

Séance 1 : Planification de la Saison Salle

« Planifier ses entraînements et ses compétitions jusqu'à la fin de la saison salle »

Présentation générale (compter 25 minutes)

Présentation de l'Entraîneur et des Archers.

Précisions quant au fonctionnement du groupe (Horaires, organisation, rangement matériel, prévenir d'une absence, autonomie relative, nécessité d'un cahier d'entraînement ...).

Tour rapide sur les éventuelles nécessités de changement de matériel (prévoir 10 flèches par archer).

Présentation du Cahier d'Entraînements (Compter 30 minutes)

Trouver ce que doit contenir le cahier d'entraînement ainsi les différentes situations de travail.

Présentation du cahier d'entraînement et explications sur son utilisation.

Présentation des Abréviations.

Explication de la méthode d'utilisation des fiches diverses.

Fonctionnement des tableaux « Programmation des entraînements » et « Bilan des entraînements »

Présentation de la Planification Type de la saison 2009 (Compter 30 minutes)

Présentation du programme de compétitions et chaque archer doit planifier ses entraînements (Faire ressortir les différentes grandes phases au cours de la saison et ce qui doit être travaillé en fonction des compétitions choisies. Spécifier aussi les objectifs)

Explications sur la planification « Type » de 2009 et des 21 Séances.

Première évaluation des archers (Compter 35 minutes)

Tir à 18m sur paille et sur blason.

Evaluation rapide des archers pour organiser au mieux les séances suivantes.

Vérifier que le matériel est en bon état.

Séance 2 : Optimisation des Fondamentaux Techniques

« Vérification du niveau d'expertise pour chaque Détail
Technique du tableau des Fondamentaux Techniques »

Présentation générale (compter 10 minutes)

Présentation théorique de ce qu'il faut effectuer pour réaliser un 10 (à base de questions)
Récapitulatif à l'aide du Tableau des Fondamentaux Techniques

Echauffement musculaire (Compter 10 minutes)

Tout le monde en cercle, échauffer les épaules, la tête, les bras, les poignets, les doigts ...

Travail Détails Techniques (compter 1h20)

- a) Position des pieds
- b) La **prise** de corde
- c) La position de la **main d'arc** dans le grip
- d) **Verrouillage** du bras
- e) Position du bassin (**posture**)
- f) Position des épaules (**posture**)
- g) **Equilibre** et centre de gravité

**Estimer à chaque flèche
si l'élément travaillé est
réussi ou non**

Situation : Paille à courte distance en volées de 6 flèches

Bilan : L'archer doit explorer les différentes possibilités de se placer afin d'apprendre à contrôler et maîtriser sa posture. L'objectif est d'avoir une posture qui permet d'être stable en visée et de le rester après le départ de la flèche.

Faire ressortir les points qui resteront à améliorer dans la saison.

Travail Physique : 10 Tps de Tenue de 7s puis Pv6 de récupération (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction par un travail de respiration (compter 10 minutes)

Bilan : Faire le point sur les éventuels changements de matériel de façon à limiter les changements en milieu de saison

Séance 3 : Optimisation des Fondamentaux Techniques

« Vérification du niveau d'expertise pour chaque Détail Technique du tableau des Fondamentaux Techniques »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Détails Techniques (compter 1h)

- a) La **rotation** des épaules à l'armement
- b) **Trajectoire** main de corde
- c) Les **contacts** au visage
- d) **Alignement** du coude (alignement segmentaire)
- e) Détermination de l'**allonge**
- f) Maintien du **bras d'arc** avec poignet relâché pour bascule de l'arc

Situation : Paille à courte distance en volées de 6 flèches

Bilan : L'archer doit vérifier ses acquis et définir ce qui devra être amélioré rapidement. Avant de chercher à coordonner ces actions pour en faire une Action de Compétition (recherche d'efficacité en cible), il est essentiel d'atteindre un minimum de qualité pour chacune et c'est pourquoi il faut travailler chaque point séparément avec un maximum d'attention (et sans blason).

