

# PROGRAMME ECOLE DE FORMATION DE TIR À L'ARC

N° du dossier :
A remplir par la LFBTA

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Il a lieu de fournir une planification des activités de l'année sportive par athlète ou par groupe (à présenter sous forme d'un tableau synoptique selon le modèle repris à la page suivante en respectant une légende comme exemple ci-dessous) :

Exemple légende

1	Ent. SL	Entraînement en salle
2	Cp. SL	Compétition en salle
3	Ch. SL	Championnat en salle
4	Ent. PA	Entraînement en plein air
5	Cp. PA	Compétition en plein air
6	Ch. PA	Championnat en plein air
7		Samedi
8		Dimanche

## Mode d'emploi

1. Mettre les cases dates en gris (pour repérer les weekends), faire autant de copie que nécessaire.
2. Marqués les séances d'entraînements en tenant compte d'une légende.
3. Marqués les compétitions et autres activités avec des couleurs différentes.

**A joindre au dossier un document avec la légende que vous utilisez en indiquant le titre de l'activité (voir exemple ci-dessus).**

**PROGRAMME ANNUEL**

Nom / prénom :		N° dossier :										Année :	
Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23		
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25		
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27		
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28		
29	29	29	29			29	29	29	29	29	29		
30	30	30	30			30	30	30	30	30	30		
31		31	31			31		31		31			

Entraînement en salle  
Ent. SL

Compétition en salle  
Cp. SL

Championnat en salle  
Ch. SL

Repos

Entraînement en plein air  
Ent. PA

Compétition en plein air  
Cp. PA

Championnat en plein air  
Ch. PA

20 Weekend

A copier par athlète ou par groupe