

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**  
**STAGE TIR INSTINCTIF**  
**Domaine de la Pépinière (41)**

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....  
Tél. : ..... Fax : .....  
Email : .....@.....

Votre expérience en archerie :

.....  
.....  
.....  
.....

Quels sont les objectifs ou votre attente vis-à-vis de ce stage ?

.....  
.....  
.....

Désire participer au stage de tir instinctif et m'engage à respecter les conditions de participation surtout en matière de sécurité qui exigera de n'exécuter un exercice que si l'on y est invité par l'animateur.

Je m'engage à suivre la formation dans son intégralité et suis informé qu'en cas d'abandon, pour quelque motif que ce soit, je ne pourrai prétendre à aucun remboursement.

En cas d'annulation dans les 30 jours précédents la prestation, l'acompte ne pourra être remboursé. Si elle intervient dans les 60 jours avant le stage, 50% de l'acompte sera remboursé.

Le coût du stage est de 295 € et comprend ; l'hébergement du samedi soir, les repas, la prestation d'A.Mamy-Rahaga.

Un acompte de 75 € est demandé pour réservation à libeller et à envoyer à :  
Patricia Allouin – Domaine de la Pépinière – 41150 Chouzy sur cisse

J'ai bien noté que le solde sera à régler à l'entrée du stage.

Fait à ..... Le .....  
Signature :

## FORMATION TIR INSTINCTIF A.Mamy-Rahaga

Le travail de base rationalise et simplifie la technique. C'est la première étape, elle est incontournable.

Elle permet de mettre en place l'entraînement efficace qui débouche sur la précision et la régularité donc la maîtrise.

### *Thème du prochain stage*

- *utilisation de la respiration ( pour faire évoluer la technique )*
- *travail du regard ( pour perfectionner la précision )*

### **Programme :**

Les pré requis

Les sensations

Le rôle du plaisir en tant qu'anti-stress

Faire simple : simplifier et rationaliser la technique le relâchement, la vision, la pression

Maîtriser des distances (hauteur) grâce à l'étude de la trajectoire

Séquence de tir :

- Extrême lenteur et tenue prolongée
- Répétition
- Construction de la confiance (essentiel)
- Décoche
- Visée
- Armement
- Coulisseau (sur le fil de la trajectoire)
- Posture de la pleine allonge

### **Matériel à prévoir :**

**Un arc que l'on domine soit de faible puissance (30 / 40 livres)**

**6 flèches flu-flu avec blunt caoutchouc**

**Des vêtements pas trop amples**

### **RENSEIGNEMENTS UTILES**

**Lieu :** Domaine de la Pépinière

Chouzy sur cisse – 41150

Coordonnées GPS « les sables » Chouzy s/cisse

tél 06 67 98 83 41 – [www.loisirs-loirevalley.com](http://www.loisirs-loirevalley.com)

**Horaires :** samedi: accueil et formalités entre 8h30 et 9 h

9 h – 12 h 30 13 h 45 – 17 h

**Repas :** Pris en commun au Domaine de la Pépinière

**Hébergement :** En chambre commune de 4 ou 5 personnes. Prévoir un duvet.

*Possibilité de réserver une chambre particulière (frais supplémentaires à votre charge)*

Vous programmez votre arrivée la veille, nous organisons votre accueil et votre hébergement en conséquence (frais supplémentaires à votre charge).

**Accompagnateur :** Prévenir de sa présence lors de l'inscription, tous les frais de restauration, d'hébergement ou d'activités seront à sa charge.

Possibilité de programme personnalisé (visites, activités ...)