Travail Détails Techniques (compter 35 minutes)

- a) La Position de **Départ**
- b) La Position de **Fin**

Situation : Blason à courte distance en volées de 6 flèches

Bilan : C'est le cadre de l'action de Compétition. L'archer doit rester concentré de cette position de Départ à cette position de Fin. La coordination des différentes actions techniques devra être continue entre ses deux positions. L'objectif sera d'éviter une rupture dans l'action lors des contacts au visage (la main doit se coller à la mâchoire mais les épaules prolongent l'action).

Tests Physiques Début de Saison (compter 5 minutes)

5 Temps de visée (maxi 12s)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : A l'aide du Tableau des Fondamentaux techniques, définir les éléments que l'archer devra améliorer durant les situations de Travail d'un Détail Technique au cours de la saison.

Séance 4 : Organisation de son Action de Compétition

« Organisation des différents détails techniques »
« Coordination du geste et de l'orientation du viseur »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Détails Techniques (compter 20 minutes)

- c) La Position de **Départ**
- d) La Position de **Fin**

Situation : Blason à courte distance en volées de 6 flèches

Travail Détails Techniques (compter 30 minutes)

- a) **Traction** (Trajet du coude, ouverture épaule)
- b) **Répulsion** (Projection et bascule de l'arc dans la dragonne)

Situation : Blason à courte distance en volées de 6 flèches

Possibilité de provoquer un déséquilibre entre la Traction et la Répulsion

Privilégier la Répulsion (contacts visage, bras fléchi puis répulsion constante) (Blason v 6fl : 2)

Privilégier la Traction (Bras tendu et viseur centré puis traction continue) (Blason v 6fl : 2)

Travail Détails Techniques (compter 40 minutes)

Travail de rythme en se concentrant sur les différentes étapes (Départ, Contacts, Transfert, Fin)

Traction Continue Lente (vitesse constante du début à la fin de l'action ; Prolongement de cette action au départ de la flèche ; maximum d'amplitude dans le mouvement).

Rechercher l'économie d'énergie en utilisant que les muscles nécessaires à l'action (Paille v 6fl : 2)

Temps de Tenue 5 secondes

Sentir les contacts au visage puis engager la répulsion pour finir le geste (Paille v 6fl : 2)

Traction Continue Rapide (vitesse constante du début à la fin de l'action ; Prolongement de cette action au départ de la flèche ; maximum d'amplitude dans le mouvement).

Se concentrer sur la trajectoire du coude (Paille v 6fl : 2)

Travail Physique : 10 Tps de Tenue de 7 à 10s puis **Pv6** de récup (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 5 : Mise au point générale (arc-archer)

« Action de Compétition et Réglages de base sur l'arc »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 1h)

- a) 4 volées de 8 flèches en Paille
- b) 4 volées de 8 flèches sur Blason à courte distance
- c) 5 volées de 8 flèches à 18m (3 sur Blason et 5 en paille)

Remarque : Chronométrer le temps de tir et le temps de récupération pour préparer le Test 100 !

Bilan : La qualité technique doit se maintenir au travers les différentes situations. Le temps de tir doit lui aussi rester constant. Il est possible de noter le nombre de flèches tirées correctement ou de résumer cela avec un pourcentage de réussite.

Réglages d'arc (compter 30 minutes)

En statique

Vérifier l'alignement des branches, la sortie du Button ou du repose flèche, le tiller, le band, le détalonnage, l'alignement du viseur, la puissance tirée, la longueur de flèche ...

Bilan : Mettre les réglages de base et vérifier que ses flèches sont adaptées

En dynamique

Faire un test papier pour les arcs à poulies et un test sans plumes pour les classiques

Régler la dureté du button

Travail Physique : 5 Tps de Visée Max (même Tps de Récup) puis **Pv6** (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : Faire le point sur les éventuels changements de matériel et surtout les flèches

Il faut absolument 10 flèches pour la séance prochaine !

