

STAGES DEPARTEMENTAUX -Jeunes et Adultes-



Les dates :

Les samedis
De 13h30 à 17h30 -

- 19 novembre 2011
- 17 décembre 2011
- 14 janvier 2012
- 03 mars 2012
- 28 avril 2012
- 02 juin 2012

En cas de modification de dates, les clubs seront avertis par mèl.



Lieu :

- Centre Départemental et Régional de Tir à l'Arc (Riom).
 - La présence de tous les entraîneurs 2 est vivement souhaitée afin de mettre en place le formation continue.
- Merci de confirmer votre participation le mercredi avant le stage (Caroline MEGRET 06.62.14.11.89.)



Objectifs :

- Augmenter son niveau de performance
- Préparer à la compétition
- Détection en vue d'intégrer l'équipe Espoirs
- Sélection pour la rencontre interdépartementale
- Sélection pour la semaine Jeunes
- Suivi des entraînements entre l'archer, le club, le département et la ligue
- Suivi en compétition



Public :

Jeunes et adultes ayant au moins une année de licence



Encadrement :

- Christelle TOUCHEFEU – 06.10.18.89.11 – touchefeu.christelle@neuf.fr
- Caroline MEGRET – 06.62.14.11.89 – megcaroju@aol.com



Pour un bon déroulement :

- Tenue et chaussures de sport
- Cahier d'entraînement (pour ceux qui en ont un)
- Matériel en bon état – 6 flèches minimum
- Bouteille d'eau et de quoi grignoter



Tests à effectuer et demandés pour le 1^{er} stage :

- 1 tir compté : 2 séries de 10 volées de 3 flèches à 18m
- Nombre d'élastiques
- Puissance de l'arc avec élastiques
- Nombre de tractions
- Puissance de l'arc
- Force maximum
- % de la force
- Temps alignement corde / viseur
- Temps sous clicker
- Temps maximum

N'hésiter pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.
« Venez nombreux »

P° la Présidente

Gisèle DEKOKELAIRE,

Secrétaire