



Comité Départemental de tir à l'arc De HAUTE LOIRE

Compte rendu de stage

03.11.2024

9h à 12h :

Débutants :

Thèmes abordés : Définition des actions prioritaires dans son tir / Renforcer son action technique dans différentes situations.

Situations :

1. A 10m sur paille, le temps d'observer la technique de chaque archer et de définir les actions prioritaires de chacun.
2. A 10m, d'abord sur grand visuel : Objectif, travailler son thème individuel tout en respectant une zone d'impact en cible.
3. A 10m, en réduisant de moitié la zone d'impact, tout en gardant l'attention sur l'action technique
4. A 10m, sur blason, toujours en travail technique
5. A 10m, tir en équipe pour la cohésion de groupe.

Bilan : Groupe débutant de niveau disparate, mais agréable. Tous ont pu définir un élément technique à développer pour la suite de la saison. Tous sont repartis satisfait du contenu, aussi bien sur le fond que la forme.

14h à 17h : Collectif 43 (compétiteurs)

Objectif du stage : Renforcer le mental en bougeant régulièrement les contraintes de tir et en forçant l'acceptation des archers.

Situations :

1. Echauffement poussé (toujours dans le but de renforcer le mental), avec cardio, articulaire et élastique.
2. 30min de mise en route sur paille à courte distance
3. 10v, 6 flèches, 18m, blason, avec des règles variant d'une volée à une autre.
4. Travail technique individuel ou circuit préparation physique générale (au choix de l'archer).

Bilan : Les archers ont apprécié l'accent mis sur le mental, bien que certains aient encore du mal à discerner son importance dans le tir et comment le travailler. La situation a fait émerger des réflexions intéressantes comme : « Je me rends compte que j'ai du mal à modifier ma façon de penser quand je m'agace ».

Les archers ont apprécié avoir le choix entre le travail individuel de fin de stage et le circuit PPG.



Comité départemental de tir à l'arc de Haute Loire Association loi 1901 N° W432000531
Siège social Place Jean Salque 43600St Sigolène
Adresse correspondance Michel PERRIN 32 Route de chamelière 43130 Retournac 04.71.65.64.33
port. 06.11.95.46.87 Courriel perrinarc@orange.fr



Site interne <http://tiralarc43.sportsregions.fr>