

STAGE DE PERFECTIONNEMENT AUX ENTRAINEMENTS DU TIR SUR CIBLE



(Avec la participation de l'équipe de France)

C'EST QUOI ?

- Un stage qui te permettra d'apprendre les techniques de perfectionnement des entraînements pour devenir dignes des champions.
 - POUR FAIRE PROGRESSER TON NIVEAU ENTRE COPAINS !!!
- C'EST POUR QUI ?
 - Tous les nouveaux initiateurs et compétiteurs (débutants et/ou confirmés).
 - Durée
 - Le week-end du 13 et 14 Octobre 2018
- CONTENU
 - Pédagogie
 - Notion d'entraînement
 - Préparation physique associée
 - Entraînement apnée
 - Tir sur cible subaquatique

Programme

- Samedi :

- 14h00 : Accueil
 - Rdv piscine de La Mulatière à Lyon
- 14h30 - 19h00 : Théorie
- 19h00 – 19h45 : Préparation des arbalètes
- 20h00 – 22h00 : Tir sur cible subaquatique avec la participation de l'équipe de France
- 22h30 : Repas

... bonne nuit

- Dimanche:

- 8h30 : Rdv piscine
- 9h00 - 10h00 : Préparation physique associée
- 10h30 - 12h00 : Entraînement apnée
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 – 15h30 : Débriefing du WE complet
- 16h00 : A l'année prochaine

... Bonne route

Informations pratiques

- OU / QUAND ?

- Piscine de la Mulatière
- Adresse : 25 Rue de Verdun, 69350 La Mulatière
- <https://www.google.fr/maps/dir/45.7263782,4.8076307/45.726376,4.8076338/@45.7262596,4.8073675,19.75z?hl=fr>
- Le week-end du 13 et 14 Octobre 2018

- COMMENT S'INSCRIRE ?

- <https://www.inscription-facile.com/form/PppKR2EEKCdMkNUcO5Og>

- BESOIN D'INFORMATION ?

- Vous pouvez contacter :
 - Ghislaine Secret 06 20 68 92 21
 - ghislaine.secret@gmail.com

- COUT DU STAGE ?

- **120€** tout compris (diner, hôtel, petit-déj., déjeuner).
- Par chèque à l'ordre du FFESSM AURA