

Organisation d'une séance d'entraînement



**T
i
r
à
l'
A
r
c**

Document réalisé par Philippe ORTUNO, cadre technique de la Ligue. Novembre 2010.

Organisation d'une séance d'entraînement

- Il est indispensable de proposer un entraînement cohérent et organisé, afin de le rendre efficace et ainsi optimiser la progression de l'archer.
- Cette affirmation est vraie à tous les niveaux de pratique, du débutant au sportif de haut-niveau.

Organisation d'une séance d'entraînement

- « La réussite d'un apprentissage dépend notamment de l'adéquation entre les solutions fournies par l'enseignant et les problèmes ressentis par l'apprenant » (Recopé, 2001)
- L'entraîneur doit donc être capable d'individualiser l'entraînement au sein de son groupe, plus spécialement après la phase de découverte du geste.

Organisation d'une séance d'entraînement

- Toutefois une séance est caractérisée par des incontournables universels, à réaliser par tous les archers, à réaliser par tous quels que soient leur niveau et leur motivation.
- Ainsi, une séance d'entraînement s'organise en 3 ou 4 phases:

Organisation d'une séance d'entraînement

- Phase 1: ***l'échauffement***

Général et spécifique, prépare l'archer techniquement, physiquement et mentalement à la partie spécifique de l'entraînement et permet de limiter l'apparition éventuelle de blessures.

Organisation d'une séance d'entraînement

- Phase 2: ***la partie spécifique***

S'organise autour d'une répartition entre, un volume (*nombre de flèches tirées dans une séance*) et une intensité (*relative notamment au niveau d'attention requis par une situation: tir à l'élastique, tir sur paille, sur visuel, sur cible*).

Cette partie spécifique de l'entraînement vise à améliorer les paramètres techniques, physiques et mentaux permettant l'accès à la performance.

Organisation d'une séance d'entraînement

- Phase 3: ***l'entraînement physique***

Permettre aux archers de maîtriser leur arc, quelle que soit la situation (*représente environ 10% du volume horaire d'entraînement hebdomadaire et elle est organisée toutes les 2 séances, ou bien elle correspond à une séance à part entière*)

Il peut également être directement intégré dans la séance de tir.

Organisation d'une séance d'entraînement

- Phase 4: ***les étirements***

Sont nécessaire à la prévention des blessures et au maintien de l'amplitude articulaire au fil des années.



Organisation de l'entraînement

- Afin de faciliter la progression future des archers et limiter la nécessité d'éventuelles remédiations techniques, il est fondamental que l'enseignement des points techniques fondamentaux soit correct.
- Pour ce faire, l'enseignement doit permettre à l'archer une découverte globale du geste.
- Ensuite, l'enseignement se complexifie en fonction des capacités, de la motivation de l'individu et de son désir de pratique.

Organisation de l'entraînement

- Cette évolution vers un entraînement adapté doit permettre à chaque archer d'acquérir puis d'automatiser le geste dans des conditions progressivement de plus en plus proche de la compétition.
- Ainsi, les premiers temps de l'enseignement peuvent être organisés comme décrit ci-après:

Phase de découverte

- Elle permet à l'archer de découvrir d'une manière globale l'activité et l'ensemble des points techniques fondamentaux.
- Au cours de cette phase, l'enseignement est collectif et se réalise essentiellement au travers de l'utilisation de l'élastique, de l'élastarc et du tir sur paille.
- La durée de cette phase correspond à un volume d'environ 2000 répétitions, soit une quinzaine de séances au minimum.

Phase de découverte

- Les arcs employés ici sont caractérisés par leur faible force.
- Ils sont équipés d'un viseur, utilisé dès les premières flèches tirées.
- Enfin, de nombreuses répétitions à l'élastique puis à l'élastarc sont nécessaires avant de tirer avec l'arc pour la 1^{ère} fois.
- En effet, les archers doivent savoir mimer correctement le tir d'une flèche avec un élastique avant d'utiliser l'arc pour le faire.

