

Programme du .../.../.....

1)	Moniteurs :
Thème de l'entraînement	

2)		
Accueil des participants (env. 5 min)	<input type="checkbox"/> Bienvenue <input type="checkbox"/> News et autres informations importantes - _____ - _____ <input type="checkbox"/> Explication du déroulement de l'entraînement	Matériel nécessaire: _____ _____ _____

3)		
Echauffement (env. 10-15 min)	<input type="checkbox"/> Exercices <input type="checkbox"/> Jeux : - _____ - _____	Matériel nécessaire: _____ _____ _____

4)		
Tir : première partie (durée :)	<input type="checkbox"/> Tir libre <input type="checkbox"/> Exercice de tir : - _____	Matériel nécessaire: _____ _____

5)		
Tir : deuxième partie (durée :)	<input type="checkbox"/> Exercice de tir : - _____ <input type="checkbox"/> Jeu : - _____	Matériel nécessaire: _____ _____ _____

6)		
Fin de l'entraînement	<input type="checkbox"/> Rangements <input type="checkbox"/> Etirements <input type="checkbox"/> Autres	