



## Stage de détection et perfectionnement jeunes tireurs

### Interrégional CIBPL open

#### **Public concerné**

Jeunes licenciés FFESSM de 14 à 18 ans ayant une aisance subaquatique apte à la pratique du tir sur cible

Equipe d'encadrement : médecin Fédéral, cadre sportif, accompagnants

**Lieu :** Montfort sur Meu :35000 ille et vilaine

**Date :** 12 13 avril 2025

**Hébergement :** gite de Trémelin MONTFORT SUR MEU

#### **Objectifs Généraux :**

1. Détection des Talents : Identifier les participants ayant un potentiel élevé pour le tir sur cible, que ce soit au niveau technique, physique ou mental.

2. Amélioration des Compétences : Offrir aux participants l'opportunité de perfectionner leurs techniques de tir, leur précision et leur concentration.

3. Sensibilisation à la Sécurité : Renforcer les connaissances et les pratiques de sécurité indispensables lors de la manipulation de l'arbalète.

4. Sensibiliser les stagiaires à l'hygiène de vie du sportif et au suivi médical

#### **Objectifs Spécifiques :**

1. Techniques de Tir : Apprendre et maîtriser les différentes techniques de tir (posture, visée, contrôle de la respiration, etc.) pour améliorer la précision.

2. Analyse des Performances : Fournir des outils et des méthodes pour analyser les performances individuelles et collectives, permettant aux participants de comprendre leurs points forts et leurs axes d'amélioration.

3. Gestion du Stress : Développer des stratégies pour gérer le stress et la pression lors des compétitions ou des séances de tir.

4. Mise en Situation : Proposer des exercices pratiques et des simulations de compétition pour préparer les participants à des situations réelles.

5. Esprit d'Équipe : Favoriser la camaraderie et l'esprit d'équipe entre les participants, au travers d'activité périphérique (bike and run tir laser , descente nage en eau vive) qui peut être bénéfique tant sur le plan personnel que sportif.

6. Le docteur Eric Sarrasin Médecin Fédérale assurera tout au long du stage un soutien spécifique :

\_sur la connaissance des produits illicites dans le milieu sportif

\_ l'hygiène alimentaire

-l'approche du haut niveau

### **Planning et Horaires**

## **Samedi 12**

13h : Accueil des stagiaires et du staf technique

Présentation du stage et des objectifs.

14h : activité périphérique fédérale

Nage en eau vive : course d'orientation sur le Meu avec les cadres nage en eau vive ffesm

16h30 : pause

17h : introduction et Techniques de Tir

Théorie du tir\*\*

- Sécurité au tir.

- Équipement et matériel.

- Principes de base du tir sur cible (posture, visée, respiration).

18h : Pratique des techniques de tir\*\*

- Exercices de positionnement et de visée.

- exercice de récupération de flèche

Exercice de tir à la volée

20h30 : repas veillée nuitée

Lieu d'hébergement gîte de trémelin

.

## **Dimanche 13**

9h : matin sortie bike and run vvt tir laser autour du lac de trémelin

11h30 : Sensibiliser les stagiaires à l'hygiène de vie du sportif et au suivi médical

Approche psychologie pour la compétition avec séance de yoga et relaxation

12h30 : Perfectionnement et Compétition Amicale

Révision des acquis du jour

- Discussion sur les points à améliorer au travers des épreuves de

Tir de précision, de biathlon et de super biathlon

Après-midi

- 13h30 - 15h00 : Compétition amicale\*\*

- Mise en pratique des compétences acquises dans un cadre ludique.

15h15 - 16h30 : repas puis Débriefing .

- \*\*16h30 - 17h00 : Clôture du stage\*\*

- Questions/réponses et conseils pour la pratique future.

## **STAGIAIRE**

Inscription : date limite le 10 avril 2025 via un site hello asso qui vous sera communiqué

Frais de participation : 15 euros par stagiaires

Matériel personnel :

- matériel de tir sur cible, Combinaison de nage,

- duvet et oreille

ACCOMPAGNANT

Frais d'hébergement : 25 euros

Repas : 2x20 = 40 euros

Petit déjeuner = 10 euros

**Déplacement à la charge des participants**

<https://www.helloasso.com/associations/ffesm-commission-tir-sur-cible/evenements/stage-jeunes-tir-sur-cible>



# STAGE DE DÉTECTION JEUNES ET PERFECTIONNEMENT

12 - 13 AVRIL 2025  
MONTFORT SUR MEU ILLE ET VILAINE



## Samedi 12 avril

14h - 17h : run and tir laser  
18h : cours spécifiques  
19h - 21h : pratique du tir

## Dimanche 13 Avril

9h - 11h sortie nage en eau vive  
12h30 - 15h compétition support  
15 h débriefing



**ENCADREMENT ASSURÉ  
PAR LES MEILLEURS TIREURS DE FRANCE ...**

Prix : 15 euros  
Règlement par helloasso :  
Hebergement en camping



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

**CONTACT : JEAN GILLES YVER**

[jean.gilles.yver@numericable.fr](mailto:jean.gilles.yver@numericable.fr) / 0665235027