Organisation de la 1^{ère} séance

- Il est primordial que le nombre d'informations fournies ne soit pas trop important.
- Il faut en effet éviter d'une part de submerger l'archer sous une quantité de données inutiles et, d'autre part, de présenter l'activité comme trop contraignante (*même si elle exige de la rigueur*).

Organisation de la 1ère séance

DÉFINITION DE LA POSTURE DE BASE

SANS ÉLASTIQUE

- Exercices de dissociation : élévation des bras sans monter les épaules.
- Apprendre à mobiliser ses épaules, à déplacer ses omoplates (rotations, déplacement des omoplates avec et sans élastique...).

10 minutes

AVEC ÉLASTIQUE

- Prise en main de l'élastique (vérifier les bonnes conditions de l'utilisation de l'outil : prise à trois doigts comme une corde,...).
- Détermination de la latéralité manuelle sur simple demande auprès de l'archer.
Il s'agira pour l'enseignant de contrôler lors des premières mises en tension qu'aucune contradiction entre la latéralité manuelle et oculaire n'existe.
Le cas échéant, il faudra demander à l'archer de privilégier une des latéralités.
- Rétroversion du bassin (vérifier le bon positionnement du bassin résultant d'une contraction des abdos et des fessiers).

MIMES DU GESTE EN LÂCHANT L'ÉLASTIQUE

- Mise en tension de l'élastique (mains alignées au dessus de la ligne d'épaules, en direction de la cible).
- Placement de la tête en position "dégagée".
- Alignement des épaules.
- Contacts main de corde sous le maxillaire.

30 minutes

Possibilité de réaliser ces exercices face à un miroir.

Organisation de la 1ère séance

DISTRIBUTION DES ARCS (avec viseur)

- Exploration et découverte des limites de tension et des variations possibles de force.
- **Possibilité** d'introduction de la **palette et de la dragonne**.

AVEC LES ARCS, FACE AU MIROIR, RÉALISER UN MOUVEMENT GLOBAL EN VÉRIFIANT LES POINTS SUIVANTS

- La prise de corde,
- Le contact de la corde au visage,
- Le placement de la main d'arc,
- Le placement du bras d'arc (pour éviter les blessures).

30 minutes

Possibilité d'utiliser l'outil Élastarc pour compléter le travail réalisé face au miroir (voir page 190 Les outils pédagogiques).

DISTRIBUTION DE FLÈCHES ET MÊME EXERCICE SUR PAILLE À TRÈS COURTE DISTANCE (5 m MAXIMUM)

- La libération de la corde.

le reste de la séance

Organisation de la 1ère séance

- Dès les premières flèches, l'archer utilise une dragonne et un viseur.
- Cette première séance ne nécessite pas de matériel particulier si ce n'est celui qui sera utilisé et indispensable tout au long de l'enseignement.
- Il est toutefois possible d'utiliser: des photos ou dessins des différentes postures ou placements, un schéma des pieds sur une feuille A3, une baguette pour vérifier et faire prendre conscience de la rétroversion du bassin.

Exercices par thème

- À la suite de la 1^{ère} séance, différents exercices sont à proposer pour permettre à chaque archer une découverte globale du geste.
- Les principaux exercices à programmer sont classés par point technique.
- Des variantes et des progressions possibles sont proposées pour certains exercices.

