

# **STAGE D'ENTRAINEMENT ADULTE**

## **3 ET 4 DECEMBRE 2016**

### **Objectif**

Aider les archers des catégories Junior (+18ans), Senior, Vétéran et Super Vétéran en arc classique, en arc à poulies et en arc sans viseur à préparer la saison 2016-2017.

### **Stage restant**

↪ 15, 16 et 17 avril 2017.

### **Programme du 2<sup>ème</sup> stage**

- ↪ Fixation d'objectifs ;
- ↪ Compétition de Châtel-Guyon le samedi après midi ;
- ↪ Développement des capacités spécifiques ;
- ↪ Travail technique ;
- ↪ Réglage du matériel.

### **Lieu**

Centre Régional de Tir à l'Arc à Riom.

### **Renseignements**

Louis BRETON  
☎ : 04 73 73 92 80

### **Fonctionnement**

Le stage commence le samedi à 9 heures 30 et se terminent à 22 heures et le dimanche de 8 heures 30 à 16 heures. Les repas sont pris sur place. La participation à l'ensemble des stages n'est pas obligatoire.

### **Coût**

Le prix du stage est de 50,00 € plus l'inscription à la compétition.

### **Inscription**

Pour le 2<sup>ème</sup> stage avant le **mardi 29 novembre 2016** par courriel à [louis.breton@wanadoo.fr](mailto:louis.breton@wanadoo.fr) en précisant si vous avez besoin d'un hébergement.

# Stage Adulte de décembre

## Emploi du temps (*prévisionnel*)

Samedi 3 décembre 2016

9 heures 30

Accueil

10 heures

Vérification du matériel

11 heures

Echauffement

Routines d'échauffement

12 heures

Repas

13 heures 30

Compétition de Châtel Guyon

19 heures

Repas

20 heures 30

Bilan de la compétition

22 heures

Fin de la journée

Dimanche 4 décembre 2016

8 heures 30

Travail technique

Le point que je souhaite développer

10 heures

Mise en situation de performance

11 heures

Travail technique

Retour sur le point technique

12 heures

Repas

13 heures 30

Travail sur la vitesse du mouvement

Vitesse du lâcher

15 heures

Rangement et bilan

16 heures

Fin du stage

Correspondance à adresser à :  
Louis BRETON  
Conseiller Technique Fédéral  
23 rue des Augustins  
63190 LEZOUX  
☎ : 04 73 73 92 80  
Courriel: [louis.breton@wanadoo.fr](mailto:louis.breton@wanadoo.fr)

