

Stage Perfectionnement Parcours CD38

Nature, 3D, Campagne

| Archers concernés | <ul style="list-style-type: none"> • Junior et plus (<i>ou après approbation pour les plus jeunes</i>) • Licencié, quelque soit l'« arme » • Motivé par sa progression, prêt à se donner les moyens | | |
|---|---|---|-----------------------|
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement tir sur parcours, pour que chacun atteigne ses objectifs personnels décrit en début de saison • Préparation aux différents championnats de France. | | |
| Dates | Horaire | Lieu | Discipline |
| Samedi 29/11/14 | 9h – 17h00 | Eybens | Intérieur |
| Samedi 20/12/14 | 9h – 17h00 | Eybens | Intérieur |
| Samedi 17/01/15 | 9h – 17h00 | Eybens | Intérieur |
| Samedi 28/02/15 | 9h – 17h00 | Eybens | Intérieur |
| Samedi 21/03/15 | 9h – 18h00* | Parcours (salle) | Extérieur (Intérieur) |
| Samedi 11/04/15 | 9h – 18h00* | Parcours | Extérieur |
| Samedi 09/05/15 | 9h – 18h00* | Parcours | Extérieur |
| Samedi 13/06/15 | 9h – 18h00* | Parcours | Extérieur |
| Samedi 18/07/15 | 9h – 18h00* | Parcours | Extérieur |
| <p>*avec 30 min en début et fin de journée pour finir de préparer et ranger les parcours. Les horaires de tirs seront 9h30 -17h30.</p> | | | |
| <p>Total : plus de 50 heures de travail, un suivi personnalisé avec suivi d'objectif, sur des entrainements personnalisés et structuré de Novembre à juillet !</p> | | | |
| Encadrement principal | Emmanuel Lecuyer (entraîneur Equipe de France 3D) Alexandre Blandin | | |
| Programme | <p><i>En intérieur (hiver) : travail des fondamentaux, préparation physique et force & endurance, application spécifique à chacun</i> <i>En extérieur : renforcement de la concentration, optimisation technique, travail de performance en individuel et en équipe.</i></p> | | |
| Coût | Archer Isérois: 140 € (participation CD38) | Archer hors Isère : 180 € selon places disponibles | |
| <p>Afin que tous les archers puissent progresser dans de bonnes conditions, le nombre de place est limité.</p> | | | |
| Divers | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les lieux seront confirmés dans la mesure du possible d'un entraînement à l'autre. ✓ Une participation exceptionnelle peut être demandée aux archers afin d'avoir accès à des terrains d'entraînement ✓ Prévoir tenue sportive et vêtements chauds adaptés... ✓ Prévoir pique-nique midi, boissons pour les entrainements extérieur par défaut. | | |

Stage Perfectionnement Nature, 3D et Campagne

Bulletin d'inscription - 2014/2015

à compléter et retourner par courrier postal avant le 14 novembre au soir
(merci de prendre contact en cas d'impossibilité.)
Règlement à l'ordre du « **CD38** » (paiement fractionné sur demande)

| | | | | |
|--|---|-------------------------|---|--|
| Nom Prénom (date naissance) | | / | / | |
| Club : | | N°licence : | | |
| Catégorie age Homme ou Femme : | | Type d'Arc : | | |
| Disciplines pratiquées (cocher) | <input type="checkbox"/> Tir Nature <input type="checkbox"/> 3D <input type="checkbox"/> 3Di <input type="checkbox"/> Cible <input type="checkbox"/> Campagne <input type="checkbox"/> Autre | | | |
| Principaux résultats | Nature 3D Campagne Meilleur score(s) Scores 2013-2014 Nombres d'années de pratique / autres infos : | | | |
| Vos objectifs / souhaits | | | | |
| Adresse | | | | |
| Téléphone fixe : Téléphone portable : | | | | |
| Courriel : | | | | |
| Moyen d'information privilégié : (celui que nous devons utiliser pour vous informer) | | | | |
| Divers | Dates qui vous posent problème : championnats France Individuel : <input type="checkbox"/> Tir Nature <input type="checkbox"/> 3D <input type="checkbox"/> campagne Equipe(s) club, ligue, france : <input type="checkbox"/> Tir Nature <input type="checkbox"/> 3D <input type="checkbox"/> campagne | | | |
| Inscriptions / Contacts | Patrick Rico 42 rue Veuve Emilie Murgé 38430 St Jean de Moirans patrick.rico.archer@gmail.com / 06.81.58.71.71 | | | |