

STAGE DE PERFECTIONNEMENT AUX ENTRAINEMENTS DU TIR SUR CIBLE



(Avec la participation de l'équipe de France)

C'EST QUOI ?

- Un stage qui te permettra d'apprendre les techniques de perfectionnement des entraînements pour devenir dignes des champions.
 - POUR FAIRE PROGRESSER TON NIVEAU ENTRE COPAINS !!!
- C'EST POUR QUI ?
 - Tous les nouveaux initiateurs et compétiteurs.
 - Durée
 - Le week-end du 16 et 17 septembre 2017
- CONTENU
 - Pédagogie
 - Notion d'entraînement
 - Préparation physique associée
 - Tir au pistolet
 - Entraînement apnée
 - Tir sur cible subaquatique

Programme

- Samedi :
 - 9h00 : Accueil & petit déjeuner
 - Rdv piscine-patinoire Jean Regis Annecy
 - 9h00 - 12h00 : Théorie
 - 12h00 - 13h00 : Déjeuner
 - 13h00 - 14h00 : Rdv au stand de tir (Rumilly) en minibus
 - 14h00 – 16h00 : Initiation au tir au pistolet avec un entraîneur fédéral de tir
 - 16h00 – 17h00 : Retour à Annecy
 - 17h00 – 18h00 : Débriefing sur le tir
 - 18h00 – 18h30 : Préparation de son arbalète
 - 18h30 – 21h00 : Tir sur cible subaquatique avec la participation de l'équipe de France
 - 21h30 : Repas savoyard
- ... bonne nuit

Programme

- Dimanche:
 - 8h00 : Rdv piscine-patinoire Jean Regis Annecy
 - 8h30 - 10h00 : Entraînement apnée
 - 10h30 - 11h00 : Collation
 - 11h00 - 12h00 : Préparation physique associée
 - 12h00 - 13h30 : Déjeuner
 - 13h30 - 15h30 : Débriefing du WE complet
 - 16h00 : A l'année prochaine
- ... Bonne route

Informations pratiques

- OU / QUAND ?

- Piscine-Patinoire Jean Régis

- Adresse : 90 Chemin des Fins N, 74000 Annecy
- <https://www.google.fr/maps/place/90+Chemin+des+Fins+N/@45.9209884,6.1227338,16z/data=!4m6!3m5!1s0x478b8562d7577707:0x21733a8b675a1a38!4b1!8m2!3d45.9206003!4d6.1221866?hl=fr>
- Le week-end du 16 et 17 Septembre 2017

- COMMENT S'INSCRIRE ?

- <https://www.inscription-facile.com/form/L3ggym7bDu8KohnDlhyJ>

- BESOIN D'INFORMATION ?

- Vous pouvez contacter :

- Ghislaine Secret 06 20 68 92 21
- ghislaine.secret@gmail.com

- COUT DU STAGE ?

- 110€ tout compris (repas, minibus, hotel).
- Par chèque à l'ordre du CODEP74 FFESSM