

Table des matières

PARCOURS 1 : LA PEDAGOGIE	2
Les attitudes pédagogiques	2
Les méthodes pédagogiques	6
Les principes d'entraînement	7
PARCOURS 2 : LES PRIORITES TECHNIQUES	10
Niveau 1 : l'apprentissage	11
Observer	12
Evaluer	14
PARCOURS 3 : LA GESTION DES SEANCES	14
PARCOURS 4 : LA SECURITE	17
Sécuriser l'aire de pratique	17
Sécurité du pratiquant	19
PARCOURS 5 : LES CARACTERISTIQUES DU PUBLIC	21
Les enfants U11	21
Les adolescents U21	24
Les adultes	26
Les séniors	28
PARCOURS 6 : LE MATERIEL	30
Choisir l'arc	30
Choisir les flèches	32
Choisir les accessoires	33
Régler l'arc	33
Faire évoluer le matériel	34
Annexes : Exemple de fiches des premières séances.....	35

PARCOURS 1 : LA PEDAGOGIE



La **pédagogie** est l'art d'enseigner, de rendre efficace un apprentissage.

Le terme rassemble les méthodes et pratiques d'enseignement requises pour transmettre :

- un **savoir** (connaissances)
- un **savoir-faire** (compétences)
- un **savoir-être** (attitudes)

Plus généralement, l'expression « *faire preuve de pédagogie* » fait référence à l'aptitude à transmettre à un individu ou un groupe d'individus, de tous âges et de toutes conditions, un savoir ou une expérience par l'usage des méthodes les plus adaptées au public concerné.

La pédagogie implique l'ensemble des comportements de l'enseignant envers les élèves.

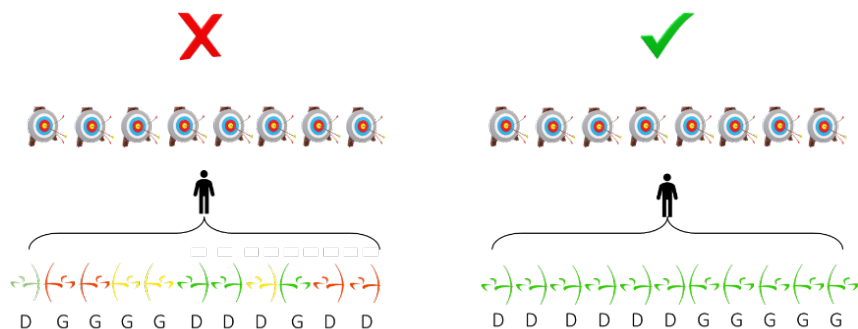
Les attitudes pédagogiques

Nous allons aborder ici les quelques principes et conseils à appliquer lors d'une séance de tir à l'arc.

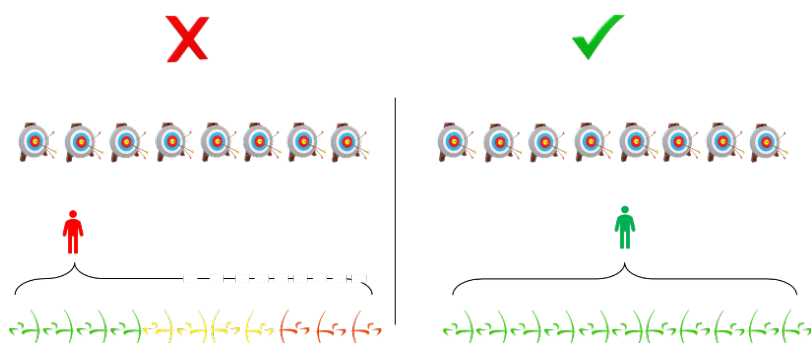
Pour favoriser l'apprentissage, l'entraîneur doit être VU, ENTENDU et COMPRIS par ses archers.



Être vu : Le placement de l'entraîneur face aux archers doit lui permettre de voir tout le monde et d'être vu par tous. Cela permet d'être constamment vigilant à la sécurité sur le pas de tir et de capter l'attention des archers.

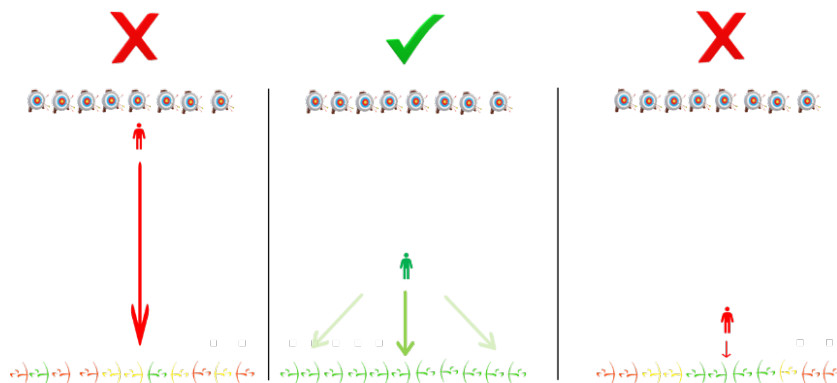


Les droitiers sont regroupés à gauche, les gauchers à droite pour permettre aux archers de voir l'entraîneur sans se retourner sur le pas de tir.

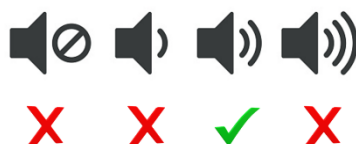


Pour être vu de tous et lorsqu'il transmet une consigne collective, l'entraîneur doit se placer en position centrale par rapport au groupe.

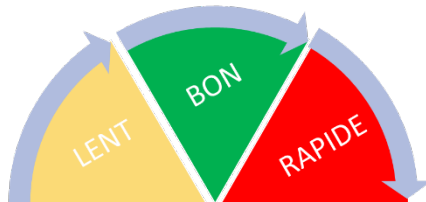
Être entendu : Se faire entendre par tous permet d'optimiser à la fois la sécurité lors de la séance et la gestion du temps en évitant les reformulations superflues. En fonction du contexte (gymnase plus ou moins bruyant, urgence liée à la sécurité...), l'entraîneur doit être capable de moduler sa voix.



La distance par rapport au groupe permet d'être entendu de tous : être trop près ou trop loin nuit à la transmission du message.



Un volume trop faible rend les explications inefficaces car elles demandent un effort de concentration trop important. A l'inverse, un volume constamment élevé rend le message agressif et le groupe finit par ne plus prêter attention aux consignes.

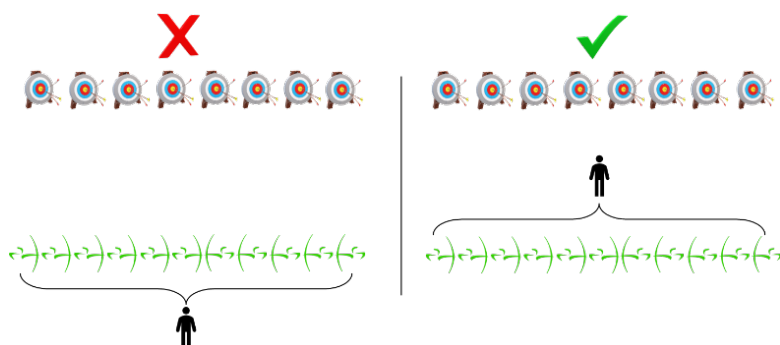


Un débit trop élevé ne permet pas au groupe de suivre clairement les consignes. Un débit trop lent amènera une situation monotone, ennuyeuse.



L'intonation de la voix doit stimuler les archers et permet de capter leur attention. Une intonation monocorde donne une impression d'ennui.

Être compris : La simplicité du discours de l'entraîneur permet de gagner du temps dans l'apprentissage, l'archer applique ainsi immédiatement la consigne juste. Pour cela, l'entraîneur doit se placer par rapport au groupe, avoir préparé la formulation de ses consignes et s'assurer qu'elles ont été comprises.



Le placement idéal de l'entraîneur se situe entre les archers et les cibles pour mieux capter leur attention.

La forme des consignes favorise la compréhension du message, l'entraîneur doit donc les préparer :

- phrases courtes
- verbes d'actions
- adaptation du vocabulaire
- consignes positives
- consignes claires

Pour s'assurer de la compréhension des consignes, l'entraîneur pose des questions ouvertes, fait reformuler avec leurs mots les archers et observe leur mise en application.

Les méthodes pédagogiques

L'enseignement, relatif à l'entraîneur, consiste à transmettre des connaissances et compétences à quelqu'un.

L'apprentissage, relatif à l'archer, consiste à acquérir ces connaissances et compétences.

L'entraîneur de tir à l'arc transmet aux archers des savoirs et des savoir-faire pour qu'ils évoluent et soient en réussite dans leur pratique. Il existe différentes méthodes ou styles pédagogiques avec des degrés variés d'autonomie et de responsabilité des archers :

La démonstration : produire un geste et demander aux archers de le reproduire en l'imitant.

+ : l'archer peut immédiatement entrer dans l'action en pratiquant

- : la production est souvent de mauvaise qualité par manque de maîtrise des archers débutants

La pédagogie directive : guider chaque étape de l'apprentissage par la transmission de consignes.

+ : l'archer est guidé dans son apprentissage.

- : donner trop de consignes peut nuire à la compréhension.

Cette méthode est plutôt utilisée avec un public de jeunes enfants.

La pédagogie semi dirigée : ne formuler que quelques consignes, étape par étape.

+ : l'archer est guidé dans son apprentissage, il peut expérimenter.

