-style-type: none">○ Les yeux fermés à 3 mètres○ Les yeux ouverts à distance normale <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	Matériel nécessaire : Aucun
--	---	---------------------------------------

Tir : 2^{ème} partie <i>(durée : 15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Application autonome de ce qui a été appris	Matériel nécessaire : Aucun
--	--	---------------------------------------

Fin de l'entraînement :	<input type="checkbox"/> Étirements (si le temps est suffisant) <input type="checkbox"/> Rangements	
--------------------------------	--	--