Tous les problèmes matos devront être réglés avant la séances de la semaine prochaine

Détailler un peu plus les Objectifs et le Programme de compétitions

Séance 6 : Gestion du temps et de sa respiration

« Maintenir son temps de tir régulier avec
des temps de récupération variables »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Détails Techniques (compter 50 minutes)

Travail sur la respiration :

Porter son attention sur sa respiration durant la séquence de tir afin de faire coller les cycles respiratoires avec ses actions. Noter cela sur un papier et faire du volume pour automatiser cette coordination entre ses gestes et sa respiration.

P3B3 : 6X

Travail sur le temps de récupération :

Définir une position de récupération entre la fin de la mise en place de la flèche et la position de Départ de son Action de compet.

Gérer cela avec un chrono de 16s par flèche, 20s par flèche et 24s par flèche. Le but un d'inséré un cycle respiratoire dans une position relâchée lors des tirs en 24s par flèche.

P3B3 : 6X

Travail de Renforcement Musculaire (compter 45 minutes)

Alterner : 1 volée de 6flèche en paille / 1 volée de 6fl sur blason / 5 Tps de Tenue sans lâcher

1^{ère} série = 20s par flèche (2min)

2^{ème} série = 16s par flèche (1min36)

3^{ème} série = 24s par flèche (2min24)

4^{ème} série = 20s par flèche (2min)

(Possibilité de faire des exercices avec altères à la place des temps de tenue).

Etirements et décontraction (compter 15 minutes)

Séance 7 : Préparation à la Compétition

« Savoir repérer ses impacts et régler son viseur »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail sur l'Echauffement Type Compétition (compter 20 minutes)

Définir comment l'échauffement type compétition doit être réalisé (flèches en paille ? Combien de flèches par volée ? Quelle méthode pour régler le viseur ? Sur quoi se concentrer ?)

Tir Compté (compter 30 minutes)

Situation : 18m sur un Blason de compétition
Apprendre à noter ses impacts sur une fiche d'impacts
Apprendre à définir ce centre de son groupement à partir des impacts

Déroulement : 5 volées de 6 flèches en 2'30 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

L'objectif est de respecter l'Action de Compétition en reproduisant toujours la même chose.

Bilan : Faire le cumul des volées, la répartition des flèches (nb de 10, de 9 ...) et un bilan personnel

Proportions de réglage (compter 30 minutes)

Déroulement : Sur Blason : 2 volées de 5 flèches en cherchant à toucher le cordon 1 en bas (puis en haut)
Sur Blason : 2 volées de 5 fl en cherchant à toucher le cordon 1 à droite (puis à gauche)
Attention de bien maintenir son Action de Compétition !

Bilan : Calculer le nombre de Clics qu'il faut faire pour déplacer son tir d'une zone
Aussi bien en hauteur qu'en latéral

Travail Détail Technique (compter 10 minutes)

Situation : Travail d'un détail en fonction des besoins de l'archer

Déroulement : Paille à courte distance en volées de 6 fl

Travail Physique : 5 Tps de Visée Max (même Tps de Récup) puis **Pv6** (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 8 :

Test 100

« Evaluation des Zones de Réussite et
gestion du temps entre deux flèches »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 20 minutes)

6 volées de 3fl en paille et 3fl sur blason (**P3B3** : 6 fois)

Test 100 Salle (compter 1h) (33'20 de temps de tir et 1'30 par A-R aux cibles)

Matériel nécessaire : Fiches de test 100

Situation : 18m sur un blason de compétition

Déroulement : 17 volées de 3 à 9 flèches

L'objectif est de s'adapter à la contrainte de temps en restant investi sur l'Action de Compétition.
Le rythme de tir doit être stable et c'est seulement le temps de récupération entre les flèches qui varie.

A chaque volée le nombre de flèches à tirer change ainsi que le temps par flèche.

