STAGE TIR à L'ARC

DESCRIPTION

Tu souhaites passer des **vacances d'été** actives grâce auxquelles tu peux t'améliorer à la pratique de ton sport favori ? Ce **stage de tir à l'arc** pourrait bien te plaire !

Le tir à l'arc est un des arts les plus anciens et son origine remontrait probablement à l'âge de pierre (soit environ 20 000 ans avant J.-C.). À l'origine pour chasser, cette discipline est très vite devenue un sport, avec ses nombreux bienfaits associés. Le tir à l'arc demande adresse, stabilité du corps, concentration et relaxation mentale. C'est le **sport idéal** pour les jeunes car il contribue à une meilleure **maîtrise de soi et de ses mouvements**. Il est certain que tu reviendras de cette colonie de vacances avec plein de nouveaux acquis et beaucoup de souvenirs en compagnie de tes ami(e)s archers du même âge.

Alors, si tu as **entre 6 et 17 ans** et que tu souhaites profiter de tes vacances de façon sportive, tout en découvrant un écrin en pleine nature : ce stage de tir à l'arc te ravira sûrement.

ACTIVITÉS PRINCIPALES

Le stage de Tir à l'arc est articulé de sorte à envisager **différents axes d'évolution**. Le fait que cette colonie de vacances soit en effectif réduit te permettra de constater des progrès rapides et sur la durée, le programme s'adaptera à ton niveau que tu sois débutant(e) ou confirmé(e). Sur ce séjour, apprécier le tir à l'arc est indispensable car nous tirons à minima 3h par jour et plus si affinité.

Minimum 3 heures de tir à l'arc tous les jours avec différentes étapes :

- **Technique d'échauffement et d'étirements,**
- **Concentration et visualisation :** séance de visualisation mentale, travail sur la respiration, mentalisation de l'effort, écriture de la séquence de tir,
- **Différentes disciplines de tirs :** tirs pétanque, tirs au drapeau, golf archerie, travail technique individualisé sur tirs en campagne de 5 à 30 m, tirs avec comptage des points, tirs FITA, tirs en situation de compétition, séance de tir nocturne, tirs nature (chasse préhistorique), tir de combat (flèches inoffensives) ou encore parcours de tirs 3D,
- **Suivi de ton amélioration :** analyse des tirs, vidéo individuelle avec ton diagnostic personnalisé (pistes d'amélioration, points forts…), plan de progression technique, contrôle des acquis techniques et analyse comparative des vidéos J1 et J5.
- **Jeux et temps calmes :** jeux et projection d'un documentaire consacré au tir à l'arc.

LE PLUS : le séjour s'adapte aux disciplines de prédilection de chaque archer pour te permettre une progression personnalisée.

MATERIEL : Arcs, flèches et protection seront mis à ta disposition durant ton séjour de tir à l'arc (toutes les catégories : classique, chasse, arc droit). En revanche, si tu as ton propre matériel, nous te recommandons fortement de l'emmener afin d'optimiser le temps de réglages de l'arc, etc.

ACTIVITES ANNEXES

Durant ta colo, ton équipe d'animation te proposera de nombreuses activités récréatives (jeux, veillées et soirées) et tu pourras également t'essayer à la pratique de l'escalade (mur inférieur à 3 mètres).

ENCADREMENT

Durant ta colonie de vacances tir à l'arc dans le Vercors, tu seras en compagnie d'un encadrant qualifié, Dominique Borde, entraineur fédéral qui **enseigne le tir à l'arc** depuis

à partir de 550.00 € / jeune

Du 14/07/2025 au 19/07/2025

Ages : **de 6 à 17 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

Le village
38650 SAINT ANDEOL

toujours et qui est un personnage emblématique du Balcon Est du Vercors. T'accompagneront également :

- 1 directeur de séjour,
- 2 animateurs.

TRANSPORT

Durant ta colonie de vacances, des départs en train sont prévus depuis plusieurs grandes villes (Lyon, Valence et Chambéry). Ensuite, un minibus te prendra en charge avec ton groupe pour vous déposer sur le lieu du centre. Pour les départs de Grenoble, tu emprunteras uniquement le minibus. Tu as également la possibilité de te rendre sur le centre par tes propres moyens grâce à l'aide de tes parents et/ou responsables légaux.

HEBERGEMENT

Le centre **Le Tetras Lyre** se trouve au sein du village de **Saint Andéol**, dans le **Parc Naturel Régional du Vercors**. L'hébergement dispose de sanitaires collectifs avec des salles de douches privatives. Un restaurant de 120 m2 et deux salles d'activités seront à ta disposition ainsi que de nombreux équipements extérieurs qui te permettront de vivre une colo vivante et active. Tu dormiras en **chambres composées de 2 à 6 lits**. Tu pourras loger avec des ami.e.s du même âge et du même sexe si tu en fais la demande lors de ton inscription. Les repas sont préparés sur place par des cuisiniers.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

/!\\\\ Spécimens donnés à titre d'exemple /!: Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

STAGE TIR à L'ARC

INFOS PRATIQUES

STAGE TIR à L'ARC

LE CENTRE D'ACCUEIL

Centre le Tetras Lyre
La richesse de cette nature et les infrastructures de qualité permettent de pratiquer des activités dans une nature préservée.

Organisation & équipements

Installé au cœur du village de Saint Andéol, le centre est chaleureux et fonctionnel. Habilité à accueillir des personnes en situation de handicap, il possède :

- des chambres de 2 à 6 lits (en mezzanine) réparties sur 2 niveaux,
- Sanitaires collectifs, salles de douches privatives et sanitaires PMR,
- 1 grande salle de restaurant de 120m2 (2 salles distinctes de 90m2 et 30m2),
- 2 salles d'activités avec jeux, TV, wifi…
- 1 terrain multiport, 1 terrasse ombragée, une terrasse bois avec vue panoramique, un jardin avec coin chill,
- 1 terrain multisports en gazon synthétique,
- 1 terrain de pétanque.

Restauration

Cuisine familiale, locale, préparé sur place par des cuisiniers qui favorisent les circuits courts et produits frais. Tous les régimes spécifiques sont pris en compte et respectés.

LA REGION

Environnement & Destination

Situé sur le Balcon-Est du Vercors, à 1020 mètres d'altitude, accroché aux falaises délimitant le Parc Naturel Régional du Vercors et le Trièves, se trouve la petite commune de Saint Andéol. La vue sur les falaises calcaires est splendide.

STAGE TIR à L'ARC

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
GRENOBLE	MINIBUS	25.00 €
LYON	MINIBUS + TRAIN	45.00 €
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
VALENCE	MINIBUS + TRAIN	40.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
GRENOBLE	MINIBUS	25.00 €
LYON	MINIBUS + TRAIN	45.00 €
SUR PLACE	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
VALENCE	MINIBUS + TRAIN	40.00 €