

Collection
"Enseigner le Tir à l'Arc"
N°4

Le Tir à l'Arc en Corée

Un dispositif au service du haut niveau



268/270 rue de Brément - 93 561 Rosny sous Bois Cedex
Tél. : 01 48 12 12 20 - Fax : 01 48 94 23 48 - e-mail : ffta@ffta.fr

www.ffta.fr

FFTA - Avril 2007 - 3200 ex - St. Paul Imprimerie - © Photos : FFTA

© Photo Jean-Denis Clitour/FFTA



Préambule

Afin d'optimiser un dispositif sportif, il est intéressant de connaître les principales caractéristiques organisationnelles des meilleures nations de la discipline sportive considérée. C'est pourquoi une délégation de huit entraîneurs et deux membres de la Direction Technique Nationale s'est rendue en Corée du Sud, en novembre 2006.

La Corée du Sud est en effet la meilleure nation de la planète tir à l'arc :

- Depuis 1991, elle a remporté 30 médailles mondiales en individuel (dont 13 titres) et 15 par équipe (dont 12 titres).
- Depuis 1988, elle a remporté 14 médailles olympiques en individuel (dont 5 en or) et 7 médailles par équipe (dont 6 en or).
- L'ensemble des records du Monde individuels seniors est détenu par la Corée.
- Enfin, la Corée exporte son savoir-faire.



Archer d'Université 19 ans, 9 ans de tir à l'arc, record : 1384 pts

"Ma difficulté dans le tir concerne ma relation avec la performance, c'est à dire la gestion de mes scores. Je me concentre alors sur ma confiance et fais de l'imagerie. En tout cas, je suis toujours motivée pour venir à l'entraînement."

Tous les titres olympiques de 2000 et 2004 ont été obtenus par des archers entraînés par des coréens.

Description générale du dispositif

L'Histoire

Le dispositif du tir à l'arc coréen est né de la volonté de quatre personnages, et notamment de Monsieur Park, ancien archer, puis entraîneur et actuel directeur de l'entreprise d'archerie Win&Win®. Dans les années 70, seul l'arc traditionnel coréen était pratiqué et aucun contact avec les nations pratiquant le tir à l'arc n'existait. Monsieur Park est donc parti glaner des informations à l'étranger afin de construire une démarche d'enseignement.

En 1981, la Corée obtient alors l'organisation des Jeux Olympiques de 1988. Cette désignation amène l'Etat et des partenaires privés à s'investir dans le milieu sportif et notamment dans le tir à l'arc. C'est donc à partir des connaissances récoltées à l'étranger, des moyens de l'Etat (financiers et humains) et de partenaires privés ainsi que d'une réflexion visant à faire des choix adaptés à la culture coréenne qu'a pris forme le dispositif d'entraînement coréen de tir à l'arc. Ce dispositif ne s'appuie pas sur des clubs, mais sur le dispositif scolaire (école primaire, collège, lycée et université) et ne se concentre et ne concerne que la pratique de l'arc classique en tir olympique.

Le Tir à l'Arc en Corée



Entraîneur d'école primaire

"L'apprentissage (ordre et contenu) est adapté à chacun. Je ne propose de tir sur blason que lorsque la position est harmonieuse. Je trouve que l'enseignement de la technique n'est pas trop difficile par rapport au soutien mental nécessaire.

J'aide les élèves à apprendre à reconnaître leurs erreurs et en cas de difficulté, j'interviens pour "renforcer le mental" en discutant avec chacun, tout en contournant le problème pour ne pas le renforcer."



Les ressources du dispositif coréen

La qualité de ce dispositif se nourrit de sa propre réussite : En effet, puisque :

- Les partenaires privés et les collectivités s'intéressent essentiellement aux sports et aux structures performantes (frais de fonctionnement, matériel,...),
- Les médailles olympiques permettent une amélioration significative des infrastructures,
- Les archers médaillés olympiques perçoivent une prime à vie (or : 1300 dollars mensuels; argent et bronze : 600-700 dollars mensuels).

Alors, il existe une concurrence très forte :

- Entre les disciplines : Les Jeux Coréens permettent de classer les différentes disciplines au niveau national, déterminant l'investissement de l'Etat, des partenaires et des télévisions. Le tir à l'arc est actuellement classé aux environs de la 4^{ème}-5^{ème} position.
- Entre les structures, pour bénéficier des meilleures conditions
- Entre les archers : Chung JH (23 ans de tir) a récemment réalisé 347 points et a ainsi établi un nouveau record du monde à 70m. Deux semaines plus tard, un lycéen a obtenu 348 points sur la même distance.