Le test commence en haut à gauche par 4 flèches en 1 minute 20 secondes et s'effectue ligne par ligne jusqu'à terminer par 3 flèches en 48 secondes

20s/fl	16s/fl	24s/fl
4fl en 1'20	6fl en 1'36	8fl en 3'12
6fl en 2'	4fl en 1'04	6fl en 2'24
8fl en 2'40	6fl en 1'36	4fl en 1'36
6fl en 2'	8fl en 2'08	6fl en 2'24
4fl en 1'20	6fl en 1'36	9fl en 3'36
6fl en 2'	3fl en 0'48	

Bilan : Calcul du résultat : (compter 10 minutes)

100 fl au total donc faire la répartition des flèches et déterminer les zones de réussite
Noter les problèmes rencontrés (physiques ou techniques) et ce qui doit être amélioré

Travail Physique : 10 Tps de Tenue de 10s (10s Récup) puis **Pv6** (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 9 : Bilan du début de saison

« Faire le point sur ce qui a été travaillé à l'entraînement et réalisé en compétition afin de planifier la suite et renforcer ses faiblesses »

Bilan des premières compétitions (compter 20 minutes)

Bilan par rapport aux Objectifs
Zones de réussite
Qualités techniques
Impacts en cible

Bilan par rapport son Comportement et la gestion de son attention en compétition.

Bilan sur ce qui reste à travailler et définition de son point faible.

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Echauffement Type Compétition (compter 20 minutes)

Compétitivité (compter 25 minutes)

Situation : **Enchaînement de flèches en zone**

Tir à 18m sur deux Tri-Spots

Déroulement : 5 volées de 5 flèches (2'30 par volée et 1'30 A-R)

Noter pour chaque flèche si la zone 70-80% est atteinte ou non en respectant l'ordre de tir
(X si atteinte et O si manquée)

Bilan : A la fin des 5 volées, compter le plus gros enchaînement de X

Tir compté 4 x 3 flèches et Match (compter 20 minutes)

Sur Tri Spot à 18m : 4 volées de 3 flèches comptées

Sur Tri Spot à 18m : 4 volées de 3 flèches en Match contre un adversaire

Vérifier que l'Action de Compétition est correctement effectuée

Travail Individualisé en fonction de ses faiblesses (compter 15 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 10 : Mise à l'épreuve de l'Action de Compétition

« Maintenir ses qualités quelque
soit l'enjeu de la situation »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Détail Technique (compter 50 minutes)

a) **Travail libre d'un élément sur lequel l'archer a besoin d'être plus régulier**

Pv8 : 4fois avec 3' par volée et 1'30 AR

Bv8 : 2fois avec 3' par volée et 1'30 AR

b) **Travail de rythme**

Pv5 : 1 fois de chaque **CL / TT7s / CR**

Bv5 : 1 fois de chaque **CL / TT7s / CR**

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 25 minutes)

Déroulement : 6 volées de 3fl en paille et 3fl sur blason (**P3B3** : 6 fois)

Compter le nombre de fois où l'on respecte convenablement l'Action de Compétition

Bilan : Se servir de ce tir pour régler son viseur / Faire le total des flèches bien tirées

Compétitivité (compter 25 minutes)

Déroulement : **Arriver à 20 flèches en zone en moins de flèches possible** (maxi 6 volées de 5 flèches)

Rester concentrer sur son Action de Compétition pour être le plus régulier possible

Tirer sur **Blason de compétition Aménagé** (Zone 80% retracée)

Bilan : Contrat rempli si entre 25 et 28 flèches tirées

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 11 :

Test 120

« Rendre régulière son Action de Compétition »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Tout le monde en cercle, échauffer les épaules, la tête, les bras, les poignets, les doigts ...

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 15 minutes)

Sur Paille : 2 volées de 9 flèches

Sur Blason : 2 volées de 6 flèches

Vérifier que l'Action de Compétition est correctement effectuée

Test 120 Salle (compter 1h25)

Matériel nécessaire : Fiche de test 120
Tri spots avec les zones de réussite retracées

Situation : 18m sur un blason de compétition avec zones de réussite (80 et 40%) tracées

Déroulement : 15 volées de 8 flèches en 3'30 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles
Définir clairement son Action de Compétition et la maintenir la plus régulière possible jusqu'à la fin du test
Il semble intéressant de noter les impacts (ou le point moyen de chaque volée)

Bilan : Vérifier que le nombre de flèches par zone est convenable
Regarder comment évolue son Action de Compétition entre le début et la fin du test
Regarder comment évolue le résultat en cible entre le début et la fin du test
Faire un bilan personnel sur ses acquis

