

## Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2020-2021

### 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
3 octobre 2020	Eybens	Reprise – Préparation physique
21 novembre 2020	Eybens a confirmer	Préparation physique – Fondamentaux structurels
12 décembre 2020	Eybens a confirmer	Préparation physique – Maintien des placements
30 janvier 2021	Eybens a confirmer	Fondamentaux techniques
20 février 2021	Eybens a confirmer	Fondamentaux techniques

### Entraînements en extérieur

3D		Campagne		Tir extérieur	
Dates	Lieu	Dates	Lieu	Dates	Lieu
27 mars Journée	A définir	27 mars Journée	A définir	13 mars / 13h-17h	A définir
<b>Programme</b>	Validation technique en terrain extérieur	<b>Programme</b>	Validation technique en terrain extérieur	<b>Programme</b>	Tir grande distance
17 avril Journée	A définir	11 avril Journée	A définir	28 mars / 10h-16h	A définir
<b>Programme</b>	Optimisations techniques	<b>Programme</b>	Optimisations techniques	<b>Programme</b>	Optimisations techniques
22 mai Journée	A définir	24 avril Journée	A définir	10 avril / 13h-17h	A définir
<b>Programme</b>	Performance	<b>Programme</b>	Performance	<b>Programme</b>	Performance
12 juin Journée	A définir	29 mai Journée	A définir	8 mai / 13h-17h	A définir
<b>Programme</b>	Performance	<b>Programme</b>	Performance	<b>Programme</b>	Performance

### Encadrants

Emmanuel LECUYER, Alexandre BLANDIN

### Coût

Archer Isérois : 150 €

Archer hors Isère (selon places disponibles) : 180 €

### Contacts

Gaston BESLIN / [gaston.beslin@club-internet.fr](mailto:gaston.beslin@club-internet.fr)  
Odile COTTIN / [odile.cottin@gmail.com](mailto:odile.cottin@gmail.com)  
Patrick RICO / [patrick.rico.archer@gmail.com](mailto:patrick.rico.archer@gmail.com)

## Stage perfectionnement CD 38 / Saison 2020-2021

### Bulletin d'inscription

<b>Nom - Prénom</b>											<input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Homme											
<b>Date de naissance</b>																						
<b>Club</b>																						
<b>N° licence</b>																						
<b>Catégorie d'âge</b>	<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																					
<b>Type d'Arme</b>	<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																					
<b>Disciplines pratiquées</b>	<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																					
<b>Classement national de l'année passée</b>	Rang : Score le plus haut : Score le plus bas : Moyenne des 3 meilleurs scores :																					
<b>Discipline choisie pour l'entraînement extérieur</b>	<b>1 seul choix :</b> <input type="checkbox"/> Tir 3D <input type="checkbox"/> Tir en Campagne <input type="checkbox"/> Tir Extérieur																					
<b>Vos objectifs</b>																						
<b>Adresse</b>																						
<b>Téléphone fixe</b>												<b>Téléphone portable</b>										
<b>Adresse mail</b>																						
<b>Prévoir</b>	- 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](mailto:odile.cottin@gmail.com)

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