

SYNTHESE DES STAGES DEPARTEMENTAUX moins 13 ans des vacances de la Toussaint 2011

	Noms	Prénoms	Date de N.	C.F.B	prog		Précision	Total
					B.T	B.L	Points	
1	TAVIAUX	Simon	20/01/1999	Montréal la Cluse	10	23	15	<u>25</u>
2	BARATIER	Dorian	08/09/1999	Château gaillard	11	22	11	<u>22</u>
3	ROUSSEAU	Marceau	30/04/2000	Manziat	6	20	12	<u>18</u>
4	BENOIT	Jade			6	23	10	<u>16</u>
5	COLAS	Mathis	30/08/1999	Manziat	6	22	10	<u>16</u>
6	BENOIT	Pierrick	21/01/1999	Chalamont	9	22	7	<u>16</u>
7	BENOIT	Tanguy	01/05/2000	Manziat	6	23	8	<u>14</u>
8	RABUEL	Florent	20/03/2000	Dommartin	5	20	8	<u>13</u>
9	BENOIT	Alex	15/01/2000	Manziat	12	23	1	<u>13</u>
10	CORGET	Anais		Manziat	5	23	4	<u>9</u>
11	CAVE	Maxime	22/06/2000	Chalamont	6	20	1	<u>7</u>
12	MATHIEU	Julien	06/07/1999	Montréal la Cluse	4	17	0	<u>4</u>
13	PERRAUD	Jonathan	08/03/2000	Chalamont	1	20	3	<u>4</u>
14	SOARES	Samuel	19/07/2000	Dommartin	1	21	2	<u>3</u>
15	ROUAT	Emeric	16/08/2000	Chalamont	2	14	0	<u>2</u>

Contenu

matinée:

L'échauffement avec le petit footing >10' + éducatifs (montée de genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes, sprint).

L'initiation au tir à 6 pas de manière à pouvoir aborder les tirs lointains et se préparer à la catégorie -15ans avec une zone d'élan de 6m

Correction technique pour ne plus freiner (poser le pieds sur un tapis lors d el'impulsion), la course d'élan rectiligne (couloir de 60cm), le suivi (plots indiquant l'endroit où je dois arrêter de courir)

Après-midi:

Epreuves de précision fédérale et tir progressif sur cibles 1 et 2