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 12 :

La Positive Attitude

« Gestion du mental pour être positif de l'intérieur
et ne pas se laisser pénétrer par les ondes négatives »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Aborder la notion de routine, de concentration, de déclencheurs, stratégie de réglage
(compter 15 minutes)

Echauffement Type Compétition (compter 15 minutes)

Compétitivité (compter 30 minutes)

Situation : **Enchaînement de flèches en zone**
Tir à 18m sur deux Tri-Spots

Déroulement : 5 volées de 5 flèches (2'30 par volée et 1'30 A-R)
Noter pour chaque flèche si la zone 70-80% est atteinte ou non en respectant l'ordre de tir
(X si atteinte et O si manquée)

Bilan : A la fin des 5 volées, compter le plus gros enchaînement de X

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 15 minutes)

Sur **Blason** de compétition : 3 volées de 6 flèches.
Compter le nombre de fois où l'on respecte convenablement son Action de Compétition

Compétitivité (compter 15 minutes)

Situation : **Match 1 contre 1** (Tir à 18m sur Tri-Spot)

Déroulement : 4 volées de 3 flèches (1'30 par volée et 1'30 A-R)

Jeu de la plus belle flèche

Ou Optimisation des réglages d'arc (compter 20 minutes)

Affiner les réglages d'arc et surtout les noter sur une **fiche qui restera dans la valise**

Bilan : Faire le point sur son comportement dans les situations de compétitivité
Evaluer sa capacité à rester concentré dans les moments important

Séance 13 : Qualificatif puis Matches en Poules

« Confronter l'Action de Compétition au stress des matches »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Tout le monde en cercle, échauffer les épaules, la tête, les bras, les poignets, les doigts ...

Echauffement Type Compétition (compter 15 minutes)

Travail libre sur la mise en place de son Action de Compétition (4 volées de 2 minutes)

Tir Compté sur Zones de Réussite (compter 25 minutes)

Situation : 18m sur un Blason de compétition Aménagé (Zones de Réussite retracées)

Déroulement : 5 volées de 6 flèches en 2'30 avec 1'30 pour aller aux flèches

Noter les impacts sur une fiche et les éventuels réglage de viseur

Noter 2 pts pour la zone 40% et 1 pt pour la zone 80 % (0 pour le reste)

L'objectif est de fonctionner comme en compétition (comportement, réglages, impacts ...)

Bilan : compter le nombre de flèches dans les zones 80et 40 % et faire le total de points

Evaluer son comportement et la gestion de l'Action de Compétition

Regarder si les réglages du viseur sont efficaces

Compétitivité : Matches de poules sur Zones de Réussite (compter 50 minutes)

Déroulement : 4 volées de 3 flèches en 1'30 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

Points comptés selon ses zones de réussite (0, 1 ou 2 points)

Bilan : Evaluer sa capacité à maintenir l'Action de Compétition face au stress

Déterminer ce qu'il faut encore travailler ou optimiser

Résultats : Distribution des paquets cadeaux apporter par les archers !

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : Faire le bilan de la première partie de Saison

(bilan des entraînements et des compétitions)

Réajuster les objectifs pour les Championnats

Séance 14 : Mise à l'épreuve du Mental

« Rester concentré sur chaque flèche,
en oubliant celles déjà tirées et sans anticiper sur les suivantes »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 40 minutes)

- a) 3 volées de 9 flèches en Paille
- b) 3 volées de 5 flèches sur Paille (Débuter en fermant les yeux une fois la palette sous le menton, puis la main arrivant au visage, puis le plus tôt possible. Le but est de bien ressentir l'action musculaire et d'essayer de visualiser son action)
- c) 5 volées de 5 flèches à 18m dont 3 sur Blason et 2 en Paille (P2B3)

Bilan : La qualité technique doit se maintenir au travers les différentes situations. Le temps de tir doit lui aussi rester constant. Il est possible de noter le nombre de flèches tirées correctement ou de résumer cela avec un pourcentage de réussite.

