



# COMITE AUVERGNE-RHONE-ALPES TIR A L'ARC

Le comité régional propose un **PROGRAMME SPORTIF** adapté aux **COMPETITEURS TAE** distances internationales pour vous permettre de progresser et d'augmenter vos **PERFORMANCES** grâce à un encadrement qualifié et compétent, ainsi que par des situations d'entraînement et de confrontation : **3 groupes régionaux**:



Assurer la formation des jeunes archers dans une perspective sportive orientée vers la compétition TAE (en complément des clubs) U13- U15-U18	ACCESSION
Optimiser la formation des jeunes espoirs en TAE (en complément des clubs) et augmenter le niveau de performance . Favoriser l'accès aux pôles Espoir ou France Relève U13-U15-U18-U21	PERFORMANCE
Offrir aux meilleurs archers régionaux un service d'entraînement supplémentaire. Proposer à l'élite régionale un accompagnement per-	ADULTE TAE

D'autres stages ouverts à tous sont organisés par le comité régional et les comités départementaux, renseignez vous auprès de vos clubs #STAGEARCHER et sur notre site <http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr/>



# groupe régional jeune

## U13-U15 → U18-U21

	Groupe <b>ACCESSION</b>	Groupe <b>PERFORMANCE</b>
<b>OBJECTIF</b>	<b>Faire progresser les archers en TAE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Apprendre à s'entraîner</li> <li>– Préparer les championnats de France</li> <li>– Accompagner les archers vers les pôles espoirs ou pôle France relève</li> </ul>	<b>Faire progresser les archers en TAE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Préparer les championnats de France</li> <li>– Augmenter les niveaux de performance</li> <li>– Accompagner les archers vers les pôles espoirs ou pôle France relève</li> </ul>
<b>MOYENS</b>	<b>Renforcement TECHNIQUE—PHYSIQUE - MENTAL</b> <b>Stages ACCESSION ou PERFORMANCE</b> pendant les vacances et regroupements mensuels avec des durées adaptées par âge et /ou niveau <b>Suivi</b> régulier avec les clubs Accompagnement sur les TNJ, les championnats	
<b>ACCESSIBILITE</b>	Ouverts aux compétiteurs TAE sur sélection: après un stage DETECTION d'une journée	

### PLANNING PREVISIONNEL 2024

<b>DETECTION</b>	7 octobre	LYON
	8 octobre	RIOM
au choix:		
Stage <b>PERFORMANCE</b>	2/4 novembre	VOIRON
Stage <b>ACCESSION</b>	28/29 octobre	VOIRON
SUIVI	26 novembre	LYON / RIOM
SUIVI	16 décembre	LYON / RIOM
SUIVI	13 janvier	LYON / RIOM
SUIVI	3 février	LYON / RIOM
Stage <b>PERFORMANCE</b> prépa France*	19/20 février	RIOM
Stage <b>ACCESSION</b>	28 février/ 1 mars	VICHY
SUIVI	17 mars	LYON RIOM
Stage <b>U18 U21</b>	15/18 AVRIL	VOIRON
Stage <b>U13 U15</b>	22/24 AVRIL	VICHY
SUIVI	19 mai	LYON RIOM
Stage <b>PERFORMANCE</b> prépa France*	8/9 juillet	RIOM

Pour la **détection**, vous choisissez votre lieu, et votre date.

⇒ Une sélection pourra être effectuée pour la journée de détection en regardant les résultats TAE

- Les stages « PERFORMANCE » regroupent les archers les plus performants des 2 collectifs U13/15 & U18/21
- Les stages ACCESSION permettent aux plus jeunes de s'intégrer dans les collectifs régionaux U13/15 ou U18/21 en 1 ou 2 journées (hébergement possible)

\* STAGE PREPARATION CHAMPIONNAT de France si vous êtes qualifiés ou STAGE accession pour les non qualifiés en salle

- Pour les **suivis**, vous choisissez votre lieu: LYON ou RIOM

### Programme annuel : 200€

tout compris (hébergement, restauration, encadrement) et dotation ERA aux couleurs du comité