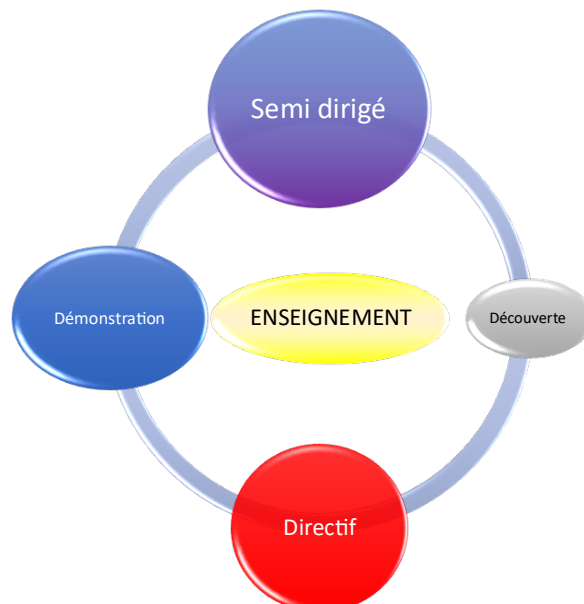
- : l'archer peut rapidement stagner si les situations ou consignes n'évoluent pas.

La pédagogie de la découverte : laisser l'archer en totale autonomie pour appréhender la discipline.

+ : l'archer doit porter une réflexion sur sa pratique et est libre de la mettre en œuvre comme bon lui semble.

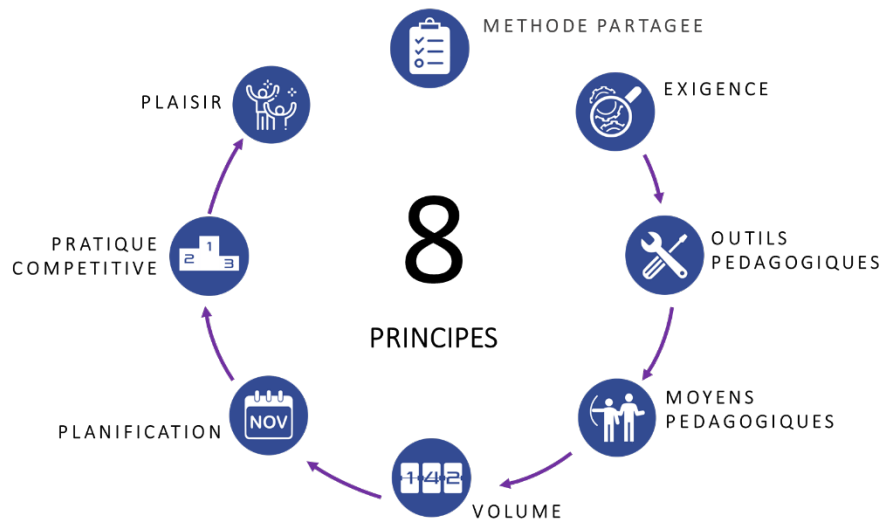
- : cette méthode ne peut pas être utilisée plus de 2 ou 3 flèches pour des raisons de sécurité.

Utilisées séparément ces méthodes ont toutes leurs limites qui peuvent être dépassées si l'entraîneur les utilise ensemble selon les proportions suivantes :



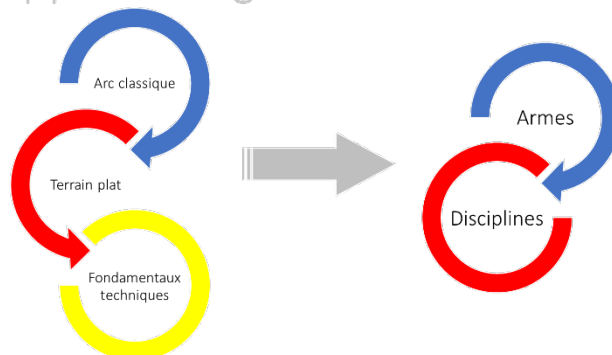
Les principes d'entraînement

Les principes qui suivent, guident l'entraîneur dans son organisation. Ce sont des concepts, des outils, des conseils pour rendre structurés les interventions de l'entraîneur.



De la méthode : Une méthode partagée par tous, facilite le parcours de progression de l'archer notamment quand celui-ci change de club ou d'entraîneur. Les points techniques fondamentaux sont transversaux et communs à toutes les armes et disciplines. Il est donc essentiel d'acquérir et maîtriser ces différents points techniques fondamentaux avant de pouvoir diversifier sa pratique.

Apprentissage Perfectionnement



L'apprentissage du tir à l'arc se fait sur un terrain plat avec un arc classique.



De l'exigence : Il s'agit, dès l'apprentissage, d'enseigner le tir à l'arc avec un niveau d'exigence élevé pour bien apprendre le plus tôt possible. Ceci évite de désapprendre pour réapprendre et valorise la progression des archers en renforçant leur sentiment de compétence. De plus, une réalisation technique de qualité limitera le risque d'apparition de blessures.

Pour autant un apprentissage exigeant ne veut pas dire pénible et monotone. On peut apprendre avec exigence en variant les situations et en s'amusant.

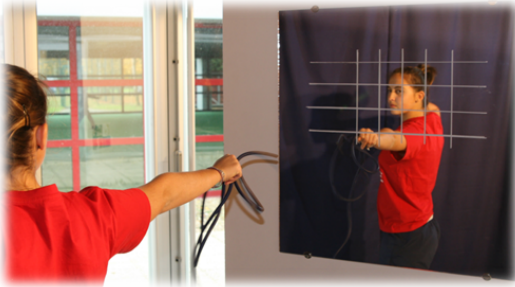
L'entraîneur passe donc le temps nécessaire pour que chaque élément technique soit acquis. Il rend compte à l'archer de son évolution en lui apportant très régulièrement des feedbacks verbaux ou visuels.



Des outils pédagogiques : Pour faciliter l'apprentissage car ils permettent à l'archer de réaliser le mouvement dans des conditions moins complexes. Ils jouent un rôle important dans la valorisation et la progression de l'archer.



L'élastique : Permet de travailler techniquement sans la contrainte de poids ou de puissance de l'arc.



Le miroir : permet à l'archer de se voir, comprendre ce qu'il fait et autoréguler son apprentissage.



La vidéo (et les photos) : permettent de se voir en action et de visualiser ses progrès.



Des moyens pédagogiques : La manipulation est un moyen de compléter les consignes verbales. Elle s'utilise avec l'accord de l'archer, dans le seul but de l'aider à réaliser correctement la consigne.



Manipulations de la tête, du coude, des épaules



Du volume d'entraînement : Le nombre de répétitions à l'élastique ou avec l'arc, est un élément clé de la progression de l'archer. Le volume d'entraînement dépend :

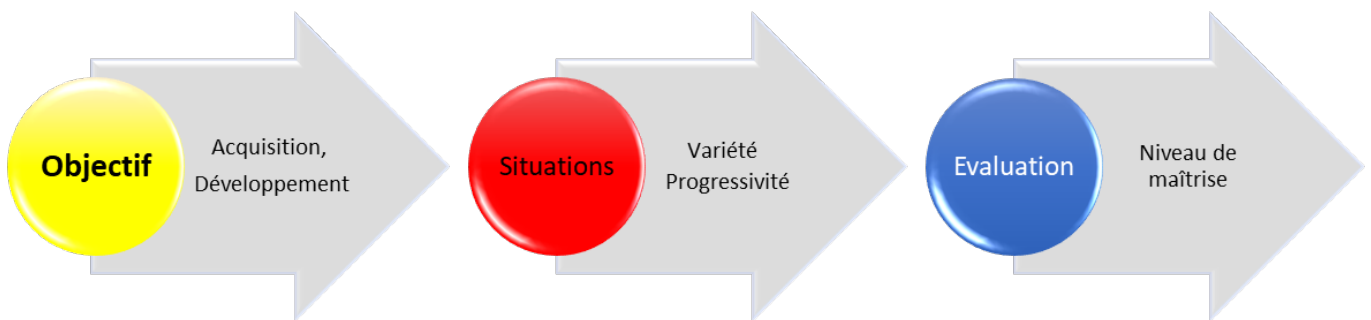
- du nombre de séances par semaine (de 2 à 4)
- du nombre de flèches tirées par entraînement (volées de 8 flèches mini)

Un minimum de 8 flèches par volée :

- permet d'optimiser le temps de pratique en réduisant le temps de déplacement
- donne le temps à l'entraîneur pour faire ses retours



Une planification : Pour organiser la période d'apprentissage afin de faire progresser l'archer dans tous les facteurs de la performance : technique – physique – mental.



A partir d'un objectif d'acquisition ou de développement, l'entraîneur met en place des situations puis évalue l'évolution du niveau de maîtrise de l'archer. (maîtrise technique, maîtrise du poids et de la puissance de l'arc, développement de la confiance en soi, de la concentration, de la maîtrise des émotions...)



