Comité Départemental des Yvelines de Tir à l'arc.

Commission des Jeunes - Centre de Perfectionnement Sportif

Parmi les actions proposées aux jeunes (- 20 ans) archers Yvelinois, le comité sous l'égide de la commission des jeunes propose pendant les congés scolaires des mini stages de deux jours.

Les stages sont réservés aux jeunes :

- Titulaires d'une License de tir à l'arc **2018** dans les catégories Benjamin (e), Minime, Cadet(te) ou Junior
- Pratiquants le tir sur cible avec un arc classique (CL) ou à poulie (CO)
- Désireux de s'investir pour développer leurs compétences dans le tir à l'arc.

Pour ce stage les jeunes ayant débuté le tir à l'arc en septembre ou octobre 2017 ne seront pas admis.

L'organisation du stage :

- Il est animé par les formateurs sous contrat avec le département (Brevet d'état, préparateur physique, entraineurs). Les entraineurs des participants peuvent participer activement aux séances.
- Le nombre de jeunes est fixé à 20
- Il est gratuit, cependant les repas, boissons et grignotages du matin de l'après-midi sont à la charge de l'archer.
- Les horaires types :
  - ✓ 08 h 45 Accueil et montage du matériel
  - ✓ 09 h 00 Début de l'échauffement
  - ✓ 09 h 15 Début du tir
  - ✓ 12 h 15 Pause repas et détente
  - ✓ 13 h 45 Retour au tir
  - ✓ 16 h 45 Fin de la séance : étirements
  - ✓ 17 h 00 Echanges avec les parents et départ
- Le lieu est en fonction du club qui peut nous accueillir.

Pour exemple le stage de février 2016 avait pour objectif de « préparer la saison extérieure ». Le programme était donc pour les :

Thème	**COMPETITEURS**	**NON COMPETITEURS**
Mental	Bilan de la saison salle et objectifs de la saison extérieure.	
Matériel	Réglages	Vérification d'adaptation
Physique	Renforcements général et spécifique.	
Technique	Thème général sur le bras de corde et la mise en tension + Programme personnalisé	

Vos contacts :

- Courriel : jeunes@archers78.fr
- Christian SIMEONI Tél. 06 89 06 95 59 - Flavien Ascencio Tél 06 36 18 02 90