

# MONTAUBAN

samedi 2 et dimanche 3 mars 2019

## STAGE DE "FORMATION ARCHER"

CE STAGE, PERMET AUX ARCHERS DEJA FORMÉS, DE MIEUX CONNAÎTRE ET DE REMÉDIER, A LEURS PROPRES IMPERFECTIONS EN CE QUI CONCERNE LA TECHNIQUE DE TIR D'UNE PART, et, PARFAIRE AU PLUS PRÈS LA CONNAISSANCE ET LES RÉGLAGES DE LEURS MATÉRIELS. Le DÉROULEMENT SE FAIT SUR 2 DIMANCHES. LES HORAIRES SONT LES SUIVANTS : 9<sup>H</sup>00 / 12<sup>H</sup>00 - 14<sup>H</sup> / 17<sup>H</sup>00.

### samedi ~~1<sup>er</sup> DIMANCHE~~ PROGRAMME

9<sup>H</sup>00 : FONDAMENTAUX DU TIR A L'ARC (T.A). TECHNIQUE DE TIR : POSTURE - PLACEMENT - ALIGNEMENT - CONTACT. MOUVEMENT. TIRS DANS les 3 TYPES de VISCÉ.

### TIRS DANS les 3 METHODES.

12<sup>H</sup>00 : DEJEUNER.

14<sup>H</sup>00 : REPRISE : CHOIX DU MATERIEL : ARC PALLETTE - GRIP - BRANCHES  
CHOIX DES FLÈCHES.

dimanche

### ~~2<sup>e</sup> DIMANCHE~~

9<sup>H</sup>00 : REGLAGES DE L'ARC AVEC TESTS  
TIRS DE VERIFICATIONS  
12<sup>H</sup>00 DEJEUNER

14<sup>H</sup>00 : REGLAGES AVEC TIRS - FABRICATION DES CORDES. MONTAGE DES FLECHES

16<sup>H</sup>00 / 17<sup>H</sup>00 FIN DE STAGE

Brial

LIEU : GYMNASSE de BRESSOLS - 1<sup>re</sup> PARTIE : 13/1/2019 / 2<sup>e</sup> PARTIE : 20.1.2019

N.B : Les candidats au stage de F.A, prévoient un REPAS FROID. Il emmènent chez eux, leurs PROPRES MATERIELS ou celui de leur club, à savoir : ARC CLASSIQUE et petits matériels, bracelet, DRAGONNE, PALLETTE, et également 5 ou 6 fleches. H. AUGÉ CARQUIS

ENTRAÎNEUR 2