Une pratique compétitive : La pratique compétitive est la situation de référence permettant d'évaluer le niveau de maîtrise de l'archer dans l'ensemble des dimensions de la performance

L'entraîneur prépare les archers en vue d'une éventuelle pratique en compétition en :

- Mettant en place des situations de tir compté
- Fixant des objectifs sportifs
- Incitant l'archer à tirer chaque flèche avec 100% de qualité, quelle que soit la situation
- Faisant tirer parfois sous un rythme de tir contraint (30 à 40s par flèche)



Du plaisir : Pour entretenir l'envie de pratiquer, de s'entraîner et pour progresser, l'archer doit se plaisir :

- Un entraîneur stimulant, positif, qui donne envie de s'entraîner
- Une progression dans la pratique par l'atteinte d'objectifs de maîtrise technique ou de performance
- La valorisation des progrès réalisés par l'archer
- L'alternance et la variété des situations
- La mise en place de situations ludiques car on peut apprendre en s'amusant

PARCOURS 2 : LES PRIORITES TECHNIQUES



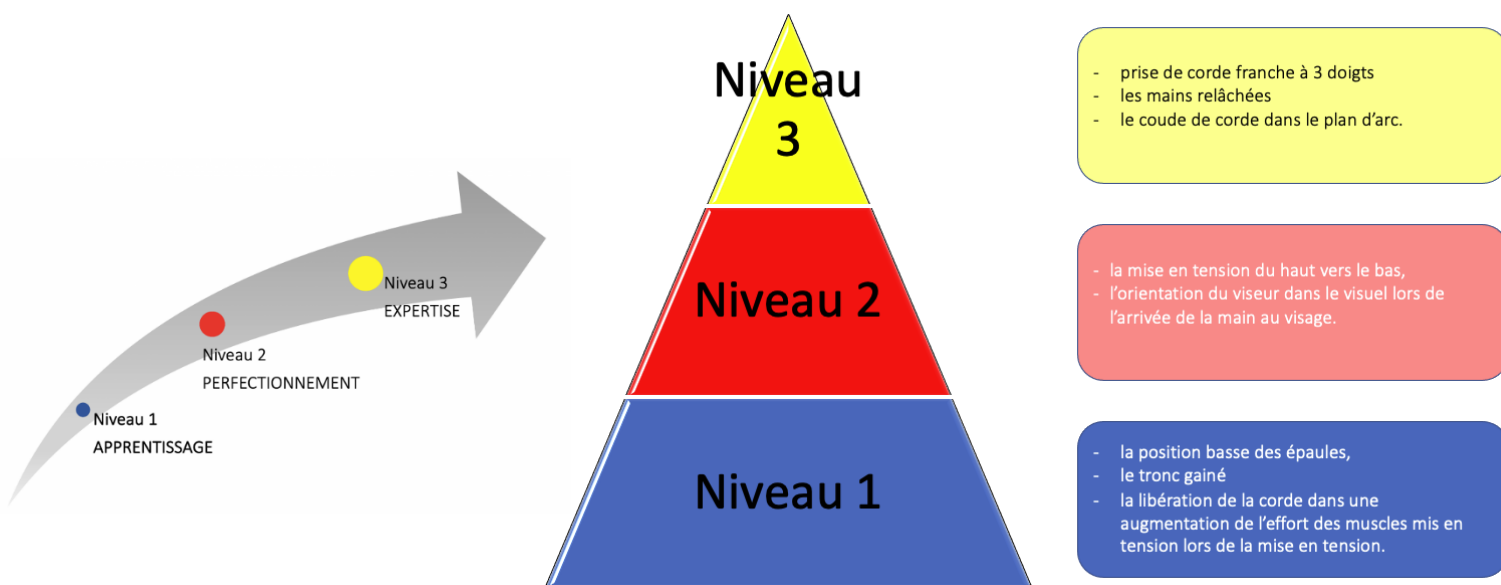
La **logique interne** d'une activité est ce qui la caractérise d'une autre activité : « *le tir à l'arc consiste à utiliser un arc pour projeter une flèche au centre d'une cible avec précision et régularité.* »

Le respect du fonctionnement mécanique de l'arc permet à l'archer d'utiliser son arc efficacement, pour être précis et régulier donc performant. L'entraîneur doit prioriser son entraînement pour donner à l'archer les bases nécessaires à sa progression. Elles faciliteront les apprentissages et automatismes ultérieurs, en passant d'une coordination grossière à une coordination fine et sa stabilisation, quelles que soient les conditions.

Des priorités et un niveau d'exigence élevé dès les premières séances permettent aux archers d'évoluer dans leur pratique en augmentant leur sentiment de compétence ainsi que leur motivation pour l'activité.

Le **parcours de progression** d'un archer se déroule en 3 phases :

- Niveau 1 - L'apprentissage : acquérir les bases techniques fondamentales et développer de l'autonomie dans sa pratique
- Niveau 2 - Le perfectionnement : perfectionner les habiletés techniques mais aussi physiques et mentales en vue de pratiquer en compétition
- Niveau 3 - L'expertise : maîtriser ces 3 facteurs de performance en vue de performer en compétition



L'encadrant fédéral assure l'apprentissage des débutants.

Niveau 1 : l'apprentissage

Pour être précis et régulier, l'archer débutant doit apprendre à réaliser un geste :

- facile à mettre en œuvre en toute situation
- reproductible
- stable
- économique en énergie

Dans la phase d'apprentissage, les priorités techniques à enseigner sont :

1° Créer un mouvement et libérer la corde dans la continuité de ce mouvement

Critères de qualité :

- Fluidité
- Relâchement
- Continuité

Justifications :

- Stabilité posturale
- Economie d'énergie
- Reproductibilité

Critères d'observation :

- Recul de la pointe du coude
- Recul de la pointe de flèche
- 2 mains relâchées
- Timing de tir : 3" pour armer /3" au visage pour libérer
- Maintien du regard en cible

La libération de la corde est réalisée sur une augmentation de l'effort des muscles mis en tension lors de l'armement et par un relâchement des fléchisseurs des doigts.

2° Avoir une posture stable – tronc gainé

Critères de qualité :

- Axe vertical = pieds, bassin, tronc, épaules alignés
- Stabilité

Justifications :

- Être stable et équilibré au moment de la libération
- Faciliter l'orientation des épaules
- Economie d'énergie

Critère d'observation :

- Gainage du tronc = légère contraction des abdominaux et des fessiers

Avoir un tronc gainé permet de maintenir une posture verticale stable et équilibrée tout au long du tir et surtout au moment de la libération.

3° Placer ses épaules basses et alignées

Critères de qualité :

- Basses
- Alignées entre elles
- Alignées avec le bras d'arc

Justifications :

- Opposition des forces du bloc avant et du bloc arrière
- Stabilité du haut du corps
- Reproductibilité
- Prophylaxie (éviter les blessures)

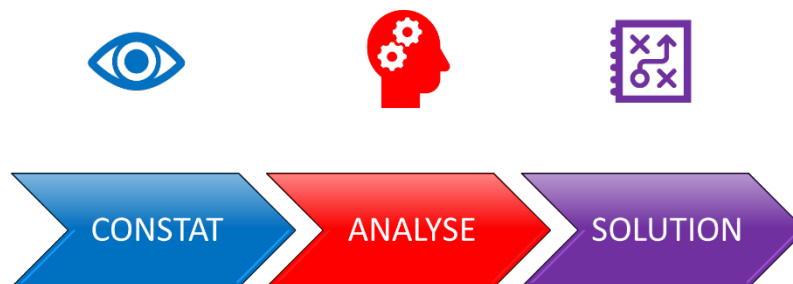
Critères d'observation :

- Relâchement des épaules du début de la mise en tension jusqu'à la libération
- Alignement des épaules (même hauteur)
- Hauteur des épaules -/- hauteur de la flèche

Avoir des épaules basses et alignées entre elles permet une meilleure efficacité de la mise en tension et évite les blessures.

Observer

Observer, c'est faire des constat, émettre un jugement sur la production d'un sportif en vue de préparer un plan d'action.



L'entraîneur observe la maîtrise par l'archer des 3 facteurs de la performance : la technique, le physique et le mental. Il observe dans le but d'analyser ce qu'il voit c'est à dire, identifier les causes de ce qu'il observe pour ensuite déterminer les axes de travail pour faire progresser l'archer.

Il observe en regardant l'archer tirer mais il peut également s'aider d'outils comme la vidéo qui peut se révéler utile car les zooms et les ralentis permettent de mettre en évidence des points qui ne sont pas toujours visibles à l'œil nu. Enfin, l'entraîneur observe l'archer à tout moment pendant l'entraînement et surtout après le passage d'une consigne pour s'assurer de sa bonne application.

QUOI	POURQUOI	COMMENT	QUI	QUAND
<ul style="list-style-type: none">• Technique• Physique• Mental	<ul style="list-style-type: none">• Analyser• Agir	<ul style="list-style-type: none">• Œil nu• Outils	<ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur	<ul style="list-style-type: none">• Après une consigne• Pendant un travail

L'observation permet d'avoir un état à l'instant T d'un archer pour ensuite définir les situations à mettre en place à l'entraînement.

Les différents angles d'observation :

▪ **¾ face**

L'entraîneur se place en avant du pas de tir, sans dépasser l'arc et toujours du côté opposé à la flèche pour des raisons de sécurité.

- ✓ Le placement de la tête (ligne des yeux à l'horizontal)
- ✓ Le maintien du regard en cible après la libération
- ✓ L'alignement du bloc arrière
- ✓ La position et le relâchement de la main dans le grip
- ✓ Les pieds de part et d'autre du pas de tir
- ✓ La qualité de la libération.

▪ **De face**

L'entraîneur se place au pas de tir devant l'archer.

- ✓ Gainage du tronc
- ✓ Axe vertical
- ✓ Stabilité de la posture
- ✓ Epaules basses et alignées avec le bras d'arc
- ✓ Relâchement des mains
- ✓ Timing de tir

▪ **En arrière**

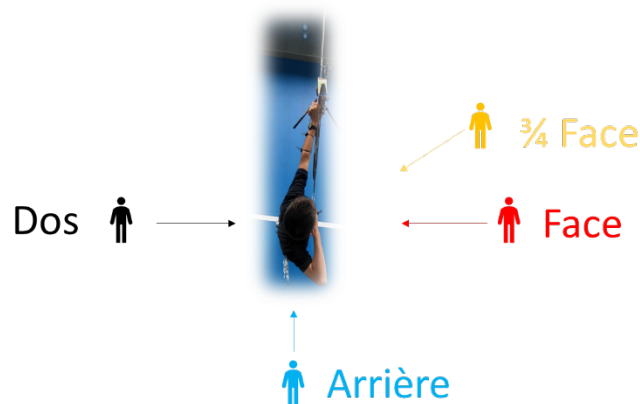
L'entraîneur se place derrière l'archer dans le plan de l'arc.

- ✓ Axe vertical
- ✓ Stabilité de la posture
- ✓ Alignement du coude de corde -/- plan de l'arc
- ✓ Contacts au visage
- ✓ Libération (recul pointe de flèche)

▪ **De dos**

L'entraîneur se place au pas de tir derrière l'archer.

