

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

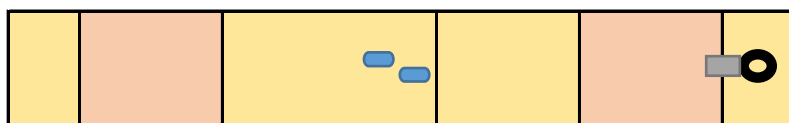
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

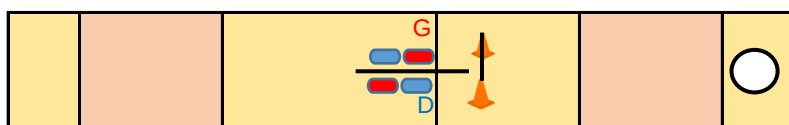
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

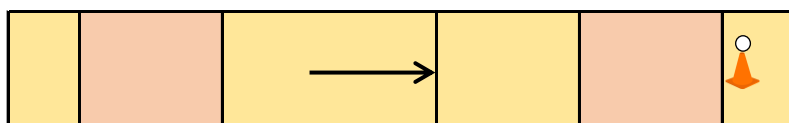
- Exercice A = POINT : "Le point dans le pneu"



- Exercice B = POINT : "La croix et la barre"



- Exercice C = TIR : "Le chapeau de oui-oui"



- Exercice D = TIR : "Le couloir et la cible unss"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn

- LE TIR A LA CORDE Voir annexe n° 1
- LA MISSION POINT - TIR Voir annexe n° 2

07/03/2025		MATIN		de 9h30		à 10h45	
1	2	3	4	5	6	7	8
							
							
							
	U11 U9				U11 U9		
							
							

07/03/2025		MATIN de 11h00 à 11h45					
1	2	3	4	5	6	7	8