

Stage Perfectionnement Campagne Nature et 3D

Archers concernés	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir participé à une ou plusieurs compétitions officielles. • 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, • Préparation Championnats de France Individuels Préparation Championnats par Equipe 		
Dates	Horaire	Lieu	Thèmes
14 novembre 2015	9h – 17h00	Boulodrome Eybens	Préparation physique et Renforcement musculaire spécifique.
28 novembre 2015	9h – 17h00	Boulodrome Eybens	idem
16 janvier 2016	9h – 17h00	?	reprise des fondamentaux, individualisation par demi groupe
13 février 2016	9h – 17h00	Boulodrome Eybens	idem
12 mars 2016	9h – 17h00	Voreppe	Placement en tir de parcours
19 mars 2016	9h – 17h00	Voreppe	Campagne
23 avril 2016	9h – 17h00	Voreppe	Nature/ 3D par demi-groupe
30 avril 2016	9h – 17h00	Eybens	Campagne
14 mai 2016	9h – 17h00	Voreppe	Nature/ 3D par demi-groupe
11 juin 2016	9h – 17h00	Voreppe	Spécifique 3D par demi-groupe
2 juillet 2016	9h – 17h00	La Féclaz	Spécifique 3D par demi-groupe
Encadrement principal		Emmanuel Lecuyer, Alexandre Blandin	
Programme	<p>En intérieur : travail des fondamentaux, préparation physique et force & endurance, application spécifique à chacun (points faibles).</p> <p>En extérieur : renforcement de la concentration, optimisation technique, respiration et CVM, travail de performance en individuel et en équipe.</p> <p>Les 19/3 & 30/4 Campagnes sont en échange des 23/4 et 14/5 nature/3d en demi-groupe</p>		
Coût	Archer Isérois: 140 € (participation CD38)	Archer hors Isère : 180 € selon places disponibles	
Divers	<p>Prévoir votre matériel d'archerie + tapis, élastiques, altères</p> <p>Prévoir tenue sportive et vêtements chauds adaptés...</p> <p>Prévoir pique-nique midi, boissons pour les entrainements extérieur,</p>		

Inscriptions / Contacts	<p>Patrick Rico - 06-81-58-71-71 / patrick.rico.archer@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">42 rue Veuve Emilie Murgé 38430 Saint Jean de Moirans</p>
------------------------------------	--

Stage Perfectionnement Campagne Nature et 3D

Bulletin d'inscription - 2015/2016

à compléter et retourner par courrier postal avant le 6 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 (préciser)	
Principaux résultats	Campagne Nature 3D 3Di	
	Meilleur score(s)	
	Scores 2015-2016	
Vos objectifs / souhaits	Nombres d'années de pratique / autres infos :	

Vos objectifs / souhaits	
<u>Adresse</u> <u>Nom :</u> <u>Prénom :</u>	
Téléphone fixe :	<input type="text"/>
Téléphone portable :	<input type="text"/>
	Courriel
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
	Je m'engage à suivre l'entraînement du collectif et répondre aux sondages Date et signature :
	<i>Patrick Rico 42 rue Veuve Emilie Murgé 38430 St Jean de Moirans</i> <i>patrick.rico.archer@gmail.com / 0681587171</i>

Suite aux sondages et à vos avis nous vous proposons une nouvelle formule



FEDERATION FRANCAISE DE TIR A L'ARC
Comité Rhône-Alpes
COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ISERE



Pour améliorer la performance de notre collectif sera limité à 30 personnes.
Lors de chaque journée d'entraînement, nous fonctionnerons en demi-groupe
Un temps pour permettre une individualisation à chaque archer mais aussi
Un temps de travail personnel demandant un engagement de l'archer important

•
Pour les tireurs campagne nous ferons 2 journées particulières ; qui viendront en remplacement des 2 dates Nature/3D.



Plus proche de vous !

Siège Social : Maison Départementale des Sports, 7 rue de l'Industrie 38327 EYBENS CEDEX www.tiralarc-isere.fr

☎ 04 76 77 01 58
✉ : savornin.guyherve@gmail.com