

Position de la main d'arc

Thème de l'entraînement :	Position de la main d'arc
----------------------------------	---------------------------

Accueil des participants : (env. 5 min)	<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 : (env. 10-15 min)	<input type="checkbox"/> Jeux de balle (Balle-assise ou américaine)	Matériel nécessaire : Balles en mousse
---	---	--

Tir : 1^{ère} partie (durée : 30 min)	<input type="checkbox"/> Explication de la position de la main d'arc <ul style="list-style-type: none">○ Pratique sans arc par les athlètes <input type="checkbox"/> Tir par deux (Exercice de poussée d'arc à deux) <ul style="list-style-type: none">○ L'un joue l'archer et l'autre tient l'arc○ Celui qui joue l'archer place sa main <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	Matériel nécessaire : Aucun
---	--	---------------------------------------

Tir : 2^{ème} partie (durée : 15 min)	<input type="checkbox"/> Mise en application avec vérification des moniteurs	Matériel nécessaire : Aucun
---	--	---------------------------------------

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