

# Programme ENDURANCE

1)	<b>Moniteurs : Noelia, Georges</b>
<b>Thème de l'entraînement</b>	ENDURANCE

2)

<b>Accueil des participants</b> (env. 5 min)	<input checked="" type="checkbox"/> Bienvenue <input checked="" type="checkbox"/> News et autres informations importantes - _____ - _____	Matériel nécessaire:  _____ _____ _____
	<input checked="" type="checkbox"/> Explication du déroulement de l'entraînement	

3)

<b>Echauffement</b> (env. 10-15 min)	<input type="checkbox"/> Exercices <input checked="" type="checkbox"/> Jeux : - Parcours avec relais _____ - _____	Matériel nécessaire: <u>Chaises, quadrillage, etc</u> _____ _____

4)

<b>Tir : première partie</b> (durée : .....)	<input type="checkbox"/> Tir libre <input checked="" type="checkbox"/> Exercice de tir : - Course d'estafette avec un arc _____	Matériel nécessaire: <u>Arcs d'initiation, flèches</u> _____ _____

5)

<b>Tir : deuxième partie</b> (durée : .....)	<input checked="" type="checkbox"/> Exercice de tir : - Tir normal _____	Matériel nécessaire:  _____ _____ _____
	<input checked="" type="checkbox"/> Jeu : - Bowling _____	

6)

<b>Fin de l'entraînement</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Rangements <input type="checkbox"/> Etirements <input type="checkbox"/> Autres
------------------------------	--