

Position de la main de corde

Thème de l'entraînement :	Positionnement de la main de corde	
Accueil des participants : (env. 5 min)	<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 : (env. 10-15 min)	<input type="checkbox"/> Exercice d'échauffement avec le groupe	Matériel nécessaire : Aucun
Tir : 1^{ère} partie (durée : 30 min)	<input type="checkbox"/> Exercice de positionnement des doigts : <ul style="list-style-type: none">○ Prendre en main les seaux avec les doigts○ Lâcher le seau en relaxant les doigts <input type="checkbox"/> Exercice avec un arc d'initiation <ul style="list-style-type: none">○ Par deux, un prend un arc d'initiation○ Il tient la corde de l'arc comme le seau○ L'autre vient légèrement appuyer sur l'arc○ La corde est lâchée en relaxant les doigts <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	Matériel nécessaire : Seaux lestés Arcs d'initiation
Tir : 2^{ème} partie (durée : 15 min)	<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	