

Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2019-2020

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique • Perfectionnement tir sur parcours • Préparation Championnats de France Individuels ou par Equipe
------------------	---

Entraînements en salle	
Dates	Lieu
26 octobre 2019 - Journée	Eybens
23 novembre 2019 - Journée	Eybens
14 décembre 2019 - Journée	Eybens
11 janvier 2020 - Journée	Voiron ou Voreppe
15 février 2020 - Journée	Eybens

Entraînements en extérieur					
3D		Campagne		Tir extérieur	
Dates	Lieu	Dates	Lieu	Dates	Lieu
7 mars 2020 J	Voreppe	7 mars 2020 J	Voreppe	21 mars a.midi	A préciser
4 avril 2020 J	Eybens	28 mars 2020 J	Sassenage ou Eybens	25 avril 2020 J	A préciser
16 mai 2020 J	Eybens	18 avril a.midi	Monestier	9 mai a.midi	A préciser
6 juin 2020 J	Monestier	17 mai 2020 J	Rives	13 juin 2020 J	A préciser

Encadrants	Emmanuel LECUYER, Alexandre BLANDIN	
Programme	<p>En intérieur : travail des fondamentaux, préparation physique, force & endurance, application spécifique à chacun (individualisation).</p> <p>En extérieur : renforcement de la concentration, optimisation technique, travail de performance.</p>	
Coût	Archer Isérois : 150 €	Archer hors Isère (selon places disponibles) : 180 €

Inscriptions Contacts	<p>Gaston BESLIN / gaston.beslin@club-internet.fr Odile COTTIN / odile.cottin@gmail.com Patrick RICO / patrick.rico.archer@gmail.com</p>
----------------------------------	--

Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2019-2020

Bulletin d'inscription

Nom - Prénom		<input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Homme						
Date de naissance								
Club								
N° licence								
Catégorie d'âge	<input type="checkbox"/> Minime <input type="checkbox"/> Cadet <input type="checkbox"/> Junior <input type="checkbox"/> Senior 1 <input type="checkbox"/> Senior 2 <input type="checkbox"/> Senior 3							
Type d'Arme	<input type="checkbox"/> Arc Nu <input type="checkbox"/> Arc Classique <input type="checkbox"/> Arc à Poulies Nu <input type="checkbox"/> Arc Libre <input type="checkbox"/> Arc Chasse <input type="checkbox"/> Arc Droit							
Disciplines pratiquées	<input type="checkbox"/> Tir Nature <input type="checkbox"/> Tir 3D <input type="checkbox"/> Tir Extérieur <input type="checkbox"/> Tir en Salle <input type="checkbox"/> Tir en Campagne							
Classement national de l'année passée	Rang : Score le plus haut : Score le plus bas : Moyenne des 3 meilleurs scores :							
Vos objectifs								
Adresse								
Téléphone fixe	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table>							Téléphone portable
Adresse mail								

Prévoir	<ul style="list-style-type: none"> - matériel d'archerie + tapis, élastiques, altères - tenue sportive et vêtements chauds adaptés - repas du midi
----------------	---

A compléter et à retourner :

- par courrier à : CD38 Tir à l'Arc - Maison Départementale des Sports – 7 rue de l'Industrie – 38320 Eybens
- ou par mail à : gaston.beslin@club-internet.fr ou odile.cottin@gmail.com ou patrick.rico.archer@gmail.com

Règlement par chèque à l'ordre du "CD38 tir à l'arc" (possibilité de régler en 3 fois)