

Les priorités de l'apprentissage

Prioriser l'apprentissage au tir à l'arc dans tous les domaines de la performance

Apprentissage moteur ⇒ décodage d'un stimulus → réponse adaptée → automatisation de la réponse

Si plusieurs stimuli ⇒ décodage long ⇒ division de l'attention ⇒ « fractionnement » de la réponse ⇒ **sur-contrôle** ⚠

Apprentissage optimal ⇒ ↘ **difficulté de la tâche via des priorités de travail** avec ↗ **progressive de l'exigence**

Pour le tir à l'arc : **pratique spécifique avec un apprentissage globalisé s'appuyant sur des priorités**

NIVEAU 1 DE MAITRISE	NIVEAU 2 DE MAITRISE	NIVEAU 3 DE MAITRISE
De l'apprentissage aux premières compétitions	Premières compétitions à la régularité en cible	Régularité en cible aux compétitions nationales
Effort d'intensité croissante et mouvement global fluide	Régularité des impacts en cible grâce à un effort d'intensité croissante et un mouvement global fluide	Précision des impacts en cible grâce à un effort d'intensité croissante et un mouvement global fluide

Prioriser l'ensemble des facteurs de performance pour un cercle vertueux de l'apprentissage

TECHNIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	TACTIQUE	MATÉRIEL
POINTS PRIORITAIRES Acquisition des bases essentielles pour favoriser la régularité et la progression	Dès le début d'apprentissage Essentiel à la progression (↗ force des branches, prophylaxie, régularité, confiance en soi)	Développement de la confiance en soi, la motivation, la concentration... au service de l'engagement et de la performance grâce à un entraînement cohérent	Développement des stratégies / ressources internes pour produire un tir efficace quelle que soit la situation	↗ force des branches, le poids et les équipements de l'arc selon le niveau de maîtrise ⚠ Arc inadapté : manque de progression, blessure (...) → arrêt de la discipline
POINTS SECONDAIRES Parallèlement avec une exigence et une attention moindres				



	NIVEAU 1 DE MAITRISE	NIVEAU 2 DE MAITRISE	NIVEAU 3 DE MAITRISE
PRIORITÉS TECHNIQUES PRIORITAIRES	Épaules basses à l'horizontale Tronc gainé Libération de la corde par une augmentation de l'effort des muscles mis en tension lors de l'armement	Mise en tension du haut vers le bas, proche de la ligne d'épaules Viseur dans le visuel à l'arrivée de la main au visage	Prise de corde franche et à 3 doigts Mains relâchées Coude dans le plan d'arc
PRIORITÉS TECHNIQUES SECONDAIRES	Mise en tension du haut vers le bas, proche de la ligne d'épaules Viseur dans le visuel à l'arrivée de la main au visage	Prise de corde franche et à 3 doigts Mains relâchées Coude dans le plan d'arc	Bloc avant stable Bloc arrière Équilibre dynamique des forces
PRIORITÉS PHYSIQUES	Prophylaxie Abaisseurs épaules - Gainage Coordination Volées de 9 flèches	Renforcement élastique poids de corps	Endurance musculaire membres supérieurs - Gainage - Temps de tenue - Carré des lombes
PRIORITÉS MENTALES	Régulation des émotions Concentration - Confiance en soi Engagement et prise de décision		
PRIORITÉS TACTIQUES	Timing de tir Définition, organisation et automatisation de la séquence de tir	Timing de tir de la volée Coaching Préparation à la compétition	
MATÉRIEL	Élastique Arc de débutant Viseur - Dragonne - Palette - Stabilisation - clicker	Matériel adapté Réglages de base Savoir réparer ses flèches	Optimisation du réglage matériel Connaissance du règlement de compétition Évolution et adaptation du matériel (taille des branches, force de l'arc, spine de flèche)