EXERCICES RELATIFS À LA POSTURE

MEMBRES INFÉRIEURS

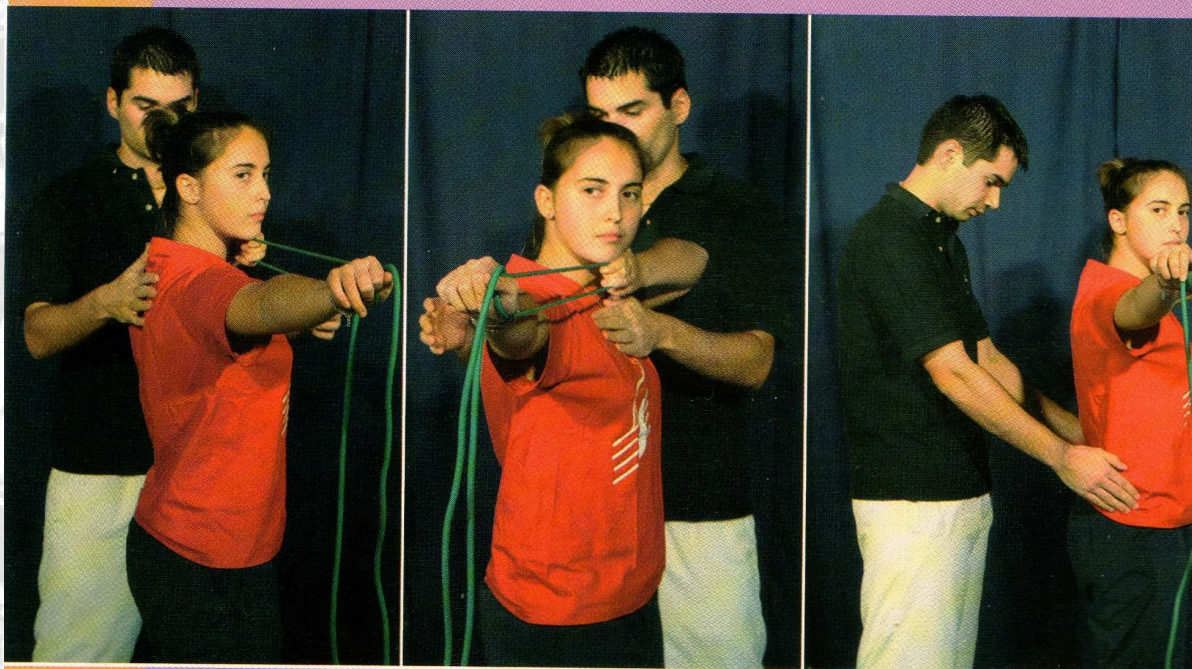
Objectif : Stabilité verticale

Exercice I

L'archer place les pieds parallèles à la ligne de tir, écartés d'une largeur de bassin, en répartissant équitablement le poids de son corps sur ses deux jambes. Il réalise une légère rétroversion du bassin.

L'archer exécute des armements à l'élastique. L'entraîneur exerce alors une légère poussée au niveau du dos de l'archer, élastique en tension.

Il est nécessaire de prévenir l'archer et de lui expliquer que cet exercice vise à évaluer sa stabilité. La poussée de l'entraîneur peut également s'effectuer sur la face antérieure de l'archer, ainsi que latéralement sur son bassin.



Exercice II

L'archer réalise l'exercice I en resserrant ses pieds. Son polygone de sustentation* se trouve alors réduit, fragilisant son équilibre.

Exercice III

L'archer réalise l'exercice I avec un arc en tirant sur la paille.

Exercice IV

Utilisation de l'outil pédagogique "Planche d'équilibre" (Voir page 194, Les Outils pédagogiques).

Exercices « Posture »

