



## Stage de Tir à l'Arc

### Compétiteurs confirmés et néo compétiteurs

Dimanche 1 Mars 2026

Lieu: Terrain de Saint Menet :

38, avenue de la Gare à Saint Menet 13011 Marseille

## Au Programme

Le stage sera axé sur les points suivants:

- **Réglage de l'arc:** Optimisation de l'équipement pour une performance maximale.
- **Technique de tir:** Optimisation de la technique de tir.
- **Préparation mentale:** Gestion du stress et concentration en compétition.
- **Tir compté:** Séances de tir avec scoring pour évaluer les progrès.
  - **Matches par équipe:** Simulation de compétitions en équipe pour développer la stratégie et la cohésion.
- **Analyse vidéo:** Identification des axes d'amélioration à partir de l'enregistrement des séances de tir.

## Encadrement

Le stage sera encadré par Matthieu Charlois et Emily Bloch.

## Ce qu'il faut apporter

- Arc et flèches
- Équipement de protection (protège-bras, palette, etc.)
  - Tenue de sport adaptée
  - Gourde et collation
- Bonne humeur et motivation !

## En Résumé

Ce stage de tir à l'arc pour tous les compétiteurs est l'opportunité d'améliorer sa technique, de maîtriser son équipement et de se préparer aux compétitions dans un environnement stimulant et encadré par des professionnels expérimentés.