

Compte-rendu du stage CD43
Yssingeaux, le 25.11.2023

Matin : Les débutants (12 archers)

Programme en deux groupes, d'un côté les enfants, de l'autre les adultes.

Pour les enfants :

- Travail individuel sur les éléments techniques en cours d'acquisition. Nous avons fait évoluer le support pour plus de variété et amener les archers à réfléchir sur l'utilité ou non, de mettre un visuel. L'objectif était de faire réfléchir les débutants sur le sens et la logique de leur choix, plutôt que d'imposer une situation.
- Cette façon d'aborder l'entraînement leur a beaucoup plu. Ils se sont sentis plus investis dans leur travail.
- En deuxième partie de matinée, nous avons apporté une touche de ludique avec des jeux et de petite compétition.

Pour les adultes :

- Nous avons opté pour un travail technique collectif autour des thèmes suivant : orientation et abaissement des épaules, contacts forts au visage et la fin du geste.
- Nous avons travaillé ces éléments dans un ordre chronologique d'apprentissage, permettant aux archers de percevoir une progression au fil de la matinée.
- En fin de matinée, nous avons mis en place un petit défi de zone de réussite, sous forme de contrats.

Bilan des archers :

- Retours positifs quant aux choix des situations et des thèmes abordés. Ils se sont vu avancer tout au long de la matinée et tous repartent avec des pistes de travail pour les prochaines semaines.
- Une demande pour travailler davantage la gestion de la performance a été émise.

Après-midi : Compétiteurs (26 archers)

Le thème central de l'après-midi était la gestion de la performance en se rapprochant le plus possible de la compétition et de l'inconfort que cela peut représenter chez certains.

Pour se faire, nous avons opté pour le programme suivant :

- 1) Un bon échauffement complet, avec des exercices cardio, musculaires et élastique.
- 2) Une situation de pré-fatigue avec 66 flèches sur paille à 5m chronométrée pour rentrer en 45min. Soit 3min de tir, 1min pour aller chercher les flèches.
- 3) Ensuite, nous avons mis en place une situation de performance à 18m sur blason ou l'objectif était de définir une zone de réussite, ainsi qu'une stratégie de tir. Pour rendre la situation encore plus spécifique, nous avons utilisé les feuilles de marque, les plaquettes et le chronomètre.
- 4) Suite aux 10 premières volées de 3 flèches, nous avons expliqué comment définir sa zone de réussite en calculant la 23^{ème} flèche sur 30 (ou 46 / 60).
- 5) Une fois la zone définie, nous avons proposé aux archers le défi suivant : volée à 2/3F minimum dans la zone = contrat rempli. Remplir le maximum de contrat dans le temps imparti.

- ❖ En parallèle, nous avons isolé 6 archers qui ont des projets sportifs davantage axés sur le tir en extérieur ou qui avaient besoin d'un travail technique particulier. Nous nous sommes alternés pour leur donner des consignes de tir précises avec des critères d'autoévaluation.

Bilan des archers :

Ils ont globalement aimé le thème choisi et la manière de le travailler. Certains ont exprimé leur inconfort avec les notions de stratégie de tir et de zone de réussite qui n'étaient pas dans leurs habitudes ni dans leurs connaissances du tir à l'arc. Toutefois, ces mêmes personnes ont apprécié ces nouveautés et souhaitent les développer en club.

Une demande de stage spécifique « réglage de l'arc » nous a été demandé.

Bilan des entraîneurs :

Alexis comme moi-même avons apprécié l'investissement des archers, aussi bien le matin que l'après-midi. Malgré un groupe disparate en termes d'expérience et de niveau de tir, tous ont pu travailler et avancer dans leur pratique sans rechigner à la tâche.