

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

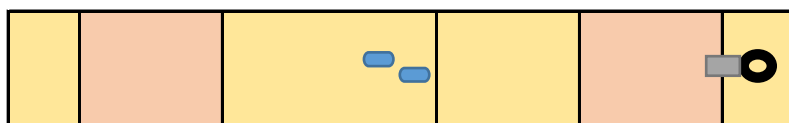
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

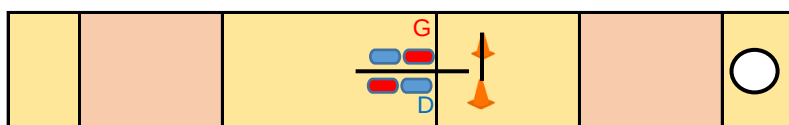
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

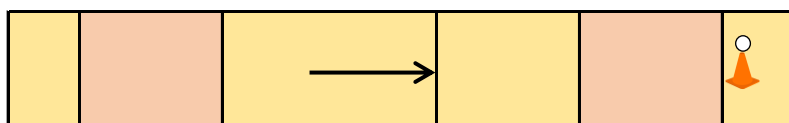
- Exercice A = POINT : "Le point dans le pneu"



- Exercice B = POINT : "La croix et la barre"



- Exercice C = TIR : "Le chapeau de oui-oui"



- Exercice D = TIR : "Le couloir et la cible unss"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn)

- LE TIR A LA CORDE Voir annexe n° 1
- LA MISSION POINT - TIR Voir annexe n° 2

01/03/2024			MATIN					de 9h30 à 10h45	
1	2	3	4	5	6	7	8		
									
				 	 				
 	 			 	 				
U11 U9					U11 U9				
									
									
									

01/03/2024		MATIN								de		11h00		à		11h45	
1		2		3		4		5		6		7		8			
																	