



# Préparation saison en extérieur du lundi 30 avril au jeudi 3 mai 2018 de 9h00 à 18h00

## Jeu d'arc de Nanteuil

### ENCADREMENT

Christophe CARRIER  
Nathalie PLOMION



100 € par jeune

### PROGRAMME

Préparation générale : renforcement musculaire ; gainage  
Préparation spécifique : travail technique, tir à longues distances  
Récupération, relaxation, discussions



Lundi, mardi, mercredi, jeudi : tir à l'arc  
Mercredi après-midi : piscine à Crépy-en-Valois  
Mercredi soir : repas et nuitée au jeu d'arc  
Jeudi après-midi : visite du musée de la grande guerre à Meaux



### INSCRIPTION

Sur le site « nanteuilarc.com » rubrique événements - Paiement par carte bancaire ou chèque libellé à l'ordre de « 1<sup>ère</sup> compagnie d'arc ».

### INTENDANCE

Lundi, mardi, mercredi, jeudi : repas organisé par le club

### EQUIPEMENT

Tenue de sport ; tenue adéquate pour tirer en extérieur  
Matériel de tir : arc, 8-10 flèches en bon état, petit matériel de rechange  
Divers : un stylo pour prendre des notes et remplir le livret d'entraînement  
Piscine : maillot de bain, drap de bain, nécessaire de toilette  
Nuitée : matelas + duvet, tenue pour dormir, doudou ...