Archer d'Université 20 ans, 10 ans de tir à l'arc, record : 1360 pts

"L'entraînement devient difficile lorsque ma motivation diminue, lorsque je change d'environnement (école à collège, collège à lycée, etc..) et aussi en cas de fatigue. Comme je suis tendu en situation de compétition, je me concentre sur le travail des muscles du dos, ma position, et le relâchement des mains et des épaules."

Les Clés du Succès

Au-delà de la structuration des différentes étapes de progression des archers, trois critères apparaissent comme essentiels pour expliquer la réussite du tir à l'arc coréen au plus haut niveau depuis 20 ans.

Apprentissage et unité technique

Dès les premiers contacts avec le tir à l'arc, la technique, la rigueur et le travail sont inculqués au jeune coréen. Les six premiers mois de pratique sont consacrés à l'apprentissage de la posture et des placements, à l'aide d'un élastique puis d'un arc en bois, sans jamais lâcher une flèche, jusqu'à 3 à 4 heures par jour, tous les jours (sauf jours fériés).

Et en dépit d'une individualisation de l'entraînement (toute relative), les points techniques fondamentaux sont partagés par l'ensemble des entraîneurs coréens (environ 500), quel que soit leur niveau d'intervention et sont enseignés à l'identique aux quatre coins du pays.

Intensité de l'entraînement

Après le footing matinal quotidien (à partir de 6h), les archers coréens s'entraînent de 3 à 8 heures par jour, tous les jours (exceptés les jours fériés) pendant leurs dix premières années de pratique (de 8 à 18 ans).



Un entraîneur de lycée :

"Ma priorité porte sur l'équilibre des forces et le passage du clicker en continuité. Concernant l'équilibre, l'élastique est très utilisé. La continuité de traction est développée et renforcée à partir d'exercices identiques à ceux réalisés en France.

Parmi les difficultés rencontrées, la démotivation des archers est la plus importante, celle-ci apparaissant souvent lors des périodes de fatigue. Je discute alors avec l'archer concerné, éventuellement au cours d'une promenade dans le parc."





Ils tirent ainsi de 300 à 600 flèches par jour, jusqu'à 1000 avant les compétitions (à titre d'exemple, un collégien français s'entraînant en pôle espoirs tire de 150 à 200 flèches par jour). Pour atteindre de tels volumes, les archers tirent des volées de 12 flèches, et courent aux cibles pour récupérer leurs flèches. Ils sont ainsi capables, en tirant à 50 ou 70 mètres, d'atteindre 100 flèches par heure.

Débouchés professionnels

Outre l'atteinte du plus haut niveau de performance, le dispositif permet, sinon de ne pas entraver la formation des archers, d'assurer un avenir professionnel à la majorité d'entre eux.



Aux plus jeunes âges, un niveau sportif insuffisant induira un retour à une scolarité normale.

Un échec au baccalauréat, caractérisé par un très fort coefficient pour le tir à l'arc, résultera en un redoublement dans une classe normale. En cas de réussite et suivant son niveau sportif, l'archer aura la possibilité d'intégrer l'université ou une équipe professionnelle (revenus modestes privilégiés).

Enfin, son passage à l'université sera suivi soit d'une intégration dans une équipe professionnelle, soit de l'obtention du diplôme d'entraîneur. En équipe professionnelle, un archer gagne au minimum 50 000 dollars par an sans les primes (un total pouvant atteindre jusqu'à 100 000 dollars par an).

Win & Win®

L'entreprise Win&Win s'intéresse aujourd'hui aux archers handisport, pour leur capacité, leur motivation, leur croyance dans la réussite. Certains d'entre eux réalisent 1300 points alors qu'ils ne sont pas issus des structures tir à l'arc.

La pratique de loisir n'existe pas ; les archers tirent à l'arc pour préparer un métier d'archer professionnel ou d'entraîneur. Ainsi, la Corée compte environ 130 archers professionnels, 500 entraîneurs, et un grand nombre d'anciens archers employés dans des usines d'archerie.