# groupe régional ADULTE

<b>OBJECTIF</b>	Faire progresser les archers en TAE aux distances internationales Préparer les championnats de France individuel et par équipe de club Compléter la préparation des clubs Favoriser la confrontation des meilleurs archers, des meilleures équipes Accompagner l'élite régionale
<b>MOYENS</b>	Stages et regroupements ; suivi personnalisé; accompagnement en visio renforcement <b>TECHNIQUE—PHYSIQUE - MENTAL</b> Accompagnement personnalisé et des aides spécifiques pour l'élite régionale (établir un projet de suivi, les besoins spécifiques, les aides )
<b>ACCESSIBILITE</b>	Ouvert aux compétiteurs TAE sur sélection Envoi d'une lettre de motivation pour intégrer le collectif

## PLANNING PREVISIONNEL

STAGE à VOIRON TSF	11/12 NOVEMBRE
SUIVI LYON	17 DECEMBRE
SUIVI	28 JANVIER
STAGE à RIOM	23/24 MARS
STAGE à VOIRON TSF	27/28 AVRIL
SUIVI LYON	25 MAI

**Programme annuel : 150€** tout compris (hébergement, restauration, encadrement) et dotation ERA aux couleurs du comité



Crédit Mutuel



Comité Auvergne-Rhône-Alpes Tir à l'Arc Maison Régionale des sports 68 avenue Tony Garnier - CS 21001

69304 LYON Cedex 07 **04 74 19 16 15** - @ : [secretariat@tirarc-auvergnerrhonealpes.fr](mailto:secretariat@tirarc-auvergnerrhonealpes.fr)

[www.tirarc-auvergnerrhonealpes.fr](http://www.tirarc-auvergnerrhonealpes.fr)



# INSCRIPTION GROUPE REGIONAL

- ⇒ Pour s'inscrire aux GROUPES REGIONAUX JEUNES: ça commence par la journée de détection
- ⇒ Pour le GROUPE REGIONAL ADULTE : un courrier pour présenter son projet sportif
- ⇒ INSCRIPTION en ligne via le lien ci contre, le paiement se fera par virement ou chèque

<https://tinyurl.com/PROGSPORT24>



Intégrer les collectifs c'est AVOIR UN OBJECTIF SPORTIF en TAE

- S'engager à s'entraîner régulièrement dans son club
- S'engager pour l'année à suivre l'ensemble des stages et journées d'entraînement
- Participer aux championnats régionaux SALLE ou TAE Distances internationales



Le coût des stages est calculé au plus juste grâce aux aides dont bénéficie le comité (région, fédération, ANS ...)

Tous les stages sont encadrés par les entraîneurs professionnels, membres de l'Equipe Technique Régionale



Retrouvez toutes les informations sur notre site [www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr](http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr)

Renseignements par mail [secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr](mailto:secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr)  
ou par téléphone 04 74 19 16 15

Comité Auvergne-Rhône-Alpes Tir à l'Arc  
Maison Régionale des sports 68 avenue Tony Garnier  
CS 21001 69304 LYON Cedex 07



Crédit Mutuel



**nouveau** 4 journées thématiques pour donner les clés de l'entraînement accessible à tous hors groupe régional

## PERFECTIONNEMENT JEUNE



une journée de regroupement pour comprendre la pratique du tir à l'arc et PROGRESSER:

- APPORT THEORIQUE
- Atelier VIDEO pour s'approprier le contenu
- SESSION PRATIQUE sur le terrain pour progresser

→ ENCADRE par les entraîneurs professionnels de l'Equipe Technique Régionale  
 → ACCESSIBLE aux catégories U11-U13 – U15 –U18 avec ou sans leur entraîneur de club  
 → Pour les ARCHERS qui veulent PROGRESSER dans leur pratique compétitive  
 → Pour les ENTRAINEURS qui veulent progresser dans leur mission d'entraîneur