- ✓ Gainage du tronc
- ✓ Axe vertical
- ✓ Stabilité de la posture
- ✓ Epaules basses et alignées avec le bras d'arc
- ✓ Libération (recul pointe du coude)



Un même point peut être observé sur plusieurs angles pour avoir une analyse la plus complète possible.

Evaluer

Evaluer, c'est mesurer le niveau d'apprentissage d'un sportif.

La mise en place d'évaluations est nécessaire tout au long du parcours de progression de l'archer, tant pour l'entraîneur afin de vérifier qu'il est sur la bonne voie, que pour l'archer afin de constater sa progression.

Il existe différents types d'évaluation qui se situent à des moments différents de l'apprentissage :

- Diagnostique : pour identifier où en sont les archers avant d'élaborer le plan d'entraînement.
- Formatrice : permet à l'archer et à l'entraîneur d'analyser les processus d'apprentissage et d'apprécier les évolutions en cours d'apprentissage.
- Sommative : pour faire le bilan à la fin d'un cycle d'apprentissage.

Évaluer les fondamentaux techniques se réalise à l'aide d'outils tel que des grilles d'évaluation.

PARCOURS 3 : LA GESTION DES SEANCES

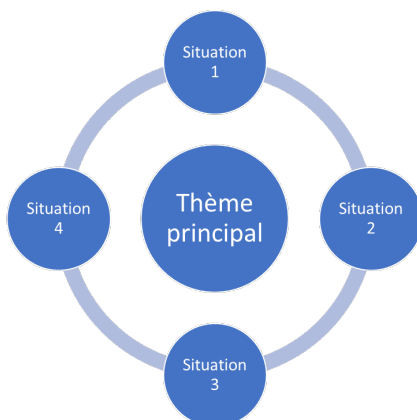
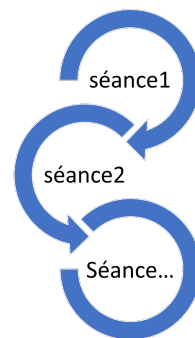


Les **séances** sont liées les unes aux autres dans une logique d'évolution, l'objectif commun à chacune étant de faire progresser l'archer. Une séance n'existe pas en tant que telle, elle appartient à un cycle d'apprentissage.

Il y a une logique dans l'ordre des séances en fonction :

- ✓ de l'objectif d'apprentissage
- ✓ de ce qui a été fait auparavant

Un même thème d'apprentissage peut (doit) revenir sur plusieurs séances (successives ou pas) en fonction de l'acquisition. Une séance propose un seul objectif d'apprentissage.



Un thème principal constitue le noyau de la séance.

La **fiche de séance**, permet à l'entraîneur de structurer son intervention, c'est la trame de la séance.

Objectif pour l'archer	Situation	Consignes	Critères observation entraîneur	Autoévaluation par l'archer
Qu'est ce qu'il doit faire pendant la séance? Exemple: L'archer sera capable de positionner ses membres inférieurs selon les fondamentaux -Verbe d'action -Caractéristique (temps – lieu – etc ...)	Aménagement du terrain, de l'exercice -arc -flèches -élastique -visuel... Exemple: Tir sur visuel (1/archer) 10m 6 volées 8 flèches	Ce que l'entraîneur dit à l'archer pour que celui-ci réalise l'exercice. Exemple: « Vous allez vous positionner sur la ligne de tir 1 pied de chaque côté de la ligne, parallèles, pointe de pied orientées côté le mur pour les D et côté porte pour les G... »	Ce que l'entraîneur observe pour s'assurer que l'archer réalise la consigne. Exemple: -Les pointes de pied orientées vers le mur ou la porte -Pieds parallèles	Ce que l'archer observe pour s'assurer qu'il fait ce que lui a demandé l'entraîneur. Exemple: -Les pointes de pied orientées vers le mur ou la porte -Pieds parallèles
Remarques :	Ce qui a fonctionné ou pas; comment faire évoluer les situations ; etc ...			

La séance se compose de 3 temps :



La phase préparatoire à 3 objectifs :

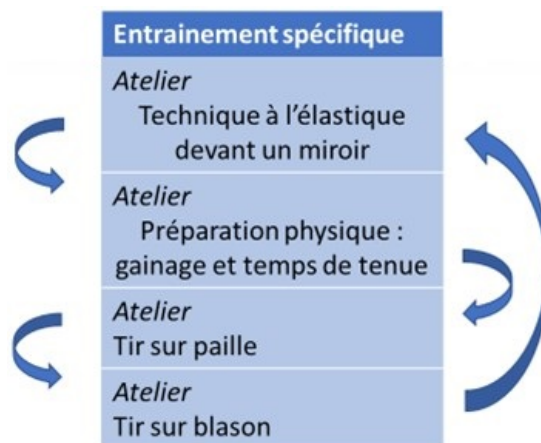
- Orienter progressivement l'attention sur le travail à réaliser
- Echauffer les muscles afin de les préparer à la charge d'entraînement
- Préserver des blessures en augmentant progressivement la charge

Elle se déroule en 3 étapes :

- Echauffement sans arc en mobilisant les différentes articulations et groupes musculaires
- Renforcement musculaire spécifique des épaules et de la ceinture scapulaire
- Répétition du geste, mimes à l'élastique et/ou tir sur paille

La phase principale : cœur de la séance, elle se compose des exercices qui permettront de développer les habiletés physiques, techniques, mentales, tactiques ou liées au matériel, de l'archer. Pour optimiser le temps, elle peut s'organiser en ateliers. L'entraîneur est vigilant au maintien de l'investissement et de la concentration des archers tout au long de la séance.

Il est possible de proposer des exercices entre les volées : un ou deux archers seulement vont chercher les flèches pendant que les autres effectuent un exercice en PPG par exemple.



Elle comporte 2 parties :

- L'entraînement spécifique, selon les besoins et la programmation en s'appuyant sur différentes situations de tir à l'arc.
- L'entraînement physique pour renforcer la maîtrise de l'arc et limiter les risques d'apparition de blessures

La phase finale se compose principalement d'exercices d'étirement. Elle a 2 objectifs :

- Conserver l'élasticité et la souplesse des muscles (favorise la récupération)
- Réduire la charge nerveuse par un abaissement de la concentration

PARCOURS 4 : LA SECURITE



C'est à l'entraîneur de sécuriser l'aire de pratique et de veiller à la sécurité des archers.

Sécuriser l'aire de pratique

Derrière les cibles : aucun accès possible

En salle : filet de 2m50 de haut devant le mur

En extérieur : une butte de terre ou une palissade en bois de 4m de haut

Sur les côtés : délimitations claires de l'aire de tir sans accès possible.

Au pas de tir : uniquement les archers et l'entraîneur

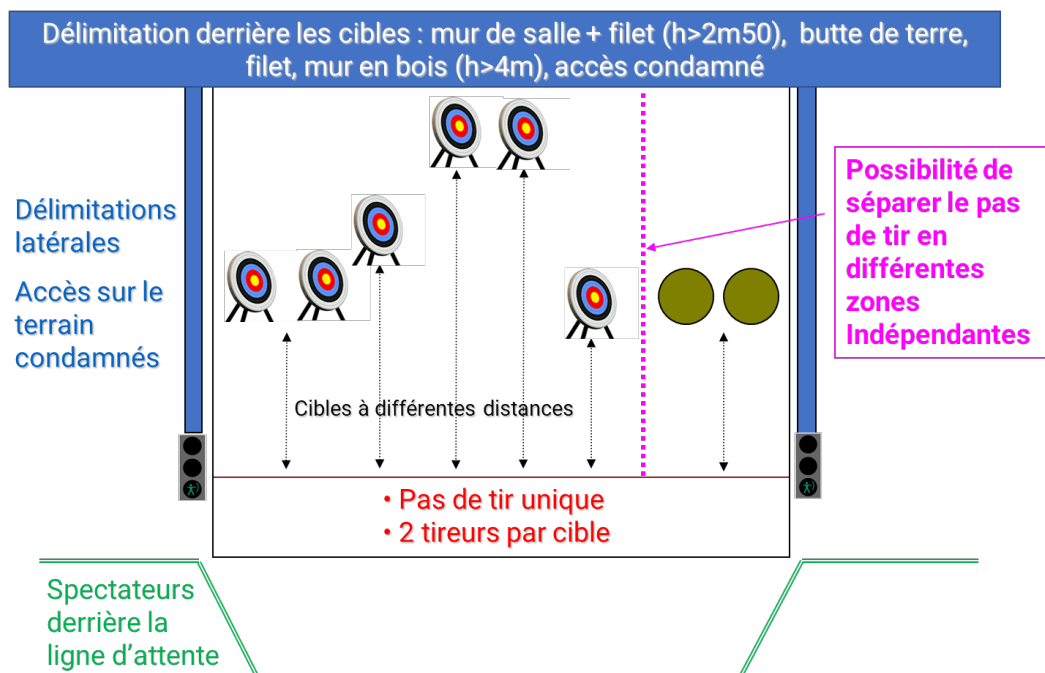
- ✓ 1 seul pas de tir
- ✓ des cibles à plusieurs distances
- ✓ 2 archers par cible

Possibilité de séparer l'aire de tir avec un filet ou des gardes pour permettre à plusieurs groupes de fonctionner chacun à son rythme.

Les chevalets doivent être bien fixés au sol et les cibles bien attachées aux chevalets !

Derrière le pas de tir : zone d'accès unique à l'aire de tir

- ✓ une zone pour le matériel
- ✓ une zone pour les spectateurs derrière la ligne d'attente



ZONE DES CIBLES	Retrait des flèches Enonciation des consignes pour le retour en zone d'attente
ZONE DE TIR	LIGNE DE RETRAIT DES FLECHES Consignes pour retirer les flèches
PAS DE TIR	
	Avant le tir : Consignes de sécurité avant de tirer la première flèche Consignes pédagogiques & techniques
	Pendant le tir : Consignes individuelles
	Après le tir : Aller aux flèches en marchant
ZONE D'ATTENTE	Rester derrière la ligne d'attente Attendre le signal pour aller chercher les flèches
ZONE DES ARCS	Rangement des arcs
ZONE D'ACCUEIL	Se présenter Distribuer le matériel

Où et quand donner les consignes ?

