

# Stages - compétition



Chaque année la LFBTA met en place des stages pour permettre aux jeunes archers ambitieux et motivés de progresser dans leurs pratiques. Ces stages s'adressent à tous les jeunes fille ou garçon étant encore junior, cadet, benjamin, en 2007. ayant dans ses ambitions la pratique de la compétition en plein air.

## **Types de stages proposés:**

Trois types de stages sont proposés :

### *1. Stages généraux (stages d'un jour en week-end)*

Au programme : Echauffement, exercice de mise en condition physique, réglages matériel, exercice de tir, corrections technique, cours sur la planification de l'entraînement, etc. ...

### *2. Stages longues distances en salle*

Des stages auront lieu dans une salle présentant la possibilité de tirs aux longues distances. Au programme : Préparation aux longues distances, exercices de mise en condition physique, différents sports d'accompagnements, réglages matériel, exercice de tir, évaluation, perfectionnements, etc. ...

### *3. Stages en plein air*

Des stages en week-end auront lieu dans des centres Adepts.

Au programme : Tir en plein air, musculation, VTT, footing, balade, réglage matériel, évaluation, débats et questions avec des tireurs de haut niveau.

## **Lieux et déplacements**

La plupart des stages ont lieux à Bruxelles et à Louvain-La-Neuve mais des stages peuvent être organisé à tout autre endroit si besoin est.

Il revient à chacun d'organiser son déplacement pour se rendre sur le lieu du stage. Un accueil peut être organisé à la gare la plus proche sur certains stages. (Modalités jointes à la convocation de stage)

## **Chaque participant devra posséder :**

- Son matériel de tir complet avec, au moins, 8 flèches en bon état.
- Tenue de sport pour tirer, footing et sport d'accompagnement.

## Encadrements

L'équipe d'encadrement est composée d'entraîneurs moniteurs diplômés Brevetés Adeps et possèdent tous une expérience de l'entraînement et du suivi en compétition de haut niveau.

# Renseignements - demandes - procédure

## La demande

Pour fixer un rendez-vous il faut remplir le document ici dessous et l'envoyer au responsable.

Marc Ronsse

Walleweg, 36 8510 Bellegem

Email : [mronsse@lfbta.be](mailto:mronsse@lfbta.be) Fax : 056/224 311

## Invitation - entrevue

Ensuite une entrevue sera organisée avec le responsable pour une première évaluation des motivations.

## Accès

Une mise à l'épreuve de 3 stages sera organisée, si le responsable estime que vos motivations se porte suffisamment sur la compétition en plein air votre poursuite sera organisée.

### Document à remplir par l'intéressé

Nom / Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code post. : .....

Né le : ..... Nr. de ligue : .....

Tél. fixe : ..... Tél. portable : .....

Email : .....

Catégories d'arc : .....

Je pratique le tir à l'arc depuis (l'année) : .....

#### **A joindre :**

- Les compétitions déjà pratiqués + résultats
- Autres raisons qui vous pousse à faire cette demande.