Tir compté avec enjeux sur chaque flèche (compter 45 minutes)

Situation : 18m sur un Blason de compétition Aménagé (Zone 80% retracée)

Déroulement : Volées de 1 à 6 flèches

Tant que l'on est dans sa zone 80% la volée continue

12 volées Maxi (ceux qui ont du retard finissent par des volées de 6 quoiqu'il arrive)

L'objectif est de ne pas se laisser impressionner par l'exercice, de rester concentrer sur ce que l'on a à faire, d'augmenter son niveau d'investissement sans forcément augmenter son niveau d'exigence.

Bilan : Noter les points normalement avec utilisation de fiche d'impacts

Compter le nb de points obtenus sur les 30 flèches et vérifier que les zones sont respectées

Travail Détail Technique (compter 15 minutes)

Travail de rythme (P3B3 : 1fois CL ; 1fois TT et 1fois CR)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : Vérifier que les résultats sont en adéquation avec les objectifs sur les chpts à venir.

Déterminer ce qu'il faut encore améliorer sur son tir

Séance 15 : Préparation au chpt Départemental

« Mise en condition, Ajustement des objectifs »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Echauffement Type Compétition (compter 15 minutes)

Compétitivité (compter 25 minutes)

Déroulement : Arriver à **20 flèches en zone en moins de flèches possible** (maxi 6 volées de 5 flèches)

Rester concentrer sur son Action de Compétition pour être le plus régulier possible

Tirer sur **Blason de compétition Aménagé** (Zone 80% retracée)

Bilan : Contrat rempli si entre 25 et 28 flèches tirées

Compétitivité : Matches (compter 30 minutes)

Déroulement : volées de **3 flèches** en 1'10 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

L'archer gagne lorsqu'il a 3 points de plus que son adversaire (ou 1^{er} arrivé à 15 points)

(2 pts pour zone 40% et 1 pt pour zone 80%)

Commencer avec un adversaire du même niveau puis avec un des archers libres (Faire entre 1 et 5 matchs)

Bilan : Evaluer ses capacités à respecter sa stratégie de tir

Déterminer les points du comportement à améliorer

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 20 minutes)

a) **2 volées de 8 flèches** en Paille

b) **2 volées de 6 flèches** sur Blason

c) **1 volées de 6 flèches** en Paille

Bilan : Possibilité de noter le nb de flèches tirées correctement ou de résumer cela avec un % de réussite.

Travail Physique : 10 Tps de Tenue de 10s (10s Récup) puis **Pv6** (compter 5 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Définir précisément l'objectif pour le chpt départemental

(Stratégie de compétition, zone de réussite, niveau de performance ...)

Séance 16 :

Test 120

« Rendre régulière son Action de Compétition »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Tout le monde en cercle, échauffer les épaules, la tête, les bras, les poignets, les doigts ...

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 15 minutes)

Sur Paille : 2 volées de 9 flèches

Sur Blason : 2 volées de 6 flèches

Vérifier que l'Action de Compétition est correctement effectuée

Test 120 Salle (compter 1h25)

Matériel nécessaire : Fiche de test 120

Tri spots avec les zones de réussite retracées

Situation : 18m sur un blason de compétition avec zones de réussite (80 et 40%) tracées

Déroulement : 15 volées de 8 flèches en 3'30 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

Définir clairement son Action de Compétition et la maintenir la plus régulière possible jusqu'à la fin du test

Il semble intéressant de noter les impacts (ou le point moyen de chaque volée)

Bilan : Vérifier que le nombre de flèches par zone est convenable

Regarder comment évolue son Action de Compétition entre le début et la fin du test

Regarder comment évolue le résultat en cible entre le début et la fin du test

Faire un bilan personnel sur ses acquis

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Faire un retour sur la progression des archers

Faire un retour sur les objectifs des archers

Séance 17 : Préparation au Départemental par EQUIPE

«gérer le temps et les rotations»

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Travail de gestion du temps (compter 45 minutes)

1 volée = 4 sessions de 2 flèches en 40 " départ derrière la ligne des 1m
(soit 3'20 avec les repositionnements)
puis aller récupérer les flèches en 1'30 l'aller-retour

