



En route vers le TAE DI

Stage de perfectionnement aux longues distances

2 journées de 10h à 16h (prévoir le repas du midi)

- 20 avril à Morangis : Réglage matériel et approche des distances nationales/internationales

Accueil et vérification/réglages de base du matériel

Échauffement et renforcement musculaire, tir à courtes distances puis de 10m en 10m (réglages du viseur), jusqu'à sa distance. Observations

Définition de la zone de réussite à la distance : TAEDI ou TAEDN, selon les objectifs

Travail technique dans la ZR

Tir compté 6x6fl

Propositions axes de travail

Étirements et bilan

- 11 mai à définir : optimisation de la technique

Bilan du travail effectué depuis le premier stage

Points techniques, physique

Optimisation du matériel, test puissance max temps de tenu si nécessité d'augmenter la puissance pour arriver aux bonnes distances

12x 6 flèches avec retour vidéo

Prépa mentale, initiation imagerie mentale, cohérence cardiaque, gestion du stress

Travail technique dans la ZR

Tir compté 6x6fl Propositions axes de travail

Étirements et bilan

OBJECTIF :

- Découvrir le TAE et être capable d'atteindre la cible à sa distance, régulièrement dans une zone du 5 au 10. (50% des flèches)
- Les 2 journées sont en continuité et se complètent pour aller vers l'objectif de participer à un TAEI.

PUBLIC :

- Archers toutes catégories de 2^{ème} année et +

MATERIEL :

- Arc classique : arc de compétition, ou pré compétition / Bare bow / Arc à poulies
- 9 à 12 flèches dans le carquois dont une sans plume

ENCADREMENT : Emeline Fichaux en plus entraîneur 2/CQP/BE supplémentaire si besoin

PRIX : 35 €

POUR TOUTE INSCRIPTION MERCI D'ENVOYER UN MAIL AU CDTAE : secretariat@archers91.fr