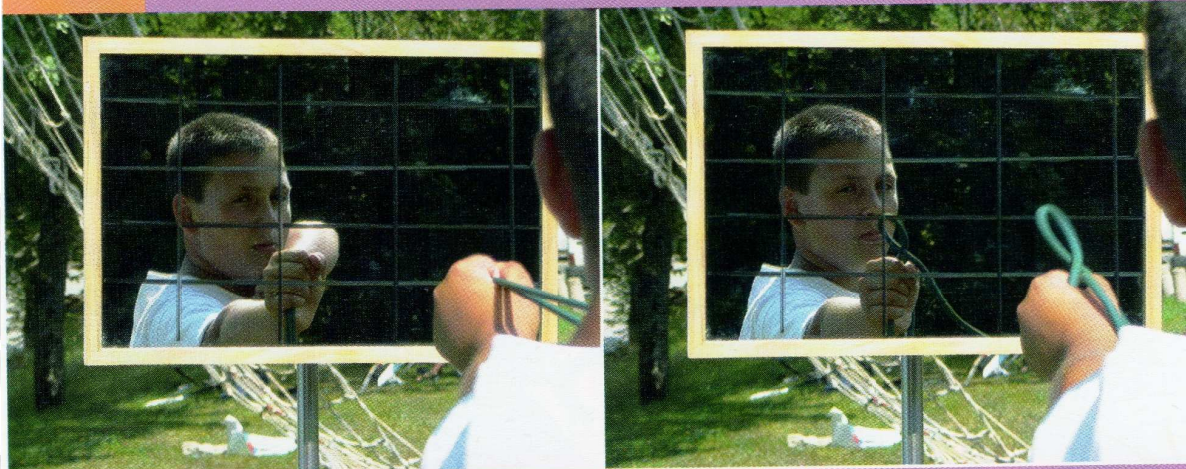


EXERCICES RELATIFS À LA POSTURE

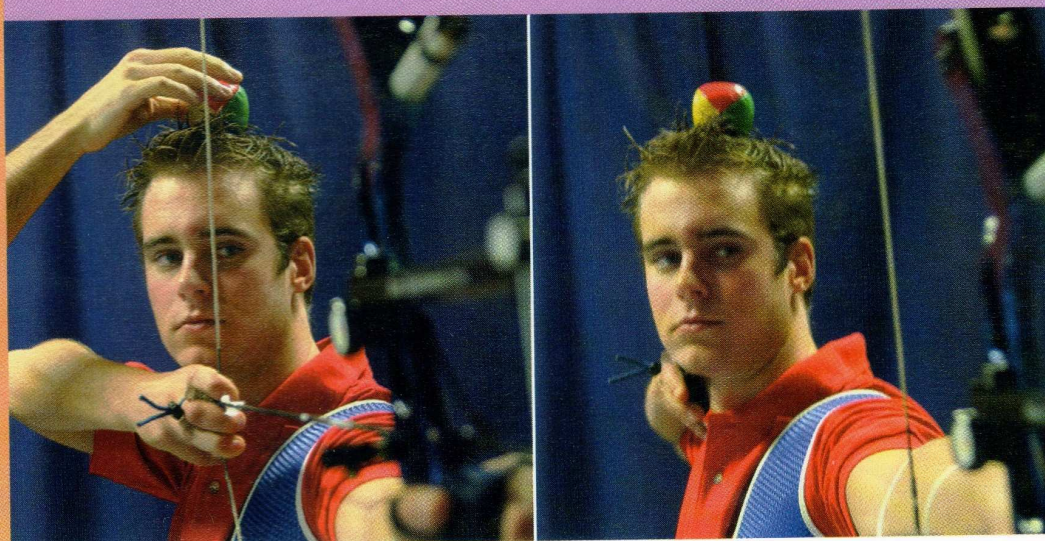
LA TÊTE

Objectif : Maintien de la position de la tête

Exercice I L'archer réalise le geste de tir avec un élastique, devant un miroir quadrillé et observe le maintien de la position de sa tête du début à la fin du mouvement.



Exercice II L'entraîneur pose une balle de jonglage ou une pièce de monnaie sur la tête de l'archer qui réalise alors le geste complet (avec libération), d'abord avec l'élastique, puis l'élastarc, puis l'arc. La balle ou la pièce de monnaie ne doit pas tomber.



Exercices « Posture »