Le guide des équipements édité par la FFTA donne toutes les informations sur les aménagement possibles d'une aire de tir à l'arc temporaire ou permanente : <https://www.ffta.fr/nos-clubs/equipements-et-securite/le-guide-des-equipements>



Sécurité du pratiquant

Pour enseigner en toute sécurité, l'entraîneur doit avoir des **attitudes pédagogiques** adaptées :

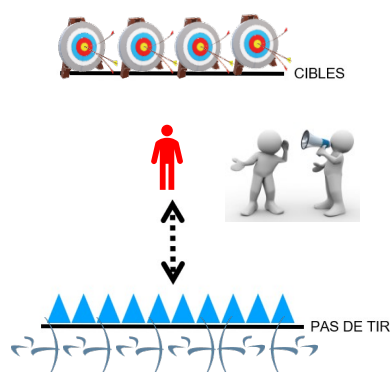
- Maintenir une bonne discipline, tout en restant convivial
- Être intransigeant dans le respect des consignes.
- Responsabiliser les archers en partageant la gestion de la sécurité avec eux

Donner la consigne au bon moment		
A la distribution du matériel	Avant le début du tir	Au fur et à mesure de la séance
Avant la survenue d'une situation potentiellement exposée à des risques		

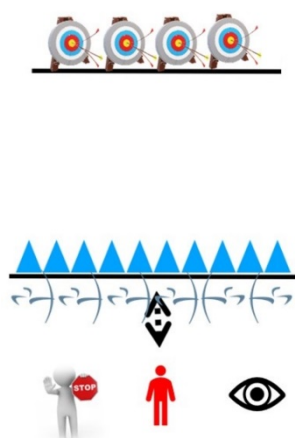
Le tir à l'arc ne présente pas de danger, si tout est organisé et géré.

Il doit se placer de façon à vérifier :

- la bonne compréhension des consignes de sécurité
- leur bonne mise en pratique



Devant le groupe pour donner les consignes



Derrière le groupe à une distance permettant de voir tout le monde, pour observer leur application et pouvoir intervenir très rapidement à la moindre situation potentiellement dangereuse.

L'entraîneur doit donner et faire respecter les **règles de sécurité** :

- Gestion du groupe :
 - Placer tous les tireurs sur le même pas de tir, droitiers à gauche et gauchers à droite.
 - Donner des consignes claires et précises avant le tir de la première flèche
 - Répéter plusieurs fois les consignes de sécurité et à les faire répéter
 - Prévoir une séance adaptée au niveau des tireurs (distance, situation de tir)
 - Avoir des réactions pondérées et non excessives par rapport à la sécurité
- Déplacements :
 - Attendre le signal pour aller aux cibles
 - Aller retirer les flèches en marchant, l'entraîneur passe devant les tireurs
 - Revenir en marchant avec les flèches à la main, pointes vers le bas, l'entraîneur passe derrière les tireurs
- Retrait des flèches :
 - Se placer sur le côté de la cible pour retirer ses flèches
 - Maintenir la cible en retirant les flèches
 - Veiller à ce que personne ne soit devant la cible lorsque je retire ma flèche
 - Se tenir 3m derrière un archer qui retire sa flèche
 - Retirer d'abord toutes les flèches en cible avant de ramasser les flèches au sol
- Matériel :
 - Vérifier l'état des arcs et des flèches utilisés
 - Porter un protège-bras, une palette et si nécessaire, un plastron
 - Utiliser des flèches suffisamment longues
 - Ne mettre la flèche sur l'arc qu'au signal de l'entraîneur
 - Garder l'arc et la flèche toujours dirigés vers la cible
 - Ne tirer sur la corde qu'après le signal
 - Ne jamais lâcher un arc à vide
 - Pendant le tir, les flèches tombées au sol y restent tant que l'entraîneur n'a pas donné l'autorisation de les ramasser

PARCOURS 5 : LES CARACTERISTIQUES DU PUBLIC



L'entraîneur doit prendre en compte les caractéristiques du public qui sont différentes selon la classe d'âge :

- Les enfants (U11)
- Les adolescents (U21)
- Les adultes
- Les seniors de plus de 60 ans

Les enfants U11

Consignes :

Caractéristiques	Traitement d'informations simultanées faible Besoin de comprendre ce qu'il fait
Incidences pédagogiques	Simplification des situations et discours S'assurer que les consignes sont comprises Répéter et reformuler régulièrement Justifier simplement
Mise en oeuvre	Verbes d'action Langage imagé Donner les consignes juste avant l'action Les répéter pendant la réalisation Faire répéter ou reformuler la consigne

Motivation :

Caractéristiques	Besoin d'être valorisé. Disponibilité pour l'apprentissage
Incidences pédagogiques	Encourager autant que possible Valoriser le succès et les progrès techniques Travailler en groupe pour favoriser le lien social Rechercher l'aspect ludique
Mise en oeuvre	Evaluer et montrer les progrès Diversifier les situations Varier les supports pour un même thème de travail Privilégier les séances ludiques

Force physique et endurance :

Caractéristiques	Faible force musculaire (développement physique tardif)
Incidences pédagogiques	Travailler sur le renforcement musculaire plutôt que l'augmentation de la puissance d'arc Développer la coordination tout au long de la séance au travers de jeux éducatifs
Mise en oeuvre	Évaluer régulièrement la maîtrise de l'arc et limiter son augmentation (maxi 18 livres) Diversifier les exercices, privilégier la qualité d'exécution puis augmenter le volume

Souplesse et équilibre :

Caractéristiques	Niveau élevé de souplesse. Équilibre et orientation spatiale faibles
Incidences pédagogiques	Développer la coordination par une pratique diversifiée Accepter un tir instable
Mise en oeuvre	Utiliser des miroirs ou outils vidéos pour donner des repères visuels Favoriser la manipulation Exercices de gainage et proprioception lors des échauffements ou interludes

Matériel et aménagement du terrain :

Caractéristiques	Notion de danger souvent absente
Incidences pédagogiques	Assurer la sécurité des jeunes pratiquants à tous les instants.
Mise en oeuvre	Répéter les consignes de sécurité régulièrement, sous différentes formes. Adapter la ciblérie : hauteur des cibles et cibles légères Aménager le terrain pour identifier les zones de danger (plots devant les cibles pour les contourner lors du retrait des flèches) Adapter arcs et flèches très régulièrement : poids, taille force longueur



Cognitif

Attention limitée, traitement du nombre d'information faible



motivation

Besoin d'être valorisé
Envie de pratiquer



force

Faible



endurance

Élevée
Besoin de bouger



**Équilibre /
coordination**

Équilibre et coordination
précaire

ENFANCE



consignes

Simple, imagées, positives



Adaptations

Puissance d'arc faible
Distance courte
Varier les situations

Encourager régulièrement
Echauffements dynamiques et basés sur de la coordination

Les adolescents U21

Consignes :

Caractéristiques	Traitement d'informations simultanées élevé Besoin de justification pour exécuter l'action
Incidences pédagogiques	Justifier son discours pour toutes modifications techniques S'assurer que les consignes soient comprises Répéter et reformuler
Mise en oeuvre	Verbes d'action Possibilité d'appuyer les justifications par des documents, films, vidéos ou des mises en situations en binômes.

Motivation :

Caractéristiques	Besoin d'être valorisé. Doit s'approprier un projet sportif qui lui appartient
Incidences pédagogiques	Transmettre les valeurs essentiels du sport, des aptitudes physiques générales, de la culture sportive pour gagner en confiance en soi
Mise en oeuvre	Evaluer et montrer les progrès Accompagner dans le projet sportif Soutenir les initiatives individuelles. Maintenir la motivation / objectif (s.m.a.r.t)

Force physique et endurance :

Caractéristiques	Surveiller la croissance rapide et les déséquilibres musculaires (raideurs, désordre sur la coordination)
Incidences pédagogiques	Développer le travail de la Force Renforcer l'endurance physique et la souplesse musculaire
Mise en oeuvre	Évaluer régulièrement la maîtrise de l'arc Gérer l'augmentation progressive de la puissance de l'arc Apprendre les étirements Travailler les muscles agonistes / antagonistes

Souplesse et équilibre :

Caractéristiques	La mobilité articulaire diminue avec le temps .
Incidences pédagogiques	Entretenir la souplesse régulièrement
Mise en oeuvre	Développer une culture sportive par l'organisation des séances : échauffement, tir, étirements

Matériel :

Caractéristiques	Croissance rapide de l'organisme
Incidences pédagogiques	Surveiller l'allonge Vérifier la régularité de la posture et des placements
Mise en oeuvre	La mesure de l'envergure est un moyen rapide et simple pour s'assurer de la bonne allonge. Elle s'accompagne néanmoins par une observation de l'archer sur sa capacité à augmenter la force de l'arc et maîtriser le poids de l'arc. ⚠ une augmentation rapide de l'allonge s'accompagne d'une augmentation de la force de l'arc s'il n'y a pas de modifications au niveau des branches



Cognitif

Attention forte
Traitement du nombre
d'informations élevé



motivation

Doit s'approprier un projet
personnel



Physique

A développer - compenser
les déséquilibres musculaires



**Equilibre
/Souplesse**

Entretenir

**A
D
O
L
E
S
C
E
N
C
E**

Apporter de la compréhension



consignes

Adaptations régulières



Matériel

Les adultes

Consignes :

Caractéristiques	Traitement d'informations simultanées élevé Besoin de justification pour exécuter l'action
Incidences pédagogiques	Justifier son discours pour toutes modifications techniques S'assurer que les consignes soient comprises Répéter et reformuler
Mise en oeuvre	Verbes d'action Possibilité d'appuyer les justifications par des documents, films, vidéos ou des mises en situations en binômes.

