

Programme du Stage sur la technique de tir & Perfectionnement

Accueil des participants

Présentation des archers

Nom, prénom, nombres d'année de tir, niveau salle, fédéral, fita

Déroulement et contenu du stage

1ère journée

Le matin

Rappel des réglages théorique de l'arc classique

Band, tiller, détalonnage, berger button

Modification des réglages si besoin

Observation & Analyse des tireurs en situation de tir

Proposition après observation de l'archer

Travail sur une nouvelle technique adaptée à l'archer

Repas

L'après midi

Présentation de la stratégie de tir

Mise en place de la stratégie de tir

Mise en place du nouveau travail avec sa stratégie

Fiche de travail pour la prochaine séance

Débriefing

Ce que les archers ressentent de ce stage

Point à améliorer

2ème & 3ème journée

Le matin

Constat du travail effectué d'après la fiche de travail, échange avec l'archer les points positifs

Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique

Repas

L'après midi

Application de la technique

Fiche de travail pour la prochaine séance

Débriefing

Ce que les archers ressentent de ce stage

Point à améliorer