

Concentration

Thème de l'entraînement :	Concentration	
Accueil des participants : <i>(env. 5 min)</i>	<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 : <i>(env. 10-15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Jeu de balles (Balle assise ou américaine)	Matériel nécessaire : Balles en mousse
Tir : 1^{ère} partie <i>(durée : 30 min)</i>	<input type="checkbox"/> Exercice de concentration : <ul style="list-style-type: none">○ Tirer les yeux fermés à 5 mètres○ Le moniteur discute des sensations <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	Matériel nécessaire : Chaises Bancs Bandeau
Tir : 2^{ème} partie <i>(durée : 15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Exercice de déconcentration : <ul style="list-style-type: none">○ Un archer déconcentre l'autre	Matériel nécessaire : Aucun
Fin de l'entraînement :	<input type="checkbox"/> Étirements (si le temps est suffisant) <input type="checkbox"/> Rangements	