Motivation :

Caractéristiques	Ambition personnelle définie
Incidences pédagogiques	Besoin d'accompagnement sur la structuration de son entraînement Lien social / Confiance en soi
Mise en oeuvre	Maintenir la motivation / objectif (s.m.a.r.t)

Force physique et endurance :

Caractéristiques	Maîtrise de la force de l'arc
Incidences pédagogiques	Maintenir la mobilisation des unités motrices par la musculation Variabilité des exercices Exercices prophylactiques
Mise en oeuvre	Maintenir l'équilibre musculaire

Souplesse et équilibre :

Caractéristiques	La mobilité articulaire diminue avec le temps .
Incidences pédagogiques	Entretenir la souplesse régulièrement
Mise en oeuvre	Développer une culture sportive par l'organisation des séances : échauffement, tir, étirements



Cognitif

Attention forte , traitement du nombre d'information élevé



motivation

Entretien la motivation



force

À entretenir ou développer
Prophylaxie



endurance

À entretenir



**Equilibre /
coordination**

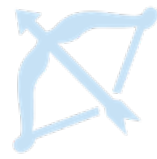
Équilibre et coordination à
entretenir

ADULTES

Apporter de la compréhension



consignes



Matériel

Adapté

Les séniors

Consignes :

Caractéristiques	Traitement d'informations simultanées élevé Besoin de justification pour exécuter l'action
Incidences pédagogiques	Justifier son discours pour toutes modifications techniques S'assurer que les consignes soient comprises Répéter et reformuler
Mise en oeuvre	Verbes d'action Possibilité d'appuyer les justifications par des documents, films, vidéos ou des mises en situations en binômes.

Motivation :

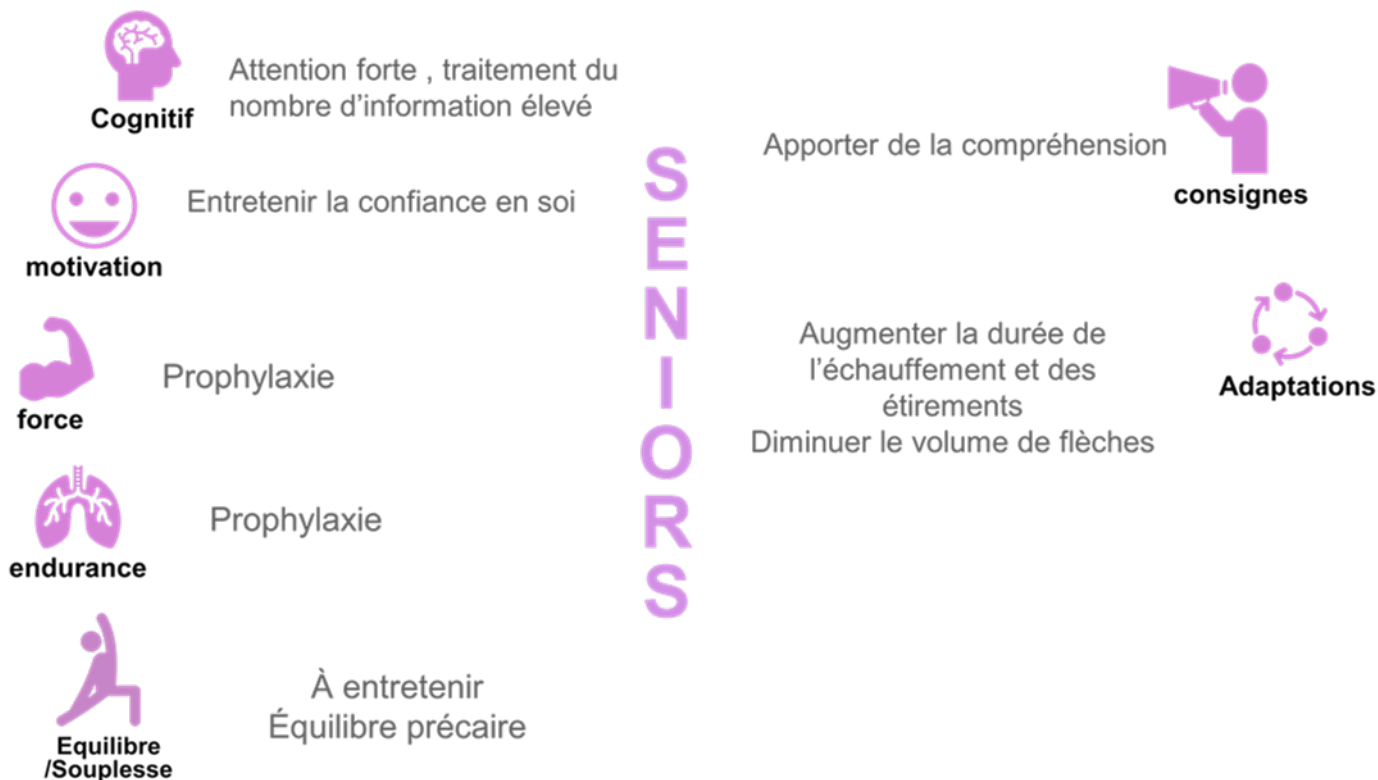
Caractéristiques	Ambition personnelle définie
Incidences pédagogiques	Besoin d'accompagnement sur la structuration de son entraînement Lien social / Confiance en soi
Mise en oeuvre	Maintenir la motivation / objectif (s.m.a.r.t)

Force physique et endurance :

Caractéristiques	Fragilité osseuse, articulaire, récupération
Incidences pédagogiques	Privilégier les exercices de mobilité articulaire Étirements Endurance
Mise en oeuvre	Surveiller la maîtrise de l'arc Diminuer le volume de flèches sur la séance Augmenter la durée de l'échauffement Augmenter la durée des étirements

Souplesse et équilibre :

Caractéristiques	Moins de mobilité articulaire Perte de l'équilibre progressive
Incidences pédagogiques	Entretenir la souplesse régulièrement
Mise en oeuvre	Echauffements et étirements en douceur Travailler l'équilibre au travers de jeux éducatifs



	Enfants U11	Adolescents U21	Adultes	Seniors +60
Force physique & endurance	Diversification Habilité sportive générale	Renforcement Habilité sportive	Optimisation Habilité sportive spécifique - Prophylaxie	Prophylaxie - Sport santé
Souplesse & équilibre	Variété	A renforcer +++	Optimisation +++	Variété dans la spécialisation
Matériel	Matériel terrain spécifique	Adaptation +++		Adaptation poids puissance ++
Consignes	Multi sport : coordination, adresse, équilibre, agilité	Apporter de la compréhension	Apporter de la compréhension	Apporter de la compréhension
Motivation	Très disposé à l'apprentissage - Jeux orientés	Appropriation de projet qui lui appartient		

Tableau de synthèse des caractéristiques des publics à prendre en compte

PARCOURS 6 : LE MATERIEL



L'encadrant doit savoir choisir, régler et faire évoluer le matériel utilisé par les archers débutants pour :



Sécuriser

Entraîner

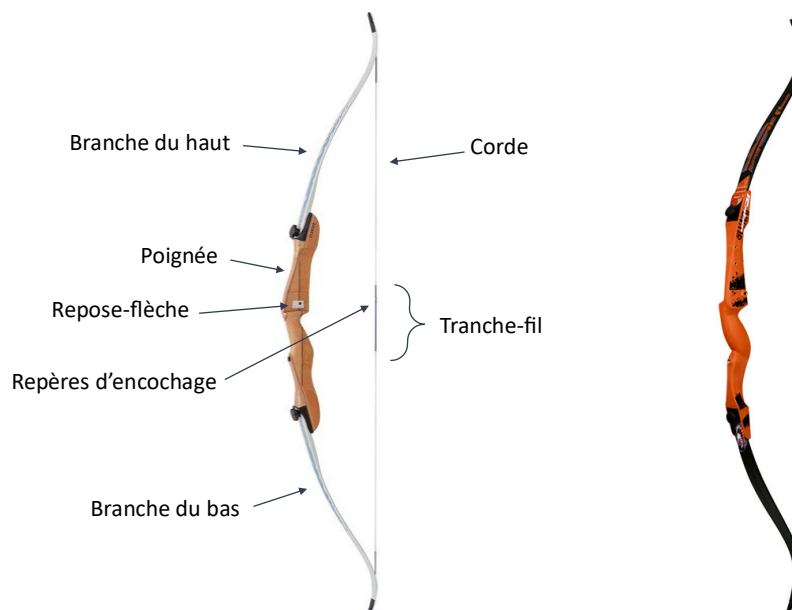
Progresser

- sécuriser la pratique et éviter les risques de blessure
- bien entraîner avec un matériel de qualité
- faire progresser avec un matériel adapté

Choisir l'arc

Il existe 2 modèles principaux d'arc pour l'apprentissage :

- l'arc en bois, polyvalent et léger
- l'arc en plastique, avec un grip fin adapté au petites mains



Le choix de l'arc se fait selon plusieurs critères :



La latéralité se détermine en fonction de l'œil directeur.

L'encadrant demande à l'archer de faire un trou avec ses mains, et de le regarder à travers ce trou en gardant les deux yeux ouverts, bras tendus.



L'œil que voit l'encadrant à travers le trou est l'œil avec lequel vise l'archer.



La taille de l'arc se choisit en fonction de la taille de l'archer, elle s'exprime en pouces.



L'archer pose l'arc sur son pied, la poutre du haut doit arriver au niveau de son visage.

Si vous ne possédez pas d'arc répondant à ce critère, privilégiez un arc plus grand que plus petit.



La puissance de l'arc est exercée par les branches, elle s'exprime en livres.

Vous devez donner à l'archer qui débute un arc de faible puissance (12/14 lbs pour les enfants, 16/18 lbs pour les adultes). La puissance de l'arc doit évoluer avec la progression de l'archer.

