



Comité Départemental des Yvelines de Tir à l'arc.

Commission des Jeunes - Stage de Perfectionnement 2

Vous souhaitez participer au second stage de la saison 2024-2025

Il se déroulera pendant les vacances scolaires d'automne les **20,21 et 22 octobre 2025** au **Gymnase Auguste Delaune**, Esplanade Gérard Philippe 78114 **Magny-les-Hameaux**

Le programme : « Préparation à la saison salle »

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 des championnats (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 2025-26, pré-inscription au Stage -1 Automne

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 les 20,21 et 22 /10/2025 à Magny-les-Hameaux.

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 2024

Renseignements complémentaires :

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

Tél. Domicile : 0

Tél. portable (parents) : 0 - 0

@ Courriel (parents) :

Je réglerai les 30 € 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