

# Tir paralympique (3 moniteurs nécessaires)

---

<b>Thème de l'entraînement :</b>	Tir paralympique (3 moniteurs nécessaires)	
<b>Accueil des participants :</b> <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	<b>Matériel nécessaire :</b> Aucun
<b>Échauffement :</b> <i>(env. 10-15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Jeu de balles (Balle assise ou américaine)	<b>Matériel nécessaire :</b> Balles en mousse
<b>Tir : 1<sup>ère</sup> partie</b> <i>(durée : 30 min)</i>	<input type="checkbox"/> Trois postes : <ul style="list-style-type: none"><li>○ Tirer assis sur une chaise ou un banc</li><li>○ Tirer les yeux bandés avec un guide</li><li>○ Théorie sur les tirs paralympiques</li></ul> <input type="checkbox"/> Conclusion et débriefing	<b>Matériel nécessaire :</b> Chaises Bancs Bandeau
<b>Tir : 2<sup>ème</sup> partie</b> <i>(durée : 15 min)</i>	<input type="checkbox"/> Tir libre	<b>Matériel nécessaire :</b> Aucun
<b>Fin de l'entraînement :</b>	<input type="checkbox"/> Étirements (si le temps est suffisant) <input type="checkbox"/> Rangements	