

Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2022-2023

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> 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
8 octobre 2022		Reprise – Préparation physique
19 novembre 2022	A définir	Préparation physique – Fondamentaux structurels
17 décembre 2022	Eybens	Préparation physique – Maintien des placements
14 janvier 2023	A définir	Fondamentaux techniques
11 février 2023	A définir	Fondamentaux techniques

Entraînements en extérieur					
3D		Campagne		Tir extérieur	
Dates	Lieu	Dates	Lieu	Dates	Lieu
18 mars Journée	A définir	18 mars Journée	A définir	A définir / 13h-17h	A définir
Programme	Validation technique en terrain extérieur	Programme	Validation technique en terrain extérieur	Programme	Tir grande distance
29 avril Journée	A définir	A définir / 9h-12h	A définir	A définir / 13h-17h	A définir
Programme	Optimisations techniques	Programme	Optimisations techniques	Programme	Optimisations techniques
27 mai Journée	A définir	A définir Journée	A définir	A définir / 9h-13h	A définir
Programme	Performance	Programme	Performance	Programme	Performance
10 juin Journée	A définir	A définir Journée	A définir	A définir / 9h-16h30	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 2022-2023

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 :							
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	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <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	- matériel d'archerie + tapis, élastiques - 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 : odile.cottin@gmail.com

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