

# STAGE de TIR à l'ARC

Tous publics (classique, poulies, arc nu)  
Tous niveaux (débutant, compétiteur)

Lundi 1er novembre 2021

## Au programme :

Perfectionnement technique  
Tirs à courte et longue distance.  
Ateliers divers sur la posture, les placements et le mouvement.  
Travail devant miroir et vidéo.  
(Télécharger l'application Video Delay sur son smartphone). 

Préparation aux échéances compétitives  
Préparation à la performance

Renforcement musculaire

## Lieu :

Stade de l'OLI  
74 Bd Riba Roussa  
06340 La Trinité

Le stage se déroulera en extérieur.  
En respectant les gestes barrières en vigueur.

10h - 16h

Tenue de sport obligatoire

### Pour qui :

Stage ouvert aux archers débutants et compétiteurs tous niveaux, toutes armes.

### Matériel à prévoir :

Son matériel de tir : arc, flèches, élastique, tapis de sol.  
Trépied haut pour téléphone.  
Bouteille d'eau.  
Son Pass Sanitaire.

### Inscription obligatoire

### Stage encadré par :

Sandrine Fialon  
Diplômée d'état de Tir à l'arc

Comité Départemental du Var de Tir à l'Arc

