Comité Départemental des Yvelines de Tir à l'arc.

Commission des **J**eunes - **S**tage de **P**erfectionnement 4

Vous souhaitez participer 4ème stage de la saison 2024-2025

Il se déroulera pendant les vacances scolaires les **22,23 et 24 avril** 2025 au **sur le terrain extérieur des Essarts-Le-Roi** : *A l'angle de la D202 et de la rue de Rome – position GPS (N 48 ° 43 ' 25.93" E 1 ° 53 ' 46.0")*

Le programme : *« Préparation à la saison extérieure »*

Thèmes	COMPETITEURS	NON COMPETITEURS
Mental	La focalisation attentionnelle, l'entraînement mental au service de l'archer	L'entraînement mental au service de l'archer
Matériel	Révision au cas par cas	Initiation et sensibilisation aux réglages matériel
Physique	Exercices de renforcement musculaire	Exercices de renforcement musculaire
Technique	Révision/optimisation technique	Révision Posture / placements / alignement Travail sur le Mouvement
Tir	Situations compétitives pour la préparation de la saison extérieure (tir compté, duels, etc…)	Situations ludiques et compétitives pour vérifier la progression (tir compté, passage de flèches, etc…)

Les conditions :

- Avoir du matériel en état avec **8 flèches au minimum** (pour être profitable).
- Compléter et retourner UNIQUEMENT la « **Pré-Inscription** » (en partie basse de cette feuille, elle sert de réservation de place).

Le premier jour du stage, remettre à l'encadrement les documents qui vous seront retournés lors de la réservation.

Vos contacts (rappel) :

- Courriel : jeunes@archers78.fr le site du Comité : Site du CD Yvelines de Tir à l'Arc
- Contact pour les stages : Sophie Ziegler - Tél. 06 80 90 73 22

- -

Saison 2025 - Pré-inscription au Stage 4 - Printemps

Je soussigné . . . . . Père - Mère - Tuteur (rayer les mentions inutiles)

demeurant : . . . . . .

Autorise mon enfant (Nom Prénom): . . . . . .à participer au stage de tir à l'arc qui se déroulera du 22 au 24 avril *2025* aux Essarts-Le-Roi (24 avril pour les compétiteurs)

Mon enfant fait de la compétition en salle : OUI - NON en extérieur : OUI - NON

Il pratique pour le loisir : OUI - NON *Signature*

Fait à. . . . . le 2025

Renseignements complémentaires :

Club : Licence n° : . . . . . / . Catégorie : arme : CL - CO - BB

Tél. Domicile : 0 . . . . . .

Tél. portable (parents) : 0 . . . . . - 0 . . . . . .

@ Courriel (parents) :

Je réglerai les 25€ correspondant au montant de l'inscription par : Chèque – Virement bancaire

Chèque à l'ordre du « CDY de Tir à l'Arc » (Rayer la mention inutile, **Merci**)

Pour un virement bancaire, demander l'envoi du RIB du CDY par courriel à : jeunes@archers78.fr

NB : Covoiturage possible, nous pouvons vous mettre en relation avec d'autres parents.