



# 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 2016 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 les jeunes ayant débuté le tir à l'arc en septembre ou octobre 2015 : merci de contacter un responsable de la commission jeunes avant inscription.

L'organisation du stage :

- Il est animé par les formateurs sous contrat avec le département (Brevet d'état, préparateur physique, entraîneurs). Les entraîneurs des participants peuvent participer activement aux séances.
- Le nombre de jeunes est fixé à 25 au maximum
- 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 2014 avait pour objectif de préparer la saison extérieure. Le programme était donc de :

- Vérification de l'adaptation du matériel et de procéder à son réglage
- D'évaluation des acquis techniques
- Travailler le renforcement physique
- Déterminer d'objectif ou les objectifs sportifs de la saison extérieure
- Donner des orientations pour le travail technique à réaliser à l'entraînement.

Vos contacts :

- Christian SIMEONI [ch\\_simeoni@yahoo.fr](mailto:ch_simeoni@yahoo.fr) (ch\_s...) - Tél. 06 89 06 95 59  
28, allée Edith Piaf 78410 Aubergenville
- ZEH [zeh.claudie@neuf.fr](mailto:zeh.claudie@neuf.fr) - Tél 06 25 29 40 30