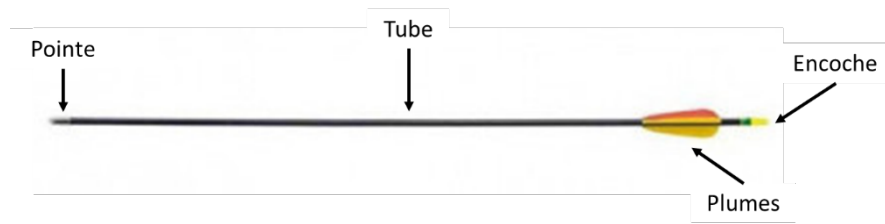


Le poids de l'arc dépend de sa matière et de l'équipement monté dessus.

A l'apprentissage, l'arc doit être léger pour apprendre la technique sans contrainte. Progressivement il pourra être équipé d'une stabilisation.

Choisir les flèches

L'utilisation de flèche en carbone pour l'initiation et à privilégier car elles sont légères et solides.



Attention à vérifier l'état des flèches assez régulièrement :

- en tenant la flèche par la pointe et l'encoche vous ne devez pas pouvoir vriller le tube
- encoche non fissurée et de taille adaptée au diamètre du tranche-fil (« clic »).

Longueur : les flèches doivent être assez longues pour dépasser du le repose-flèche à pleine allonge. Avec une flèche plus longue que l'allonge, vous anticipez sur l'évolution technique et la croissance de l'archer.



Flèche au niveau de la poitrine de l'archer, bras tendus, elle doit dépasser des doigts d'au moins 5 cm.

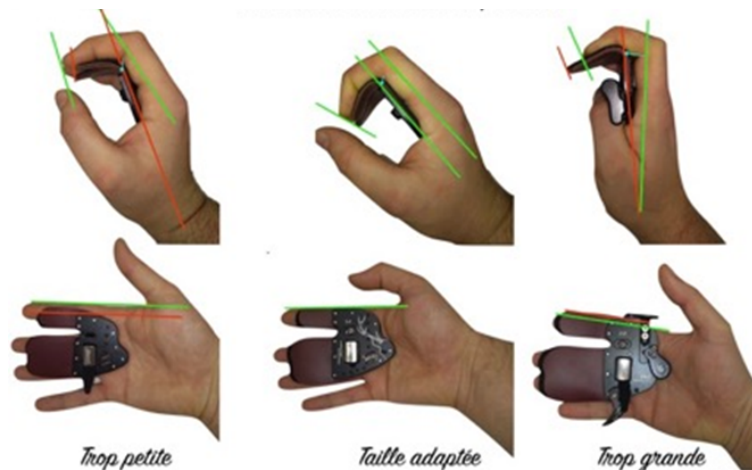
Rigidité : le spine de la flèche, c'est à dire sa rigidité, est en lien avec la taille. Plus le diamètre est gros, plus le spine est faible, plus la flèche est rigide. Couper une flèche la rigidifie.

Quantité : les débutants doivent avoir au moins 8 flèches dans le carquois pour augmenter le nombre de répétitions.

Choisir les accessoires

Des accessoires viennent compléter la panoplie de l'archer, ils sécurisent et facilitent la pratique.

- Un carquois pour ranger les flèches
- Un protège-bras pour éviter le frottement de la corde et garder le plaisir de pratiquer
- Une palette pour protéger les doigts et avoir des contacts réguliers.
- Une dragonne pour apprendre à laisser partir l'arc dès les premières flèches. (au moins un latéral en guise de stabilisation pour que l'arc parte vers l'avant).



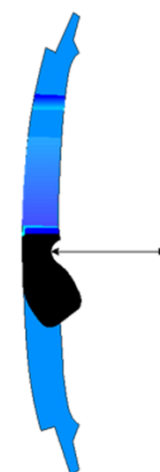
Comment bien choisir la taille de la palette.

Régler l'arc

Un arc réglé permet d'assurer un bon vol de flèche.

Le band : distance entre la corde et le creux du grip, la fourchette dépend de la taille de l'arc :

TAILLE de l'ARC	BAND recommandé
54 pouces	18 à 20 cm.
64 pouces	20 à 21 cm.
66 pouces	21 à 22 cm.
68 pouces	22 à 23 cm.
70 pouces	23 à 24 cm.



Pour augmenter le band, vriller la corde.

Pour diminuer le band, dévriller la corde.

Le repose-flèche : sur un arc d'initiation, les repose-flèches les plus utilisés sont en plastique. Ils ne sont pas réglables et se collent sur la poignée. Ils sont assez fragiles, il faut donc vérifier leur état régulièrement.



Les points d'encoche : La position des points d'encoche se mesure à l'aide d'une équerre posée sur le repose flèche en enclenchée sur la corde.



Le haut du nockset du bas doit se situer environ 5mm au-dessus de l'horizontale. L'écartement des nockset doit permettre à la flèche de se placer toujours au même endroit sans être pincée à pleine allonge.

Faire évoluer le matériel

Le matériel doit évoluer avec la progression de l'archer pour ne pas devenir limitant.

- Stabilisation
- Poignée métallique
- Flèches adaptées en taille et spine
- Clicker

Ces évolutions apporteront des groupements plus réguliers.

Le **passage à un arc de progression** peut se faire quand les priorités techniques du niveau 1 sont stabilisées. Sur un arc de progression, les réglages peuvent être affinés et adaptés aux caractéristiques de l'archer.

Il est possible d'augmenter la puissance en fonction de la progression de l'archer et de ses acquis techniques. L'arc peut être équipé progressivement d'une stabilisation centrale puis de latéraux.

Les **flèches**, et notamment leur spine, doivent évoluer avec le changement d'arc, de puissance et d'allonge. Des flèches de moyenne gamme adaptées permettront un groupement en cible en lien avec le niveau de l'archer.

Le **clicker** peut être installé sur l'arc une fois certains prérequis techniques acquis :

- ✓ épaules alignées en position basse
- ✓ placements stabilisés
- ✓ allonge régulière.




Annexes

Exemples de fiches des premières séances

1. 1^{ère} séance
2. Epauls basses
3. Tronc gainé
4. Libération

La 1ère séance de tir à l'arc

FICHE N°1 /1h30 environ 27 répétitions 72 flèches tirées		Objectif:	Etre capable d'acquérir globalement les fondamentaux techniques		
		Pourquoi	Pour tirer ses premières flèches et atteindre la cible		
OBJECTIF	TIMING	SITUATION	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES D'OBSERVATION DE L'ENTRAINEUR
Etre capable de définir avec l'entraîneur, sa latéralité	5mn	Détermination de la latéralité et distribution du matériel	Bras tendus, forme un cercle ou un triangle avec tes 2 mains. Regarde moi au travers avec les 2 yeux ouverts.		L'œil avec lequel l'archer vous regarde est l'œil directeur
Echauffement général et spécifique	5mn	Mobilisation des différentes articulations du corps avec recherche d'amplitude articulaire Exercices de renforcement musculaire spécifiques et prophylactiques : - Rotateurs externes du bras, à l'élastique ; 2 séries de 10 répétitions. - Décoaptation des épaules ("Assis, décoller les fesses") ; 2 séries de 10 répétitions			
Etre capable de mobiliser le bras d'arc sans monter les épaules	5mn	Exercice face au miroir	Abaisse tes épaules en relâchant tes trapèzes Lève ton bras d'arc <u>en le poussant vers la cible</u> (décoaptation)	L'archer arrive à dissocier le bras des épaules. L'archer constate le maintien du placement des épaules pendant la levée du bras vers la cible.	Les épaules restent basses Les trapèzes sont détendus
Etre capable d'effectuer le geste complet à l'élastique avec les épaules basses	5mn	Démonstration par l'entraîneur du geste à l'élastique puis 3x9 répétitions sur le pas de tir face à la cible (optionnel: miroir 3/4 face)	Abaisse tes épaules Lève tes 2 mains en direction de la cible. Uniquement <u>pendant la levée</u> , pousse ton bras d'arc vers la cible Tire sur l'élastique jusqu'à la mâchoire (ta main vient glisser sous la mâchoire) Libère en prolongeant ton effort musculaire	A l'orientation, la main avant est légèrement au dessus de la cible. L'archer ressent un léger effort musculaire dans le dos La traction se fait sans déformation posturale	Stabilité posturale Mouvement rectiligne ou légèrement du haut vers le bas Prise de l'élastique à 3 doigts Mise en tension et libération de l'élastique par une augmentation de l'effort des muscles du dos et un relâchement des doigts
Etre capable de tirer en atteignant la cible à chaque flèche	60mn	Tir sur paille Arc équipé d'un viseur Dragonne 5 à 8 m 8x9 fl par volée	Place tes pieds parallèlement à la ligne de tir, écartés de la largeur des épaules Contracte légèrement tes abdos Crochète tes doigts sur la corde au creux de la 2ème et 3ème phalange Place ton viseur légèrement au dessus du niveau de tes yeux et tracte sur la corde en maintenant les épaules basses les épaules Ta main vient glisser sous la mâchoire Libère en prolongeant ton effort	Le corps est globalement équilibré Le mouvement se fait sans a-coups	Le geste est globalement mis en place
Etirements	5mn	Trapèze, faisceau supérieur ; 2 séries de 20 secondes Trapèze, faisceau médian ; 2 séries de 20 secondes Deltoïde ; 2 séries de 20 secondes			
REMARQUES / BILAN:					

