

LES ARCHERS D'AUDENGE

SAISON 2014-2015

Toutes Catégories - SARBACANE

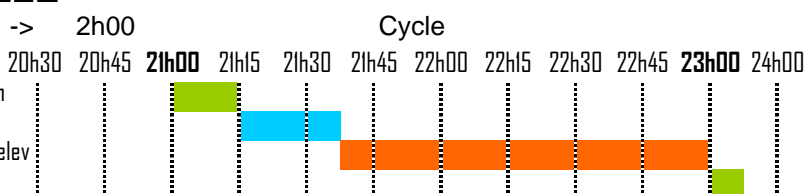
ENTRAINEMENTS en SALLE

SAMEDI de 21h00 à 23h00 -> 2h00

Niveaux "NOIR"/"BLEU" mini

Tir libre

Mise en place / Echauffemen
Tirs d'echauffemen
Tir à distance (5 à 10m) et relev
Rangement



DIMANCHE

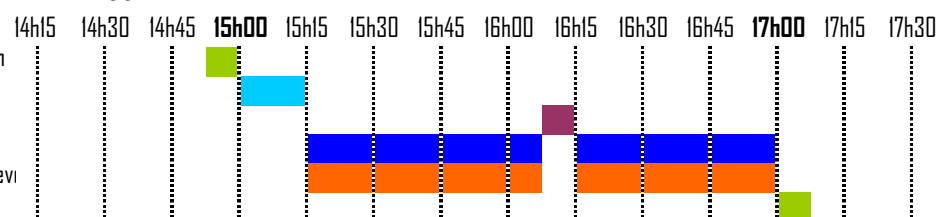
de 15h00 à 17h00 -> 2h00

TOUS

Encadrement

Eric

Mise en place / Echauffemen
Tirs d'echauffemen
Pause
Travail technique en atelier
Tir à distance (10 à 15m) relev
Rangement



MARDI

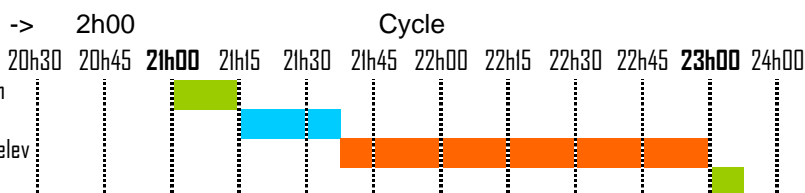
de 21h00 à 23h00 -> 2h00

TOUS

Encadrement

Eric

Mise en place / Echauffemen
Tirs d'echauffemen
Tir à distance (5 à 10m) et relev
Rangement



ENTRAINEMENTS en EXTERIEUR

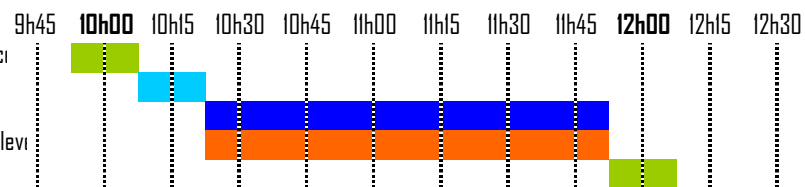
SAMEDI de 10h00 à 12h00 -> 2h00

TOUS

Tir libre

ou Encadré

Echauffement / mise en plac
Tirs d'echauffemen
Travail technique en atelier
Tir à distance (20 à 40m) relev
Rangement



PARCOURS NATURE

SAMEDI de 10h00 à 12h00 -> 2h00

Niveau "BLANC" mini

Encadrement

Eric

Guillaume

Mise en place / Echauffemen
Tirs d'echauffemen
Départ par Peleton (5 max) 1 cible/
Rangement

