

Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2024-2025

Objectifs

- Préparation physique
- Perfectionnement tir sur parcours
- Préparation Championnats de France Individuels ou par Equipe

Entraînements en salle (Journée 9h-17h)

Dates	Lieu	Programme de la journée
19 octobre 2024	La Mure	Reprise – Préparation physique
9 novembre 2024	Eybens	Préparation physique
7 décembre 2024	Eybens	Préparation physique – Reprise technique
18 janvier 2025	Eybens	Préparation technique
15 février 2025	A définir	Préparation technique

Entraînements en extérieur

3D		Campagne		Tir extérieur	
Dates	Lieu	Dates	Lieu	Dates	Lieu
15 mars Journée	A définir	15 mars Journée	A définir	A définir	A définir
Programme	Validation technique en terrain extérieur	Programme	Validation technique en terrain extérieur	Programme	Tir grande distance
26 avril Journée	A définir	A définir	A définir	A définir	A définir
Programme	Optimisations techniques	Programme	Optimisations techniques	Programme	Optimisations techniques
17 mai Journée	A définir	A définir	A définir	A définir	A définir
Programme	Performance	Programme	Performance	Programme	Performance
7 juin Journée	A définir	A définir	A définir	A définir	A définir
Programme	Performance	Programme	Performance	Programme	Performance

Encadrants

Emmanuel LECUYER, Alexandre BLANDIN

Coût

Archer Isérois : 150 €

Archer hors Isère (selon places disponibles) : 180 €

Contacts

Gaston BESLIN / gaston.beslin@gmail.com
Odile COTTIN / odile.cottin@gmail.com

Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2024-2025

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"/> U15 <input type="checkbox"/> U18 <input type="checkbox"/> U21 <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 :	
Discipline choisie pour l'entraînement extérieur	1 seul choix : <input type="checkbox"/> Tir 3D <input type="checkbox"/> Tir en Campagne <input type="checkbox"/> Tir Extérieur	
Vos objectifs		
Adresse		
Téléphone fixe	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Téléphone portable
Adresse mail		
Règlement	<input type="checkbox"/> Chèque à l'ordre du "CD38 tir à l'arc" (possibilité de régler en 3 fois) Ou <input type="checkbox"/> Virement, Indiquer en référence de votre virement : " Stage CD38 NOM (si un seul virement) ", Si plusieurs virements (maximum 3) indiquer "Stage CD38 NOM V1/3" et les mois suivant "Stage CD38 NOM V2/3", "Stage CD38 NOM V3/3"	
Prévoir	- matériel d'archerie + tapis, élastiques - tenue sportive et vêtements chauds adaptés - repas du midi	

A compléter et à retourner par mail à : odile.cottin@gmail.com ou à apporter le 1er jour de stage