



Déroulement des cours

Cours :

- + Pour les débutants : mardi de 18h30 à 20h30
- + Pour les autres archers : mercredi de 18h30 à 20h30
- + Entraînement compétition vendredi de 18h30 à 20h30

Horaires libres :

- + Le mardi de 16h30 à 18h30
- + Le mercredi de 20h30 à 22h30

Exemple de déroulement d'un cours :

- + De 18h30 à 19h00 :
 - Installation de la salle (les supports, les égertons, les blasons)
 - Montage des arcs et vérification du matériel (notion de sécurité)
 - Préparation physique de l'archer (mouvement d'épaules, de bras etc...)
- + De 19h00 à 20h00 :
 - C'est le cours proprement dit, avec, là aussi, outre l'acquisition des gestes et de la concentration pour l'archer dans sa phase de tir, l'apprentissage de la sécurité et de la partie « discipline » (respect des autres, ne pas chahuter dans la salle où se déroule le cours, respecter au maximum le silence nécessaire à une bonne concentration).
- + De 20h00 à 20h15 :
 - Dans la mesure du possible, jeux initiatiques de mise en pratique du cours.
- + De 20h15 à 20h30 :
 - Démontage des arcs et rangement du matériel.

Pour ne pas perturber la séance d'entraînement, et pour une bonne progression dans la pratique du tir à l'arc, il est demandé, à tous les membres du club et aussi aux parents, de respecter ces horaires

- + Les cours ont lieu de façon variable durant les vacances scolaires. Consulter le tableau des informations ou se renseigner auprès des animateurs.
- + Dès les premiers cours, il est nécessaire d'acheter un carquois et un protège-bras (voir avec le responsable du petit matériel).
- + Dans le premier trimestre suivant l'inscription, tous les archers doivent avoir au moins 4 flèches portant leurs initiales, un tube de colle et un bâton de résine ; prévoir de les renouveler au fur et à mesure de la casse éventuelle.
- + Lorsque vous passez au viseur, prévoir un protège doigts adapté et une dragonne (le protège doigts débutant est prêté par le club) ainsi qu'un carnet et un crayon
- + L'arc est prêté la première saison. A la rentrée suivante, les archers doivent avoir absolument leur arc. Prévoir un repose flèche d'avance et acheter une équerre pour les réglages.
- + Pour éviter les achats inutiles ou inadaptés, pour tout matériel, prendre conseil auprès des animateurs ; du matériel inadéquat peut nuire à votre progression.

A l'inscription, il faut obligatoirement présenter un certificat médical récent d'aptitude au tir à l'arc et à la compétition.

En vous remerciant par avance de bien vouloir respecter les consignes ; bon tir.