

## Compte-rendu stage : 25.04.23

### **Introduction :**

Le stage départemental du 25 mars 2023 a concerné les archers du collectif, jeunes et adultes. Afin de répondre aux besoins du tir à longue distance, deux groupes ont été effectués : 1 le matin de 9h à 12h30 et un second l'après-midi, de 13h30 à 17h.

### **Au programme :**

- 1) Accueil des archers et présentation du tir en extérieur (distance de tir, fonctionnement du terrain, etc.)
- 2) Echauffement collectif en trois parties : Cardio / Articulaire / Musculaire
- 3) Mise en place de gammes technique à courte distance durant 30-40min. L'objectif était d'observer les archers et de rentrer doucement dans le travail du jour. De plus, la mise en place de gammes a permis de remettre de l'ordre dans l'organisation de tir des archers.
- 4) Recul des distances progressif. Tout en respectant une zone de visée, nous avons fait reculer les archers progressivement afin de garder une cohérence entre la mise en place technique, le groupement en cible et la distance de tir.
- 5) Une fois les archers à leur distance, nous avons travaillé individuellement avec eux sur des éléments clefs de leur tir. Sur visuel ou blason selon les profils.
- 6) Sur la dernière heure du stage, nous avons mis en place un système de tir en équipe. Soit en rotation (le matin), soit en contrat collectif (l'après-midi). Le but était d'appréhender les règles et stratégies de ce tir qui est différent de celui de la salle.
- 7) Fin de séance : Circuit renforcement musculaire Posture et jambes (le matin), et bilan, retour sur l'ensemble des stages (l'après-midi).

### **Retours des archers :**

- Dans la grande majorité, les archers sont contents de la mise en place de ce collectif 43, aussi bien les jeunes que les adultes.
- L'accompagnement de deux professionnels par stage a été tout particulièrement apprécié. Les tireurs ont pu bénéficier de deux regards à chaque fois et d'une manière différente d'aborder un thème de travail.
- La cohérence des programmes selon les stages a également été très appréciée, tout comme le suivi coaching à Lapté.

Dans les axes d'amélioration qui nous ont été soumis :

- 1) Plus de temps par groupe. 3h est parfois un peu court pour vraiment travailler en profondeur.
- 2) Un groupe plus réduit pour un suivi plus individualisé.
- 3) Eventuellement de demander que tous les archers tirent déjà à leur distance TAE avant le stage du 25 mars pour passer moins de temps sur les paliers de distance.

### **Retours des entraîneurs :**

- Bonne évolution de l'ensemble des archers sur l'ensemble des 5 dates de stage. (4 stages + le coaching).
- Deux groupes dynamiques avec de l'investissement pour la plupart entre les stages.
- Une réflexion est à prévoir sur la cohérence du choix des tireurs, de leur profil, si on souhaite réduire le groupe pour optimiser le travail individuel et répondre aux attentes.
- Dans son ensemble, les stages ont apporté des axes de travail aux archers et leur ont permis d'être plus au clair sur ce qu'ils avaient à travailler pour tenir sur l'ensemble de la saison.
- Nous avons pris le temps de parler avec les archers pour qu'ils ne s'arrêtent pas à ce stage mais qu'ils se projettent sur leur saison TAE. Sur le fait que se fixer un objectif est primordial pour entretenir la motivation et donner du sens à leurs séances hebdomadaires.