

**LE COMITE DEPARTEMENTAL DU VAR  
VOUS PROPOSE UN:**

**STAGE PPD**

**Stage encadré par Mme Dominique Schraen**

Le 12 novembre à la salle des Valises 83 Le Muy

Réservé aux jeunes et entièrement gratuit. Pas d'adultes.

Ce stage se fera de 9 heures 30 à 17 heures et concerne les jeunes de U11 à U18.  
licenciés du département qui souhaitent progresser et faire de la compétition.

Tenue de sport ou de club obligatoire, avec au moins 6 flèches (idéalement 8 à 10)

Avoir son matériel: arc, dragonne, palette, protège-bras et si possible élastiques,  
(élastogrip ou pédago). Pensez à emmener votre repas et de l'eau.

Un minimum de 10 archers est demandé avec la présence des entraîneurs  
(AS, E1) ,encadrants, ou EF titulaires ou en formation.

Inscriptions auprès de Jean-Pierre Beguin ([jeanpierre.beguin@gmail.com](mailto:jeanpierre.beguin@gmail.com))  
et de Dominique Schraen ([schraen@hotmail.com](mailto:schraen@hotmail.com))  
en précisant le nombre d'archers et les catégories.

**Programme de la journée:**

Renforcement des fondamentaux techniques.  
Préparation physique adaptée à l'âge et au niveau de archers.

(échauffements, renforcement musculaire et étirements)

L'idéal serait que les jeunes archers participent régulièrement à ces stages pour pouvoir bien progresser.

La finalité de ces stages étant de trouver des compétiteurs motivés:

Les jeunes archers ayant du potentiel et qui seront détectés pourront donc participer aux stages PPR de Boulouris.

De plus, la formation continue des entraîneurs permettra de leur apporter des réponses techniques sur les éventuelles difficultés pouvant être rencontrées.

Ceci dans le but de favoriser la progression des archers et d'accroître les compétences de ceux-ci.

Les entraîneurs présents pourront valider leur diplôme .  
Ceux qui sont en formation EF valideront la présence obligatoire des deux stages qu'ils doivent effectuer.