- 3 volées en Paille
- 3 volées sur Blason
- 3 volées de Tir Compté (zones normales)

Conserver le temps nécessaire à l'Action de Compétition, mais accélérer la mise en place de la flèche (éviter la précipitation)

Travail des rotations (compter 20 minutes)

Déroulement : A deux archers, tirer une flèche l'un après l'autre (rotation continue)
20 seconde par rotation avec à chaque fois un décompte des 10 dernières secondes
Volées de 6 flèches par archer avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

- 2 volées d'entraînement sur Blason
- 2 volées comptées (score individuel sur zones normales)

Bilan : Vérifier pour chaque archer que la zone de réussite habituelle est respectée (sinon réajuster)

Compétitivité : Matchs 2 contre 2 à la zone (compter 20 minutes)

Déroulement : Rotation à chaque flèche
2 volées de 4 flèches par archer en 1'20 (départ derrière la ligne des 1m)
1'30 maximum pour l'Aller-Retour aux flèches
1 point par flèche dans sa zone de réussite

Faire 2 matchs en changeant de partenaire pour chaque match.
Chaque archer fait son propre cumul de flèches en zone (sur les deux matchs)

Récupération Active : Pv9 : 3x (compter 15 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : Donner la composition des équipes qui tireront au chpt départemental

Séance 18 : Préparation au chpt de Ligue INDIVIDUEL

« Evaluation de sa Compétitivité,
Ajustement des objectifs »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Echauffement Type Compétition (compter 15 minutes)

Compétitivité (compter 15 minutes)

Situation : **Match 1 contre 1** (Tir à 18m sur Tri-Spot)

Déroulement : 4 volées de 3 flèches (1'30 par volée et 1'30 A-R)

Tir Compté : Alternance de volées non comptées puis comptées (compter 50 minutes)

Situation : 18m sur un blason de compétition

Déroulement : Compter les volées paires et non les impaires

6 volées de 6 flèches en 2'30 avec 1'30 pour aller aux flèches

8 volées de 3 flèches en 1'30 avec 1'30 pour aller aux flèches

Noter les impacts et les réglages au viseur

L'objectif est de fonctionner comme en compétition (comportement, réglages, impacts ...)

Bilan : Sur les volées impaires, l'objectif est de revenir sur une Action de Compétition parfaite !

Compter le nombre de points obtenus sur la série de 30 flèches des volées paires

Vérifier que la répartition de ses flèches correspond à ses zones de réussites.

Compétitivité : Matches (compter 10 minutes)

Déroulement : Rencontrer des adversaires sur une seule volée (Les archers doivent être d'un niveau proche)

Sur chaque spot 1 point pour celui qui à la plus près du centre

Le premier à 2 a gagné (ce joue donc en deux ou trois flèches)

Travail Physique : 10 Tps de Tenue de 10s (10s Récup) puis **Pv6** (compter 10 minutes)

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Définir précisément l'objectif pour le chpt de Ligue

(Stratégie de compétition, zone de réussite, niveau de performance ...)

Séance 19 : Concentration / Endurance / Compétitivité

« Gérer sa concentration et son mental
jusqu'à la dernière flèche »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

1 Volée de 6 flèches d'échauffement sur blason (Compter 5 minutes)

Compétitivité : Matches de poules sur Zones de Réussite (compter 35 minutes)

Déroulement : 2 volées de 6 flèches en 2'30 avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

Points comptés selon ses zones de réussite (0, 1 ou 2 points)

4 Matches

Bilan : Evaluer sa capacité à maintenir l'Action de Compétition face au stress

Déterminer ce qu'il faut encore travailler ou optimiser

Compétitivité (compter 20 minutes)

Déroulement : **Arriver à 20 flèches en zone en moins de flèches possible** (maxi 5 volées de 6 flèches)

Rester concentrer sur son Action de Compétition pour être le plus régulier possible

Tirer sur **Blason de compétition Aménagé** (Zone 80% retracée)

Bilan : Contrat rempli si entre 25 et 28 flèches tirées

Tir Compté avec contrainte du chrono (compter 20 minutes)

Situation : 18m sur un **Blason de compétition**

Gérer sa respiration en fonction du temps imposé par le chrono (temps de visée constant)

Noter ses impacts sur une fiche d'impacts

Déroulement : 6 volées de 5 flèches (alternance 1'20 , 1'40 , 2') avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

L'objectif est de respecter l'Action de Compétition en reproduisant toujours la même chose.