EXERCICES RELATIFS À LA POSTURE

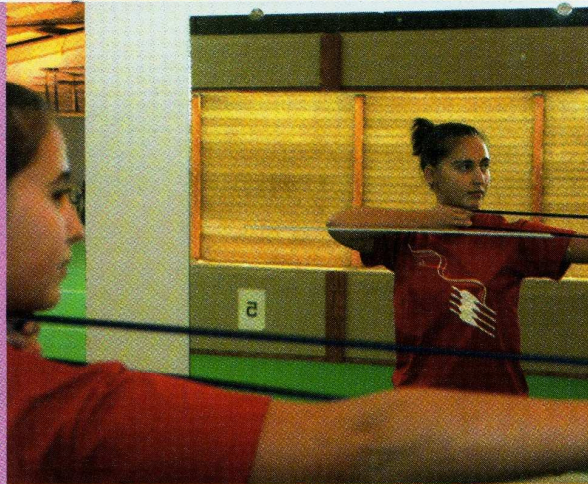
LES ÉPAULES

Objectif : Maintien des épaules en position basse

Exercice I Devant le miroir, les bras relâchés le long du corps, l'archer doit élever les bras à l'horizontale de part et d'autre du corps (abduction) en constatant l'absence d'élévation des épaules. Il est possible de faire des marques horizontales servant de repères sur le miroir.



Exercice II L'archer réalise le geste de tir avec un élastique, en constatant l'absence d'élévation des épaules, dans des conditions identiques à celles de l'exercice I.



Exercice III L'archer réalise l'exercice II avec un arc, en tirant sur paille, d'abord avec un miroir, puis sans miroir.

Exercices « Posture »

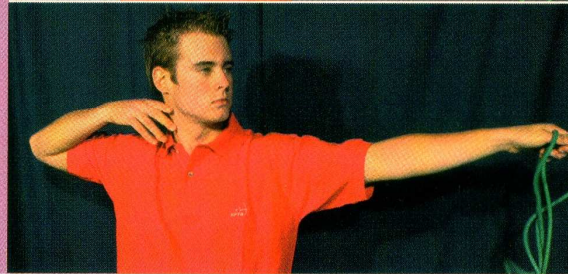
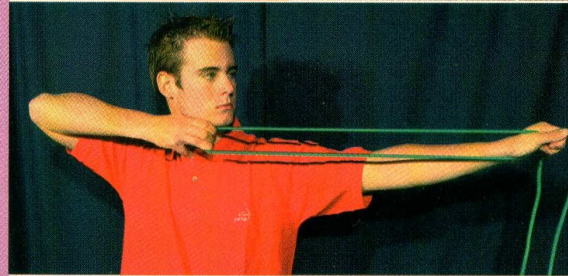


EXERCICES RELATIFS À LA POSTURE

LES ÉPAULES

Objectif : Maintien simultané du positionnement des épaules et du point de visée

Exercice I Avec un élastique, l'archer oriente les deux mains, bras d'arc tendu, en direction d'un repère particulier, sur la cible ou un mur.
La ligne passant par les deux mains doit se situer au-dessus de la ligne d'épaules.
L'archer réalise le geste de tir en orientant progressivement sa main d'arc vers le point souhaité (point de visée).



Exercice II L'archer réalise l'exercice I avec un élastarc puis un arc sur paille.

Objectif : Maintien des épaules alignées

Exercice L'archer positionne son dos contre une surface plane (mur, panneau) et réalise le geste de tir avec un élastique. Ses omoplates doivent rester en contact avec la surface plane, de la fin de la mise en tension jusqu'à la fin de geste (après la libération).
Le même exercice peut être ensuite réalisé avec un arc.
(voir page 193, Les Outils pédagogiques, "Le panneau")

Exercices « Posture »