Les épaules basses

FICHE N°2 / 1h30 Environ 30 répétitions 90 flèches tirées		Objectif	Être capable de positionner et maintenir les épaules naturellement basses pendant toute la séquence de tir		
OBJECTIF	TIMING	SITUATION	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	CRITÈRES D'OBSERVATION DE L'ENTRAINEUR
Echauffement général	5mn	Echauffement général	Voir fiches annexes		
Echauffement spécifique	5mn	Echauffement spécifique			
Être capable de lever et d'abaisser les épaules	2mn	Debout yeux fermés	Bras relâchés le long du corps, relève et abaisse tes épaules 2 x 10 répétitions	L'archer ressent la mobilité des épaules/omoplates	Mobilité des épaules/omoplates du haut vers le bas
Être capable de lever les bras sans monter les épaules	3mn	debout miroir avec une ligne horizontale tracée	Face au miroir, lève latéralement les bras relâchés en relâchant tes trapèzes supérieurs, sans monter les épaules 2 x 10 répétitions	L'archer constate la hauteur des épaules, par rapport à la ligne	L'entraîneur observe le creux de l'épaule et le relâchement des trapèzes supérieurs
Être capable d'effectuer le geste en gardant les épaules naturellement basses	5mn	Élastique Miroir de face	Effectue des mises en tension du haut vers le bas, en abaissant tes épaules 3 x 10 répétitions	À l'orientation, la main d'arc est légèrement au-dessus de la cible. L'archer ressent un léger effort musculaire dans le dos La traction se fait sans déformation posturale L'archer observe l'abaissement des épaules sur chaque mise en tension	Les épaules sont naturellement basses et alignées, les omoplates sont plaquées en position basse contre la cage thoracique Les trapèzes supérieurs sont relâchés
Être capable de renforcer les muscles abaisseurs des épaules	5mn	Assis sur le sol Jambes légèrement fléchies	Soulève les fessiers en abaissant les épaules et en maintenant les bras tendus (décoaptation) 2 x 10 répétitions	L'archer ressent la mobilité des épaules et l'effort musculaire	Les bras doivent rester tendus
Être capable de tirer en gardant les épaules naturellement basses	30mn	Arc équipé Dragonne Paille Miroir 3/4 face Entre 6 et 10m 5 x 9 flèches	Lève tes 2 mains en direction du centre de la paille en gardant la position naturellement basse des épaules et tracte sur la corde Ta main de corde vient glisser sous la machoire Libère en prolongeant ton effort <u>Variante si difficultés de positionner les épaules avec un armement direct :</u> Place ton viseur légèrement au dessus du centre de la paille et tracte sur la corde du haut vers le bas en baissant les épaules Ta main de corde vient glisser sous la machoire Libère en prolongeant ton effort	L'archer constate le maintien du placement des épaules pendant la levée du bras vers la cible L'archer observe le placement et le maintien des épaules naturellement basses et alignées pendant la séquence de tir	En pleine allonge : L'entraîneur place une flèche à plat sur les omoplates. La pointe de flèche doit être en direction de la cible. La flèche sur l'arc se trouve au-dessus de l'épaule de l'archer Mesurer régulièrement cet espace.
Être capable de renforcer les muscles abaisseurs des épaules	5mn	Entraînement physique : Avec élastique puis Au sol	Mobilise tes rotateurs externes avec élastique, les 2 bras ensemble 2 x 10 répétitions puis Effectue des " pompes bras tendus" 2 x 10 répétitions	L'archer porte son attention sur les muscles en action	Observation de la bonne exécution des mouvements
Être capable de tirer en gardant les épaules naturellement basses et d'atteindre le blason blanc	30mn	Arc équipé Dragonne Blason 80cm retourné Entre 6 et 10m 5 x 9 flèches	Lève tes 2 mains en direction du blason retourné en gardant la position naturellement basse des épaules et tracte sur la corde Ta main de corde vient glisser sous la machoire Libère en prolongeant ton effort <u>Variante si difficultés de positionner les épaules avec un armement direct :</u> Place ton viseur légèrement au dessus du centre du blason et tracte sur la corde du haut vers le bas en baissant les épaules Ta main de corde vient glisser sous la machoire Libère en prolongeant ton effort	L'archer ressent le maintien du placement de son épaule d'arc pendant la séquence de tir	Observation de l'écart entre la flèche et l'épaule, et du groupement des flèches Les épaules sont basses et alignées, le " T " est respecté et maintenu L'omoplate de l'épaule d'arc est plaquée en position basse contre la cage thoracique Les trapèzes supérieurs sont relâchés Possibilité de contrôle à nouveau avec une flèche posée à plat sur les omoplates
Étirements	5mn				
REMARQUES / BILAN:					

Le tronc gainé

FICHE N°3 /1h30 30 répétitions 90 flèches tirées		Objectif:	Être capable de rester gainé pendant toute la séquence de tir		
		Pourquoi:	Gain de stabilité et critère prophylactique		
OBJECTIF	TIMING	SITUATION	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE	CRITERES D'OBSERVATION DE L'ENTRAINEUR
Echauffement général	5mn	voir fiches annexes			
Être capable de contracter les abdominaux	2mn	Sur le pas de tir pieds parallèles Sans arc	Place ta main sur le ventre Sors le ventre pour pousser ta main Rentre le ventre Contracte et maintiens 5" 10x	Le tronc est gainé pendant toute la phase de mime	l'entraîneur observe le placement du ventre (rentré ou sorti)
Être capable de garder la contraction des abdominaux en montant le bras d'arc vers la cible et la main de corde sous la mâchoire	3mn		Pousse/rentre,contracte et maintiens 5" 10x Mime le geste		
Être capable de tirer à l'élastique en restant gainé	5mn	Sur le pas de tir Miroir 3/4 face (Axe horizontal et vertical tracés)	Contracte légèrement les abdominaux Abaisse les épaules Réalise une répétition complète à l'élastique Vérifie sur le miroir que le T est maintenu durant toute la phase de tir x30	Le corps est stable Les épaules sont maintenues basses	Contraction musculaire des abdominaux Épaules fixées basses et maintenues
Être capable de tirer en restant gainé pendant toute la séquence de tir	30mn	Arc équipé Dragonne Tir sur paille 6 m 5x9 fl	Tire en restant gainé	Corps équilibré pendant toute la phase de tir	l'entraîneur observe la stabilité dans le plan d'arc et le maintien du gainage jusqu'à la fin de geste
Être capable de renforcer les abdominaux	5mn	Au sol Sur tapis mousse	Réalise: 20" des temps de tenue en position de gainage (sur les coudes, corps horizontal) 20" assis au sol pieds soulevés (maintient de la contraction) 20" repos 5x	Contraction de la ceinture abdominale Maintient des postures sans déformation	Le corps reste horizontal
Être capable de tirer en restant gainé pendant toute la séquence de tir	15mn	Arc équipé Dragonne Tir sur blason retourné 6 m 3x9 fl	Tirer en restant gainé et avec les épaules basses 3x9fl	L'archer est tonique et stable pour tirer	l'entraîneur observe la stabilité dans le plan d'arc et le maintien du gainage au moins 6 flèches à la suite sur chaque volée
Être capable d'atteindre la zone de réussite en restant gainé	15mn	Arc équipé Dragonne Tir sur blason retourné (évidé au rouge) 6 m 2x9 fl	Tire en restant gainé	La flèche en zone est validée si le tronc est resté gainé pendant le tir	Légère contraction abdominale au moment d'engager le tir Maintien du T pendant le tir
Étirements	5mn	voir fiches annexes			
REMARQUES / BILAN:					

La libération

FICHE N°4 /1h30 60 répétitions 90 flèches tirées		Objectif:	Être capable de libérer sur un effort de traction		
		Pourquoi	Pour assurer une qualité de la propulsion de la flèche		
OBJECTIF	TIMING	SITUATION	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	CRITÈRES D'OBSERVATION DE L'ENTRAINEUR
Echauffement général	5mn	Echauffement général			
Être capable de découvrir les muscles mis en tension avant, pendant et après la libération	5mn	Sur le pas de tir Poids de 500g ou 1kg selon le public (bouteille d'eau)	Avec le poids dans la main d'arc, mime le geste. Aux contacts, tu continues à pousser légèrement ton coude vers l'arrière, je le bloquerai. x 10 Réalise le même exercice, après 3 secondes, je le relâcherai. x 10	L'archer ressent les bons muscles dorsaux utilisés pour cet effort Le coude recule vers l'arrière au moment où il n'y a plus de résistance	L'entraîneur constate l'intensité de l'effort sans déplacement de la main et du coude
	5mn	Élastique plus fort Miroir 3/4 face	Réalise le geste complet avec l'élastique en poussant sur mes doigts. Regarde sur le miroir ton coude reculer. x30	L'archer pousse sur les doigts de l'entraîneur (doigts placés sur le coude de corde SANS RÉSISTANCE)	L'entraîneur constate la traversée du plan d'arc Recul constant du coude de corde
Être capable de libérer la corde sur un effort de traction	30mn	Arc équipé Dragonne Paille 6 à 10 m 5x9fl	Tire et fais reculer ton coude de corde jusqu'à la libération	L'archer ressent les bons muscles dorsaux utilisés pour cet effort Augmentation de l'effort musculaire pour libérer la corde	
Être capable d'utiliser les muscles mis en tension avant, pendant et après la libération	5mn	sangle (non élastique) former une boucle	Place toi en pleine allonge avec la sangle. Aux contacts, poursuis 3 secondes l'effort de traction et libère x30		T maintenu sans déformations Recul du coude à la libération
Être capable de libérer la corde sur un effort de traction	20mn	Arc équipé Dragonne blason 80cm retourné 6 à 10 m 3x9fl	Tracte jusqu'aux contacts, le viseur arrive dans le blason retourné, le bloc avant est stable, libère en continuant ton effort de traction	L'archer reste en effort de traction, aux contacts 3 secondes maximum	L'entraîneur observe cet effort par le recul constant du coude et de la pointe de flèche
Être capable d'atteindre la zone de réussite en restant gainé	15mn	Arc équipé Dragonne Tir sur blason 6 à 10m 2x9 fl	Tire avec la volonté de mettre ta flèche dans ta zone et en faisant constamment reculer ton coude de corde	La flèche en zone est validée si le tronc est resté gainé et que le coude a constamment reculé jusqu'à la libération La zone est définie pour chaque archer	Maintien du T pendant le tir Pointe du coude de corde en constant recul
Etirements	5mn				
REMARQUES / BILAN:					