| | Ecole primaire (70) | Collège (50) | Lycée (16) | Université (1 publique + quelques universités privées) |
|-------------------------------------|--|---|---|--|
| | Environ 450 archers (à partir de 8 ans) | Environ 450 archers | Environ 200 archers | 20-25 archers pour l'université publique |
| Recrutement | Sur la base du volontariat Soit entraînement lors du 2 ^{ème} trimestre CE2, soit stage pendant les vacances | Sur la base du volontariat | Au cours de la compétition nationale des collèges | Podium aux compétitions nationales |
| Volume horaire de tir à l'arc | 3-4 heures/jour | 2-3 heures l'après midi 2 heures le soir | De 5h30 à 6h30 8h à l'approche des compétitions | 2h30 minimum plus selon la motivation et le travail scolaire |
| Force des arcs | Après 6 mois d'élastique, armements sans flèche avec 20-28 livres puis 30-34 livres | Filles : de 34 à 40 livres | Filles : 38-42 livres marquées Garçons : 44 livres marquées | Filles : 38-42 livres marquées Garçons: 44-46 livres marquées |
| Volume de flèches | Après 7-8 mois de pratique de 300 à 600 fl./jour Jusqu'à 1000 fl. avant une compétition | 300-400 fl./jour 700-1000 fl./jour pendant les vacances | 600 fl./jour | 150-200 fl./jour |
| Orientations techniques | Individualisation Points techniques fondamentaux (posture, placement, puis mouvement) | Individualisation Renforcement de la posture | Individualisation Equilibre des forces Passage du clicker en continuité | Individualisation |
| Préparation physique | Echauffement et étirements Adaptée à la croissance et au niveau de maîtrise : footing (30 mn tous les matins), pompes, gainages stretching, | Echauffement et étirements Footing (30 mn à 1h tous les matin), pompes abdominaux et haltères | Echauffement et étirements Footing (30 mn à 1h tous les matins), musculature, sport collectif | Existe mais pas de précision |
| Préparation mentale | | Discussions | Visualisation Stages en centre d'entraînement militaire | Imagerie mentale |
| Encadrement | Un coordonateur (fonctionnaire) Une technicienne (vacataire) | Un coordonateur (fonctionnaire) Une technicienne (vacataire) | Un coordonateur (fonctionnaire) Deux techniciens (contractuels d'Etat) | Un coordonateur (fonctionnaire) ... |
| Compétition | | 7 à 10 compétitions locales et nationales à 30 m et 50 m (blason de 80 cm) | 3 compétitions locales 12 compétitions nationales entre lycées Octobre : finale nationale | Compétitions nationales et internationales (le cas échéant) |
| | Saison de compétition : de Mars à Octobre | | | |
| Niveau de performance | La meilleure : 1400 pts à 4*30m et 4*20 m | | Filles : 1310 pts Garçons : 1330 pts La meilleure : 1354 pts | Meilleure Fille : 1360 pts Meilleur Garçon : 1384 pts |



les entreprises coréennes au service de la performance

L'organisation du tir l'arc en Corée vise donc au développement et à l'optimisation de l'ensemble des facteurs de la performance, qu'il soit technique, physique ou mental mais également matériel. En effet, la majorité des constructeurs d'archerie sont coréens, et notamment un des plus connus en France, Win&Win®. Cette entreprise, dirigée par monsieur Park, compte aujourd'hui 50 employés, tous anciens archers nationaux ou internationaux. Win&Win® vend 15 000 poignées par an.

Pour optimiser son développement économique, la production du matériel d'initiation (sous la marque KAP®) est délocalisée en Chine.

La conception (centre de recherche dans la structure) et la fabrication du matériel de compétition sont, quant à elles, maintenues en Corée afin de contrôler la qualité de la production.

Parmi les fabricants coréens de matériel d'archerie, citons aussi Samick® (arcs) et Soma® (accessoires).



Ancienne internationale, entraîneur de collègues depuis 10 ans

"Le nombre d'entraîneurs de sexe féminin est très important dans les écoles primaires et les collèges. Il peut être en partie expliqué par le salaire relativement bas perçu par les entraîneurs à ce niveau d'intervention. Les hommes doivent pouvoir subvenir aux besoins de leur famille et interviennent donc préférentiellement aux niveaux supérieurs (lycées et universités). Malgré cela, je souhaite exercer cette profession tout au long de ma vie afin de contribuer au développement du tir à l'arc. Enfin, j'espère pouvoir transmettre mon savoir et faire en sorte que mes élèves deviennent à leur tour entraîneur."

5 Conclusion



L'organisation du tir à l'arc coréen est donc fort structurée autour des exigences du haut niveau et de la culture coréenne. Les archers coréens ne sont pas des extra-terrestres mais seulement, ils s'entraînent beaucoup dès le plus jeune âge. L'optimisation de la filière d'accès au sport de haut niveau et la mise en place d'une démarche d'enseignement fédérale va contribuer à renforcer le dispositif français. Il est essentiel de garder l'identité française, mais l'état d'esprit et les valeurs du système coréen peuvent aider l'ensemble de la fédération dans sa quête de l'excellence.

Direction Technique Nationale
FFTA

