



N° affiliation FFTa : 1017032



COMITÉ RÉGIONAL  
NOUVELLE-AQUITAINE  
DE TIR À L'ARC



**FFTa**  
Fédération Française  
de Tir à l'Arc

" Contre vents et marées, nos flèches engagées, marquent notre convivialité."

JLR Horaires SALLE 2019/2020

## HORAIRES SALLE

### Complexe Sportif Marcel GAILLARD de Saint-Martin de Ré

Les séances sont fixées comme suit :

<b>LUNDI</b>	<b>17 h à 19 h 15</b>	<b>Nadine H., Coordinatrice et Jean-Louis R., Assistant Entraîneur</b>
Découverte et initiation aux règles du tir à l'arc pour les jeunes et les adultes.		
Procédure :		
<ul style="list-style-type: none"><li>● 17 h / 17 h30 Arrivée, montage des arcs, échauffements dans le vestiaire</li><li>● 17 h Début des cours et des tirs</li><li>● 19 h / 19 h15 Démontage, rangement, étirements dans le vestiaire</li></ul>		
Jour RESERVE PRINCIPALEMENT aux DEBUTANTS		

<b>MARDI</b>	<b>18 h à 20 h 15</b>	<b>Geoffrey L., Entraîneur</b>
Individualisation de la gestuelle, de la tenue et des pratiques du tir à l'arc pour les jeunes et adultes.		
Procédure :		
<ul style="list-style-type: none"><li>● 18h / 18 h30 Arrivée, montage des arcs, échauffements dans le vestiaire</li><li>● 18 h Début des cours et des tirs avec suivi individuel possible</li><li>● 20 h / 20 h15 Démontage, rangement, étirements dans le vestiaire</li></ul>		
Jour DEDIE aux débutants et SURTOUT aux ARCHERS CONFIRMES		

<b>JEUDI</b>	<b>20H00 à 22H45</b>	<b>Gaëlle L., Entraîneur</b>
Individualisation ou collectivisation d'un entraînement poussé pour toutes compétitions de tir à l'arc.		
Procédure :		
<ul style="list-style-type: none"><li>● de 20H00 à 20H30 montage des arcs et échauffement dans le vestiaire</li><li>● de 20H30 à 21H00 préparation physique ( Gymnastique en salle intéressant l'archer)</li><li>● de 21H00 à 22h30 cours individualisés ou collectifs de tirs encadrés</li><li>● de 22H30 à 22H45 démontage des arcs. Les étirements se feront chez vous.</li></ul>		
RESERVE aux ARCHERS COMPETITEURS TOUT ARC (ayant la licence "Compétition" ou en voie d'acquisition)		

Jean-Louis RUAULT  
Président des Archers de Ré.