

# 2ème Stage Groupe jeunes espoirs 71

Stage +  
compétition  
coachée



## Préparation au championnat départemental

Stage à la journée le **18 janvier 2025** :

- Début 9h
  - Stage pratique avec échauffement et tir sur cible.
- 10h30
  - Préparation mentale et préparation physique.
- 12h
  - Temps libre et/ou aide à l'installation de la salle si besoin et volontaire. **REPAS TIRE DU SAC**
- 14h
  - Ouverture du greffe
  - Compétition coaché par Laëtitia (en support de votre entraîneur de club, si présent.)



La participation à la compétition de l'après-midi n'est pas obligatoire. Mais si vous souhaitez y participer, **merci de vous inscrire en suivant les modalités d'inscription de l'invitation ci-jointe.**

Lieu :

Boulodrome de Montceau Les Mines  
Rue Mansard  
71300 Montceau-Les-mines

Inscription au stage du matin par mail : [71cd.arc@gmail.com](mailto:71cd.arc@gmail.com)  
Avant le 10 janvier 2025