



# Stage Compétition Tir sur Cible

(Avec la participation de l'équipe de France)

Le stage Compétition te permettra d'apprendre les techniques  
dignes des champions.

POUR FAIRE PROGRESSER TON NIVEAU ENTRE COPAINS !!!

## C'EST POUR QUI ?

Tous les nouveaux initiateurs et compétiteurs.

## C'EST QUOI ?

### Programme

8h30	9h00	Accueil & petit déjeuner
9h00	12h00	Théorie
12h00	13h00	Déjeunés
13h00	13h30	Installation de 4 pas de tir
13h30	17h00	Pratique (5 ateliers)
17h00	17h30	rangement
17h30	18h30	Pot de l'amitié

### Théorie

Les principes fondamentaux d'un entraînement  
Différent types d'entraînement  
Le dopage  
La physiologie du sportif  
L'alimentation, hydratation avant et pendant une compétition  
Préparation physique (hors bassin)

### Pratique (filmé GoPro)

Echauffement avant une épreuve en compétition, relaxation  
Le tir à la volée  
Comme effectuer un demi-tour efficace  
Prise de poignée, La position à la gueuse  
La visée et comment déclencher le tir  
Préparation de son arbalète

## OU / QUAND ?

Piscine de Chambray-lès-Tours 5 Rue Rolland Pilain 37170  
Le Dimanche 16 Octobre 2016

## COMMENT S'INSCRIRE ?



Cliquez sur le lien : <https://www.inscription-facile.com/form/XfDn7KQJ5GTWYbyvtuz1>

## BESOIN D'INFORMATION ?

Vous pouvez contacter : Dominique GENARD  
Mail : comm\_tir@codep 37ffessm.fr  
Portable : 06 82 70 00 33

## COUT DU STAGE ?

20 euros pour la journée avec petit déjeuner, déjeuner et pot de l'amitié.  
Par chèque à l'ordre du CODEP37 FFESSM

## BESOIN D'UN HOTEL ?

Hôtels à 5 minutes de la piscine.

### Hôtel Restaurant Kyriad Tours S...

**Adresse:** 38, Rue de la Berchottière, 37170 Chambray-lès-Tours

**Catégorie de l'hôtel:** Hôtel 3 étoiles

**Téléphone:** [02 47 27 95 00](tel:0247279500)

**Site Web:** [kyriad-tours-sud-chambray-les-tours.fr](http://kyriad-tours-sud-chambray-les-tours.fr)

### Hôtel Première Classe

**Adresse:** 36, Rue de Joue, 37170 Chambray-lès-Tours

**Catégorie de l'hôtel:** Hôtel 1 étoiles

**Téléphone:** [02 47 71 95 99](tel:0247719599)

**Site Web:** [premiereclasse.com](http://premiereclasse.com)