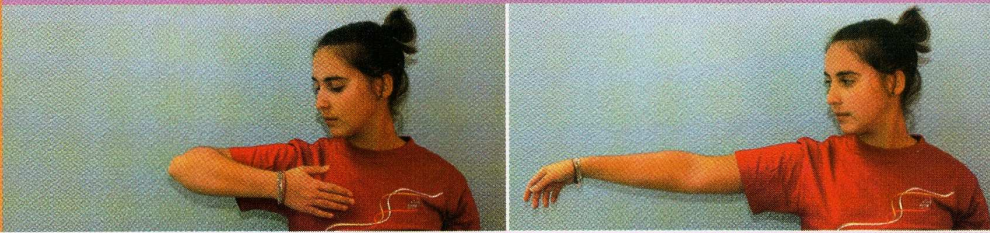


EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS

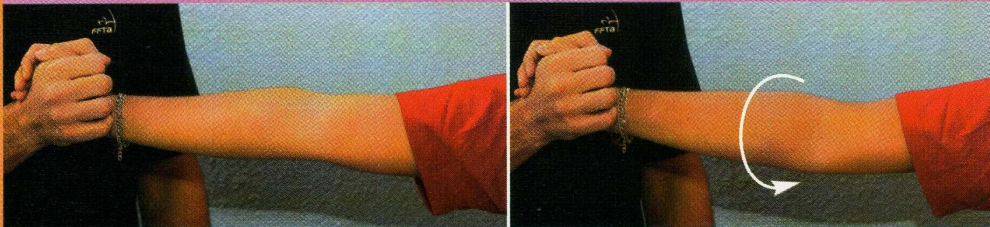
LE BRAS D'ARC

Objectif : Verrouillage du coude

Exercice I Bras d'arc en abduction, coude fermé, main posée sur la poitrine, épaule basse, l'archer déplie son avant-bras à l'horizontale et constate que la pointe de son coude est orientée vers l'extérieur.

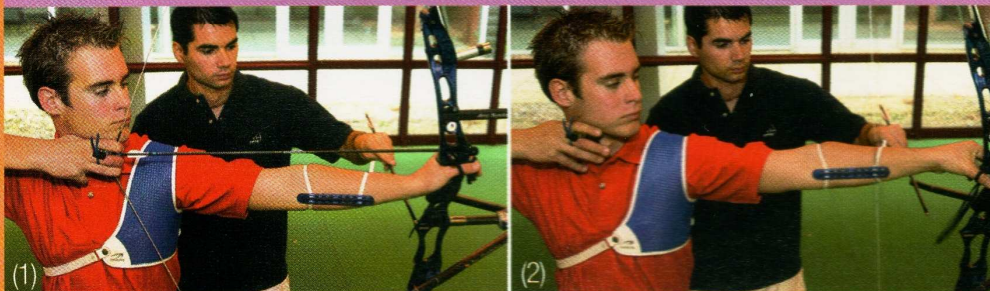


Exercice II Bras d'arc tendu à l'horizontale en abduction, la main en appui contre un point fixe (main de l'entraîneur, mur, ...), l'archer réalise des rotations de l'humérus. La position visée correspond à celle dans laquelle la pointe du coude est dirigée vers l'extérieur.



Objectif : Maintien de la position du bras d'arc

Exercice Après la mise en tension d'un élastarc ou d'un arc, l'entraîneur pose une flèche à l'horizontale sous le bras d'arc de l'archer (1). Le bras ne doit pas toucher la flèche au moment de/ou après la libération de la corde (2). Cet exercice favorise la concentration de l'archer sur le maintien de son bras d'arc.



Exercices « Placements »



EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS

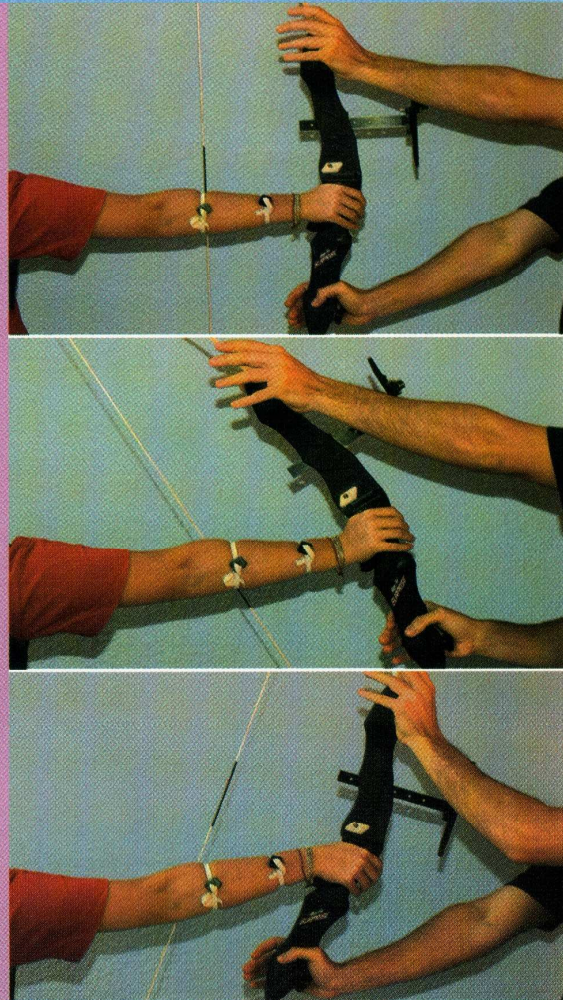
LA MAIN D'ARC

Objectif : Position de la main dans le grip

Exercice Utilisation de l'outil pédagogique "Scotch® +Marqueur" (voir page 196, Les Outils pédagogiques).

Objectif : Relâchement de la main

Exercice I L'archer tient son arc en direction de la cible sans armer. L'entraîneur exerce une pression dans l'axe du bras d'arc, alternativement en bas et en haut de la poignée.



Exercice II Utilisation de l'outil pédagogique "Arc suspendu" (voir page 198, Les Outils pédagogiques).

Exercices « Placements »



EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS

LA MAIN D'ARC

Objectif : Relâchement de la main

Exercice III

En position de tir, l'archer place son bras d'arc (coude "verrouillé") avec la main d'arc dans la main de l'entraîneur. Ce dernier exerce une pression dans la main d'arc de l'archer (dans le creux du V entre le pouce et l'index au niveau de l'éminence thénar) puis lui fait ressentir le relâchement des doigts. Cet exercice peut également être réalisé lors de mises en tension sans flèche.

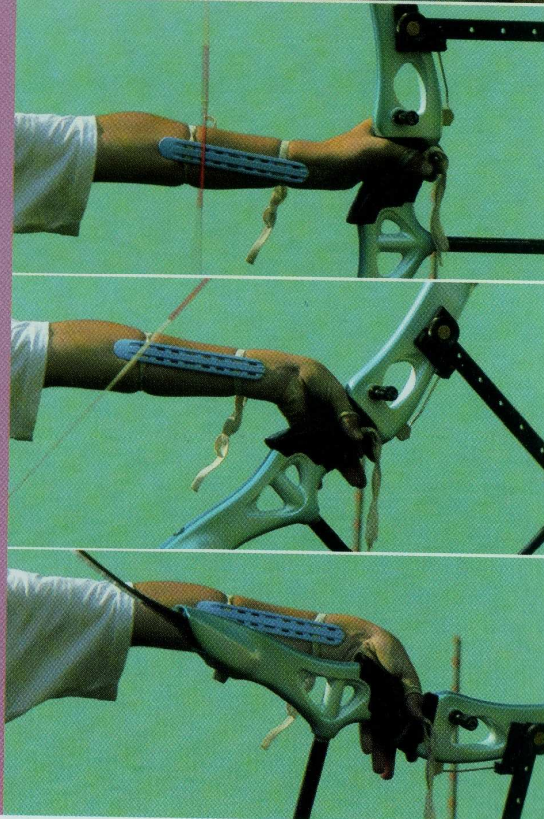


«

Placements »

Exercice IV

Devant un miroir, en réalisant le geste de tir avec un élastique puis un arc, l'archer doit constater que sa main d'arc est relâchée pendant le tir (aucune crispation de la main, aucune contraction visible des muscles de l'avant-bras) mais surtout au moment de la libération (doigts détendus, poignet cassé,...).



EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS

LA PRISE DE CORDE

Objectif : Maintien de la prise de corde

Exercice

En face d'un miroir, l'archer réalise des mises en tension à l'aide d'un élastarc en observant ses doigts. Il ne doit constater aucune modification du placement et de la flexion de ses doigts. Il ne doit pas voir ses ongles apparaître.



ERROR: ioerror
OFFENDING COMMAND: image
STACK: