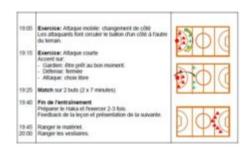
## Rafroball: Un exemple de programme annuel

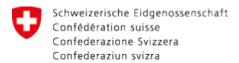
A l'instar de tout sport, la pratique du Rafroball nécessite une bonne planification. Le présent exemple accompagne une équipe dans sa préparation et le bon déroulement d'un championnat.

Ces 25 entraînements ont été conçus par Christophe Murisier, moniteur sport-handicap PluSport, entraîneur et cofondateur du club RafroBern.



→ <u>25 entraînements de rafroball</u> (pdf)

Source: Christophe Murisier, moniteur sport-handicap PluSport, entraîneur et cofondateur du club RafroBern



Office fédéral du sport OFSPO