

« NOBLE DISCIPLINE DU LONGBOW »

**STAGE DE FORMATION
ET DE PERFECTIONNEMENT
AVEC MR ALAIN CRABBE
SAMEDI ET DIMANCHE 20-21 MAI
AUX FRANCS ARCHERS DE CHIMAY**



Chimay, lundi 3 avril 2024.

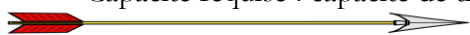
Chers Amis,
Chers Archers,

Monsieur Alain CRABBE, Moniteur Sportif et Initiateur agréé de l'ADEPS, spécialisé dans la pratique du Longbow, nous propose de nous transmettre son savoir et sa recherche de maîtrise dans l'étude de notre Art.

Cette formation (exceptionnelle) est envisagée en deux jours consécutifs, **le samedi 20 mai ET le dimanche 21 mai**. Notre objectif à la sortie de ces deux jours indissociables : l'acquisition des techniques de bases avec autonomie de tir et l'approche mentale des vertus de notre pratique du tir Longbow.



- Horaire pour les deux journées : 9h30 à 12hrs, et 13h à 16 hrs. Accès à la salle dès 8h30.
- Tenue nécessaire : chaussures sport lacées ; vêtements non flottant ; cheveux noués.
- Equipement nécessaire : Avoir son arc et 6 flèches, un protège bras, et gant ou palette, retire-flèche et stylo.
- Encadrement pédagogique : enseignement collectif et individuel, groupe limité à 16 participants.
- Capacité requise : capacité de tirer 60 flèches en 1h30, par volée de trois.




- Frais inscription : **40€ les deux journées** à verser sur le compte des Francs Archers de Chimay **ING : BE98 3630 9806 2693. Communication : « Stage formation longbow » + Nom et prénom.**
Envoyer ses coordonnées adresse par SMS ou mail. Un petit questionnaire personnel vous sera envoyé en réponse.
- Lieu : Local de tir, Rue de Virelles, 18 2ème étage à 6460 Chimay



- Intendance : Pour le repas de midi, prévoir son repas. Disponibilité d'un four micro-onde sur place et snacks à proximité. (1 heure de repos pour le repas).
Boissons : Café et thé offerts. Bar 'open' mais pas de boisson alcoolisée durant le stage (après avec modération).

Archers, nous vous saluons !

Alain CRABBE

Formateur,

Guy SCARCERIAUX

Assistant,