



20 rue Brun
33130 Bègles
Portable : 06 82 947 715.
N° Siret : 450 233 069

Email : aventuresportja@aol.com



Je vous propose un stage pour les archers Bare Bow parcours , tir en campagne, 3D, nature. Ce stage est destiné à des archers compétiteurs ayant un objectif sportif.

Vous devez posséder votre matériel de compétition (12 flèches adaptées)
Amener votre matériel complet y compris vêtements de compétition, clef usb.
Encadrement : Sébastien FAURE BEES 2^{ème} degré.

Objectifs du stage :

Je vous aide à programmer votre saison en fonction de vos objectifs sportifs.

Vous voulez Améliorer votre technique, optimiser votre tir

Faire 4 jours de tir à l'arc pour vous donner des clefs d'entraînement, alors venez en Dordogne pour ce stage.

Vous repartirez du stage avec une évaluation vidéo commentée.

Une méthode individualisée d'entraînement et des conseils spécifiques.

Un programme d'entraînement en fonction de vos objectifs sportifs.

Programme du stage : jeudi au dimanche

1^{er} jour : Evaluation technique (vidéos, photos).

Points forts et points faibles à renforcer.

2^{ème} jour : Travail technique individualisé, bilan matériel.

3^{ème} jour : Mise en situation spécifique, tir en devers contre bas, contre haut, travail sur l'image de visée.

4^{ème} jour : Evaluation et travail sur le physique spécifique, continuité du travail technique individualisé, Bilan

Prix du stage : 520€ pension complète. (3 nuits et repas).

Nombre de participants de 4 à 6 personnes.

Date : 13 au 16 octobre 2016

Amener une spécialité de votre région à partager.

En ce qui concerne le lieu Dordogne entre Brantôme et Nontron Lieux dit la Veyrière commune de Saint Saud la Coussière.