



# Préparation saison salle

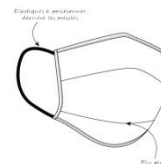
## jeudi 22 et vendredi 23 octobre 2020

### de 9h00 à 17h00

#### ENCADREMENT

**Christophe CARRIER**

**Nathalie PLOMION**



# Gratuit

#### PROGRAMME



Perfectionnement du travail des groupes de la semaine : préparation physique, travail technique, travail mental ; passage de progression  
Mise en situation de compétition le vendredi après-midi avec duels



#### INSCRIPTION

Sur le site « [nanteuilarc.com](http://nanteuilarc.com) » rubrique évènements.

#### INTENDANCE

Prévoir un repas à réchauffer pour les jeudi et vendredi midis (nous déjeunerons au jeu d'arc).

#### EQUIPEMENT

Tenue de sport ; **une autre paire de chaussures de sport pour le gymnase**

Matériel de tir : arc, 6-10 flèches en bon état, petit matériel de rechange

Divers : tenue adéquate pour se rendre à pied au jeu d'arc pour déjeuner