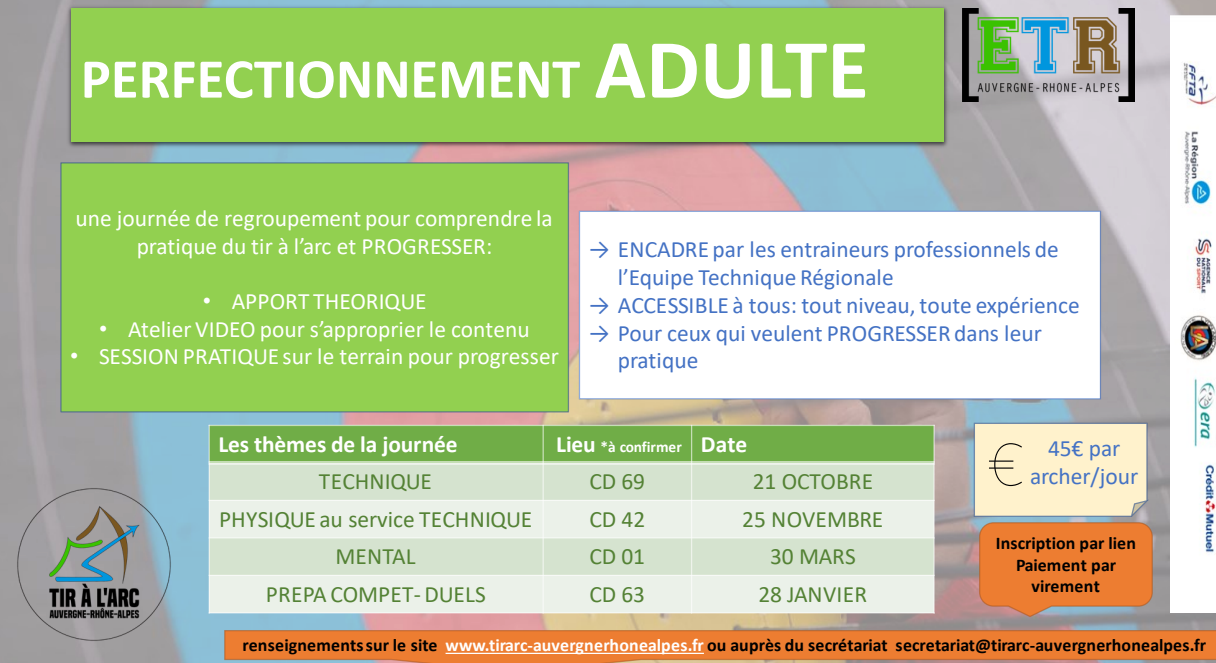
Les thèmes de la journée	Lieu *à confirmer	Date*
TECHNIQUE	CD 07	28 OCTOBRE
TECHNIQUE + PHYSIQUE	CD 42	3 DECEMBRE
PREPA COMPET	CD 69	27 JANVIER
PREPA EXTERIEUR	CD 73	31 MARS

45€ archer/jour  
 Gratuit pour les entraîneurs accompagnateurs  
 VALIDE la Formation Continue

rechercheur sur le site du comité [www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr](http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr) ou auprès du secrétariat [secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr](mailto:secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr)

Retrouvez toutes les informations sur notre site [www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr](http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr)

## PERFECTIONNEMENT ADULTE



une journée de regroupement pour comprendre la pratique du tir à l'arc et PROGRESSER:

- APPORT THEORIQUE
- Atelier VIDEO pour s'approprier le contenu
- SESSION PRATIQUE sur le terrain pour progresser

→ ENCADRE par les entraîneurs professionnels de l'Equipe Technique Régionale  
 → ACCESSIBLE à tous: tout niveau, toute expérience  
 → Pour ceux qui veulent PROGRESSER dans leur pratique

Les thèmes de la journée	Lieu *à confirmer	Date
TECHNIQUE	CD 69	21 OCTOBRE
PHYSIQUE au service TECHNIQUE	CD 42	25 NOVEMBRE
MENTAL	CD 01	30 MARS
PREPA COMPET- DUELS	CD 63	28 JANVIER

45€ par archer/jour  
 Inscription par lien  
 Paiement par virement

rechercheur sur le site [www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr](http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr) ou auprès du secrétariat [secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr](mailto:secretariat@tirarc-auvergnerhonealpes.fr)

L'inscription aux stages PERFECTIONNEMENT se fera via un lien disponible sur le site en septembre