

Planning et Horaires

Vendredi 29

18 h 30 Accueil des stagiaires et du staff briefing (lycée pro)

20h à 22h découverte et perfectionnement au tir sur cible subaquatique

Introduction et Techniques de Tir :

Théorie du tir**

- Sécurité au tir.
- Équipement et matériel.
- Principes de base du tir sur cible (posture, visée, respiration).

Puis repas et hébergement (lycée pro)

Samedi 30

Matin

Piscine 7h à 9h

: Mise en place matériel de tir

Atelier de tir (précision, biathlon et super biathlon relais) préparatoire à une compétition. Suivi de notion d'arbitrage

10h /intervention du Docteur Éric Sarazin

Pause repas

Après midi

14h30 16h30: Mise en situation pédagogique des stagiaires avec son encadrement

Initiation au public de Guérande des activités subaquatique (tsc hockey) par atelier

Pause gouter

17H30 Travail de gestion : relaxation yoga expiration échauffement avant compétition

18h 20h : créneaux piscine de 2 h

Mini compétition valorisante et qualifiante

Avec pigeage des cibles et arbitrage

20h30 : repas

Dimanche 31

9 h : Activité de plein air suivant la météo marine

Bike and run et tir laser

Découverte du milieu marin

Mise en place d'un atelier bricolage arbalète

Apprentissage des nœuds, tension du fil, conception d'un amortisseur

: **13h** : repas puis Débriefing.

-: Clôture du stage**

- Questions/réponses et conseils pour la pratique future.

STAGIAIRE : Être licencié ffessm

Inscription : date limite le 4 mai 2026

Via un site hello asso qui vous sera communiqué

Frais de participation

_40 euros stagiaires non lycéen Guérande

_20 euros stagiaires lycéens Guérande

_80 euros accompagnants

Matériel personnel :

-matériel de tir sur cible, Combinaison de nage,

-duvet et oreille

ACCOMPAGNANT

Frais d'hébergement : à définir²⁵

Déplacement à la charge des participants