

# Entraînement Run Archery inter club

Le Dimanche 5 Mai 2024 de 9h à 12h  
Au Vallon du Soleil, La Crau  
Organisé par le CD83

Tous les archers runners de tout âge, débutants ou non débutants du Var et plus sont invités au Vallon du Soleil à la Crau.

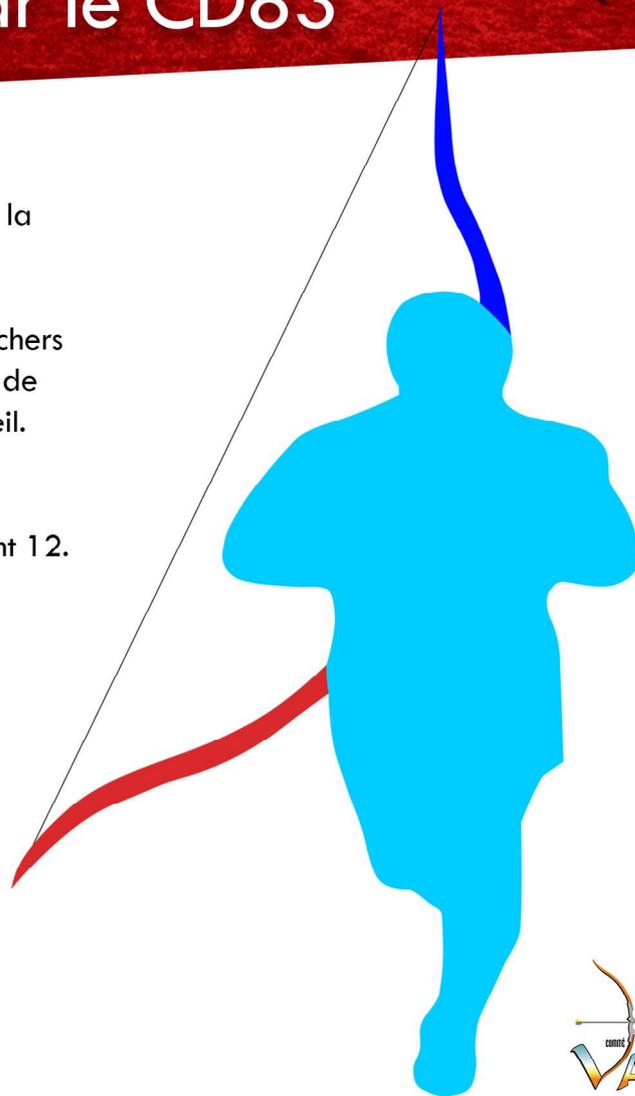
Le but étant de se retrouver, de constituer un groupe d'archers runners départemental et de mettre en place des étapes de run archery dans le var avec une finale au Vallon de Soleil.

#### Prérequis :

- Venir muni de votre arc et minimum 8 flèches, idéalement 12.
- Avoir ses chaussures de course.

#### Programme prévisionnel :

- Introduction au run archery.
- Initiation / Échauffement tir à l'arc.
- Découverte du tir sur cible à bascule (debout et à genoux).  
Échauffement course à pied.
- Mise en pratique d'un exercice d'entraînement au run archery.
- Préparation à l'individuel 4k, au sprint, au sprint relais (mixte), run archery kids.
- Mise en situation de compétition.



## Inscriptions