



*Groupement Pêcheurs Sportifs Décines*

**COURS DE LANCER**

-----  
**janvier – juin 2023**



(Hors vacances scolaires)

**Les vendredis soir de 20 heures à 21 heures 30**

Stage Raymond Troussier terrain C , 38 Avenue Jean MACE– 69150 Décines

**Ainsi que de janvier jusqu'au 18 mars 2023**

**les samedi matins de 08h à 09h**

sur plan d'eau de la plage du Morlet au Grand parc de Miribel

**A partir du samedi 29 avril 2023**

**Attention modification localisation des cours des samedis de 11h à 14h 30**

**ils se feront sur la rivière d'Ain au pont de Blyes ou selon le choix du formateur**

**(pensez à votre casse-croute)**

**Les Initiateurs : C. DECLERIEUX, C.MEDINA, C. MUNOZ, B. PADILLA, E. REBUT**

**JANVIER 2023**

Vend 13 et Sam 14 jan	Amélioration de la souplesse du posé et de la précision sur des distances de 7m, 9m, 12m	C Munoz
Vend 13 et Sam 14 jan	Posé & arraché avec augmentation de l'action de l'arraché	C Munoz
Vend 20 et Sam 21 jan	Posé & action linéaire avec recherche à faire une boucle la plus petite possible	C Munoz
Vend 27 et Sam 28 jan	Lancer droit avec variation de la fréquence	C Munoz

**FEVRIER 2023**

Vend 03 et Sam 04 févr	Action de lancer avec sortir de la soie du moulinet en action, distance 7m, 9m, 12m	C Munoz
Vend 10 et Sam 11 févr	Lancer revers (évaluation sur cible)	C Munoz
Vend 17 et Sam 18 févr	Lancer revers en direction de cible , évaluation personnalisée	C Munoz
Vend 24 et Sam 25 févr	Travail du lancer revers jusqu'à une distance donnée sur cibles avec posé du bas de ligne tendu ( 7, 9, 12 ml)	C Munoz

**MARS 2023**

Vend 03 et Sam 04 mars	Action de lancer récupération de la soie en action 7m , 9m , 12m	C Munoz
Vend 10 et Sam 11 mars	Lancer rouler	C Munoz
Vend 17 et Sam 18 mars	Lancer rouler ( sur cible 5, 7, 9 ml)	C Munoz
Vend 24 et Sam 25 mars	Double traction phase 1 Décomposition du geste, première traction arrière	C Munoz
Vend 31 et Sam 01 avril	Double traction phase 2 Intégration de la traction avant dans une action complète	

**AVRIL 2023**

Vend 07 et Sam 08 avril	Double traction phase 3 Début de l'action avec un lancer rouler intégration phases 1 et 2 avec contrôle visuel arrière	C Munoz
Vend 14 et Sam 15 avril	Double traction phase 3 évaluation personnalisée	C Munoz
Vend 21 et Sam 22 avril	Cours libres avec amélioration différents lancers	C Munoz
Vend 28 et Sam 29 avril	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz

**MAI 2023**

Vend 05 et Sam 06 mai	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 12 et Sam 13 mai	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 19 et Sam 20 mai	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 26 et Sam 27 mai	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA genou	C Munoz

**JUIN 2023**

Vend 02 et Sam 03 juin	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 09 et Sam 10 juin	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 16 et Sam 17 juin	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 23 et Sam 24 juin	Cours libres avec amélioration différents lancers Mise en application en site réel sur la BRA	C Munoz
Vend 30 et Sam 01 juillet	<b>Dernier cours de la saison Début des vacances</b> <b>Mise en application en milieu sur la BRA</b>	C Munoz