***ECHAUFFEMENT***

Les jeunes s’échauffent d’abord en commençant par trottiner pendant 5 minutes, puis lever de genoux, talons fesses, pas chassés , cercles avec les bras dans un sens puis dans l’autre, tout en courant faire comme si il ramassait une boule côté droit puis côté gauche finissant sur des accélérations.

**Atelier Point**

Le But est de pointer en

direction du cercle

4 boules par position en

Commençant par la

position 1, puis 2 et 3

Position 2 Position 1 Position 3

**Atelier Point**

Le But est de pointé

En direction du

Rectangle 1 et 2

4 boules par position en

Commençant par la

Position 1, puis 2 et 3

Position 2 Position 1 Position 3

***TIR PROGRESSIF***

**Type d'épreuve :**

Toucher réglementairement et progressivement dans un premier temps, et dégressivement dans un second temps, le plus grand nombre de boules cibles pendant le temps imparti par le règlement.

**Principe de l’épreuve :**

Le tireur réalise une course continue et tire, alternativement dans un sens puis dans l’autre du terrain, sur les cibles placées à distances variables.

Seule la réussite (boule touchée réglementairement) permet la progression de la cible sur le tapis.

**Nombre d'alvéoles utilisées selon la catégorie :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Garçon** | **Fille** |
| **-9** | **1** | **1** |
| **-11** | **1 ou 2** | **1 ou 2** |
| **-13** | **3** | **3** |
| **-15** | **4** | **3** |
| **-18** | **5** | **3** |

Les jeunes ont réalisé des séries de 2 minutes pour leur apporter du physique en leur demandant d’accélérer entre chaque boule tirée.