

## 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 routines de tirs :** tirs pétanque, tirs au drapeau, golf archerie (sport où un golfeur et un archer font équipe et s'affrontent sur un parcours de golf), travail technique individualisé sur tirs en campagne de 5 à 30 m, tirs avec comptage des points, tirs FITA (effectués à 70 m sur cible anglaise), tirs en situation de compétition, séance de tir nocturne, tirs nature (chasse préhistorique) 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, arc à poulie). 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

à partir de **515.00 € / jeune**

Du 07/07/2024 au 11/07/2024

Âges : **de 6 à 17 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

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

### Adresse du séjour

Lieu-dit le Fau  
38650 ROISSARD

encadrant qualifié, Dominique Borde, entraîneur fédéral qui **enseigne le tir à l'arc** depuis 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 Fau de Roissard](#) se compose d'un grand parc arboré et entièrement clos. Les hébergements sont nombreux et les chambres disposent de sanitaires complets. Un restaurant de 120 m2 et une salle des fêtes de 150 m2 seront à ta disposition et te permettront la pratique de nombreuses activités. Tu dormiras en chambres composées de 3 à 5 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.

## 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

#### PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé

## STAGE TIR à L'ARC



## LE CENTRE D'ACCUEIL

Centre le Fau de Roissard

Magnifique propriété, nichée en pleine nature, située sur la commune de Roissard (en **Auvergne Rhône Alpes**), le centre **Le Fau** possède un grand parc arboré et entièrement clos : un terrain de jeu idéal pour tous les jeunes qui y séjournent en **colonie de vacances**. Les couchages sont nombreux et les chambres disposent chacune de douches et de toilettes. Un réfectoire de 120 m<sup>2</sup> te permettra de passer des moments de repas agréables, dans la joie et la bonne humeur.

Le bâtiment comporte 65 lits avec des chambres **de 2, 4 et 6 lits**. Tu pourras faire la demande pour être dans la même chambre qu'un.e ami.e du même âge et du même sexe ! Une chose est certaine : ce centre de colo spacieux, confortable et loin de l'agitation des grandes villes est un hébergement où il fait bon vivre et où tu passeras une **colo inoubliable**.

À l'extérieur, une **grande terrasse** accueille les repas quand le temps est propice (cet été, par exemple), un terrain engazonné, un terrain de tennis ou un terrain de pétanque permettent quant à eux de s'adonner aux grands jeux et sports de ballons.

Non loin de là, pour profiter pleinement du cadre nature exceptionnel, la forêt, toute proche, emmène à la découverte d'une faune et d'une flore riches, symbole d'une région profuse.

## LA REGION

Le **centre Le Fau**, au pied du **Vercors**, se situe sur la commune de Roissard. Connaissez-vous Roissard ? Cette commune de l'Isère en **Auvergne Rhône Alpes**, est située entre 500 et 1200 mètres d'altitude qui se trouve entre plusieurs massifs montagneux. D'ailleurs, depuis les chambres du centre, les jeunes auront un panorama exceptionnel sur le massif de l'Obiou. La commune fait partie de la Communauté de communes "du Canton de Monestier-de-Clermont".

La région **Auvergne Rhône Alpes** est riche de paysages très variés, avec une possibilité d'y pratiquer divers sports et activités en plein nature très élevée.

## STAGE TIR à L'ARC

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
07/07/2024	5 jours	515.00 €

### TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR	70.00 €
Grenoble	CAR	60.00 €
Lyon	TRAIN + CAR	90.00 €
Valence	CAR	80.00 €

### TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Chambéry	TRAIN + CAR	70.00 €
Grenoble	CAR	60.00 €
Lyon	TRAIN + CAR	90.00 €
Valence	CAR	80.00 €