Si l'archer tire à son niveau, il doit mettre 4 flèches sur 5 dans sa zone.

Bilan : Vérifier qu'il y a environ 24 flèches en zone et faire un bilan personnel

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 20 minutes)

Déroulement : 1 volée de 9 flèches en paille

2 volées de 9 flèches sur blason

2 volées de 9 flèches en Paille

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Séance 20 : Préparation au Chpt de Ligue par EQUIPE

« Gérer le stress dans la contrainte de temps »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Echauffement Type Compétition (Compter 15 minutes)

Travail de gestion du temps (compter 15 minutes)

1 volée = 4 sessions de 2 flèches en 40 " départ derrière la ligne des 1m
(soit 3'20 avec les repositionnements) puis aller récupérer les flèches en 1'30 l'aller-retour

2 volées sur Blason
1 volée Comptée

Travail des rotations (compter 20 minutes)

Déroulement : A deux archers, tirer une flèche l'un après l'autre (rotation continue)
20 seconde par rotation avec à chaque fois un décompte des 10 dernières secondes
Volées de 6 flèches par archer avec 1'30 pour l'Aller-Retour aux cibles

2 volées d'entraînement sur Blason
1 volée comptée (score individuel sur zones normales)

Bilan : Définir une zone de réussite adaptée pour chaque archer

Compétitivité : Matches 2 contre 2 à la zone (compter 20 minutes)

Déroulement : Rotation à chaque flèche
2 volées de 4 flèches par archer en 1'20 (départ derrière la ligne des 1m)
1'30 maximum pour l'Aller-Retour aux flèches
1 point par flèche dans sa zone de réussite

Faire 2 matchs en changeant de partenaire pour chaque match.
Chaque archer fait son propre cumul de flèches en zone (sur les deux matchs)

Compétitivité : Matches par équipe (compter 30 minutes)

Déroulement : volées de 6 flèches en 2' départ derrière la ligne des 1m avec 1'30 pour l'Aller-Retour
1^{er} Match : 4 volées de 6 flèches en comptant les points normalement
2^{ème} Match : Première équipe arrivée à 18 points avec 1 point par flèche dans sa zone

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Bilan : Donner la composition des équipes qui tireront au chpt de Ligue

Séance 21 : Préparation Finale au Chpt de France

« Confiance et Détermination dans l'Action de Compétition »

Echauffement musculaire (compter 10 minutes)

Echauffement Type Compétition (compter 15 minutes)

Compétitivité (compter 25 minutes)

Déroulement : **Arriver à 20 flèches en zone en moins de flèches possible** (maxi 7 volées de 4 flèches)

Rester concentrer sur son Action de Compétition pour être le plus régulier possible

Tirer sur **Blason de compétition Aménagé** (Zone 80% retracée)

Bilan : Contrat rempli si entre 25 et 28 flèches tirées

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 15 minutes)

Sur Paille : 3 volées de 9 flèches

Sur Blason : 2 volées de 6 flèches

Tir Compté (compter 30 minutes)

Situation : 18m sur Tri-Spot

Déroulement : 10 volées de 5 flèches dont 3 comptées sur blason et 2 bonus en paille (**P2B3**)

Noter ses impacts sur une fiche d'impacts

Travail Technique sur l'Action de Compétition (compter 15 minutes)

Sur Paille : 2 volées de 9 flèches

Sur Blason : 1 volées de 9 flèches

Sur Paille : 1 volées de 9 flèches

Etirements et décontraction (compter 10 minutes)

Définir précisément l'objectif pour le chpt de France

(Stratégie de compétition, zone de réussite, niveau de performance ...)