

Position des pieds

Thème de l'entraînement :	Positionnement des pieds	
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"/> Exercice d'échauffement avec le groupe	Matériel nécessaire : Aucun
Tir : 1^{ère} partie <i>(durée : 30 min)</i>	<input type="checkbox"/> Exercice de positionnement des pieds : <ul style="list-style-type: none">○ Jambes écartées (3 flèches)○ Pieds serrés (3 flèches)○ Pied avant décalé en arrière (3 flèches)○ Pied avant décalé en avant (3 flèches)○ Pied en position normale (3 flèches) <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	Matériel nécessaire : Aucun
Tir : 2^{ème} partie <i>(durée : 15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Application autonome de ce qui a été appris	Matériel nécessaire : Aucun
Fin de l'entraînement :	<input type="checkbox"/> Étirements (si le temps est suffisant) <input type="checkbox"/> Rangements	