



Le CD34 organise les jeux du tir à l'arc 2025 le samedi 14 juin 2025 au Crès qui seront organisés en même temps que la finale des rencontres jeunes.

Au cours de la journée différents ateliers seront proposés : cardio, précision, contrainte posture, contrainte temps et valeurs citoyennes.

Des équipes de 4 à 6 archers mixtes en clubs et en genre seront constituées, un classement sera établi à l'issue de la journée.

Cette année le thème sera le sport inclusif dans le cadre du projet de Robin pour son DEJEPS.

Programme prévisionnel des jeux du tir à l'arc :

- Avant les tirs – Atelier cardio : échauffement avec exercices spécifiques (montées de genou, jumping jack, talon fesse, pas chassés)
- Pendant les qualifications – Atelier précision : 3 volées de 3 flèches, le nombre de 9 et de 10 sera comptabilisé
- Après les qualifications – Atelier contrainte de temps : 3 volées de 3 flèches en 1mn
- Avant les duels – Atelier citoyenneté : temps d'échange sur les valeurs citoyennes, olympiques et sportives
- Après les duels – Atelier contrainte posture : 3 volées de 3 flèches avec 1 volée pieds serrés puis 1 volée sur une jambe et 1 volée un genou au sol