



LES ARCHERS D'AUDENGES

SAISON 2024-2025 - n°22

Toutes Catégories - SARBACANE

ENTRAINEMENTS en SALLE

SAMEDI	de 21h00 à 23h00 -> 2h00	Cycle
Niveaux "NOIR"/"BLEU" mini	20h30 20h45 21h00 21h15 21h30 21h45 22h00 22h15 22h30 22h45 23h00 23h15 23h30	
<u>Tir libre</u>	Mise en place / Echauffement	
	Tirs d'échauffement	
	Tir à distance (5 à 10m) et relevé	
	Rangement	

DIMANCHE	de 16h00 à 18h00 -> 2h00	
TOUS	15h00 15h15 15h30 15h45 16h00 16h15 16h30 16h45 17h00 17h15 17h30 17h45 18h00	
<u>Encadrement</u>	Mise en place / Echauffement	
BFS	Tirs d'échauffement	
	Pause	
	Travail technique en atelier	
	Tir à distance (5 à 10m) relevé	
	Rangement	

LUNDI	de 18h00 à 19h30 -> 2h10	Cycle
JEUNES	17h30 17h45 18h00 18h15 18h30 18h45 19h00 19h15 19h30 19h45 20h00	
<u>Encadrement</u>	Mise en place / Echauffement	
BFS	Tirs d'échauffement	
	Tir à distance (5 à 10m) et relevé	
	Rangement	

MARDI	de 21h00 à 23h30 -> 2h10	Cycle
TOUS	20h30 20h45 21h00 21h15 21h30 21h45 22h00 22h15 22h30 22h45 23h00 23h15 23h30	
<u>Encadrement</u>	Mise en place / Echauffement	
BFS	Tirs d'échauffement	
	Tir à distance (5 à 10m) et relevé	
	Rangement	

JEUDI	de 20h30 à 23h00 -> 2h10	Cycle
TOUS	20h00 20h15 20h30 20h45 21h00 21h15 21h30 21h45 22h00 22h15 22h30 22h45 23h00	
<u>Encadrement</u>	Mise en place / Echauffement	
BFS	Tirs d'échauffement	
	Tir à distance (5 à 10m) et relevé	
	Rangement	

ENTRAINEMENTS en EXTERIEUR

SAMEDI	de 10h00 à 12h00 -> 2h00	
TOUS	9h45 10h00 10h15 10h30 10h45 11h00 11h15 11h30 11h45 12h00 12h15 12h30	
<u>Tir libre</u>	Echauffement / mise en place	
<u>ou Encadré</u>	Tirs d'échauffement	
	Travail technique en atelier	
	Tir à distance (5 à 10m) relevé	
	Rangement	

PARCOURS NATURE

SAMEDI	de 10h00 à 12h00 -> 2h00	
Niveau "BLANC" mini	9h30 9h45 10h00 10h15 10h30 10h45 11h00 11h15 11h30 11h45 12h00 12h15	
<u>Encadrement</u>	Mise en place / Echauffement	
BFS	Tirs d'échauffement	
	Départ par l'éclat (5 max) 1 cible/2	
	Rangement	