

## Les 7 conseils capitaux à tous ceux qui enseignent le tir à l'arc

Tous nos champions débutent l'apprentissage du tir à l'arc dans nos clubs. Même si certains ont pu le découvrir à l'extérieur, ils ont tous choisi un jour de s'inscrire dans un club pour apprendre notre sport. Le rôle du club dans une démarche d'apprentissage est donc essentiel pour faire progresser les archers et développer leurs talents. Même si les débutants ne deviendront pas tous des champions, leur progression issue d'une qualité de formation, renforcera leur fidélité dans la pratique.

Nous devons donc sans cesse, chercher à faire évoluer la qualité de nos formations et de nos entraînements. Ce recueil n'a pas la prétention de répondre à toutes les questions, la formation des enseignants bénévoles et professionnels passent avant tout par leur engagement dans les formations proposées par la FFTA.

Il est toujours délicat de vouloir tout dire avec peu de messages. Il est également complexe de hiérarchiser la pertinence de nos propos. Nous avons cependant sélectionné quelques consignes issues de notre expérience pour aider tous ceux qui transmettent, par la pratique et le conseil, leur passion du tir à l'arc.

Ces conseils s'attachent plus à l'organisation des entraînements qu'à leur contenu et se limitent à l'aspect technique et biomécanique de notre activité.

Si l'on pouvait résumer le tir l'arc uniquement sous son aspect technique, nous pourrions définir 3 objectifs à atteindre pour améliorer les performances d'un archer. Il devrait

- . Réaliser des placements corporels stables et des mouvements identiques durant son tir
- . Mettre en place la continuité de tir
- . Exécuter un lâcher souple et régulier

Plusieurs conseils sont proposés dans ce document pour paramétrer vos entraînements et ainsi mieux atteindre ces objectifs avec vos athlètes.

### **1 Consigne générale**

---

Tirer en continuité quel que soit le degré d'instabilité du viseur. Attention toutefois à cette consigne qui ne doit pas associer systématiquement la vitesse d'exécution. Car tirer en continuité c'est tirer tout le temps et non nécessairement tirer très vite. C'est important d'y être attentif pour permettre ensuite une bonne coordination avec le placement du viseur en cible.

Libérer la corde en relâchant les doigts, la corde est libérée sur un relâchement (fléchisseurs des doigts) pas sur une ouverture volontaire et excessive (extenseurs des doigts).

Être stable durant toute son action de tirer sur son axe vertical et horizontal. Placer correctement ses épaules durant l'armement et pendant son tir -elles doivent être basses et sur la même ligne horizontale.

Tirer avec son dos, dès le début de l'armement et jusqu'au bout de son geste en relâchant les tensions dans les deux mains et poignets. Tirer avec trois doigts sur la corde sans modification de leur placement du début de la mise en tension jusqu'à la libération de la corde.

## **2 Proposer des situations d'entraînement**

---

Il existe trois situations principales de tir à l'entraînement:

### **Le tir sur la paille**

Le tir sur paille est la situation qui est la plus fréquente à l'entraînement. Le tir s'effectue à une courte distance. Cette situation permet d'augmenter le volume de flèches, en réduisant la durée de récupération de ces flèches. Vous devez toujours faire commencer les entraînements sur la paille.

La suppression de la cible favorise en effet la concentration sur le travail du dos, du placement de la ligne des épaules, et de la qualité de la continuité.

Ce type d'entraînement permet de travailler en vue d'une amélioration de la technique de tir et d'une automatisation des actions définies comme efficaces au préalable.

### **Le tir sur visuel**

Le tir sur visuel permet de coordonner l'action continue de l'archer en réduisant les instabilités de son viseur.

Attention ! il s'agit de maintenir en priorité la continuité dans le tir en cherchant à réduire les instabilités du viseur qui par nature n'est jamais complètement immobile.

En cherchant la stabilité de leur viseur, les archers prennent le risque de stopper leur action motrice et par conséquent d'alterner dans la suite du mouvement, les reprises de l'action avec des recherches d'immobilité du viseur.

Lorsque l'archer tend son arc jusqu'au visage, la flèche doit partir dans les 3 secondes suivantes. Il faut pour cela centrer son viseur pendant l'armement, tirer en continuité jusqu'à la fin de son geste (après le départ de la flèche) et accepter dans l'action l'instabilité visuelle. La taille du visuel est relative au niveau d'instabilité du viseur.

### **Le tir sur un blason**

Le tir sur blason permet de poursuivre le travail précédemment décrit dans les conditions de la compétition.

Le maintien de la concentration sur les placements et sur la continuité doit être renforcé dans cette situation.

Votre exigence doit être importante lors de ce type d'entraînement. Tous les archers qui réduiraient la qualité de leur action (la continuité, les placements et le lâcher) au détriment d'une trop grande attention sur la visée (recherche de stabilité du viseur) et de l'attente du résultat de la flèche en cible, devront retourner sur un visuel. S'entraîner sur un blason à une distance plus proche que la distance officielle correspondant au blason, est une situation intermédiaire qui peut être proposée

aux archers. L'objectif essentiel de cette situation d'entraînement est d'amener les archers à tirer en continuité avec un geste de qualité en réduisant l'instabilité visuelle. **Privilégiez toujours l'action sur la visée.**

### **3 Utiliser les bons outils**

---

*Plusieurs outils d'aide à l'entraînement existent et doivent être utilisés pour améliorer la performance de vos archers. Deux de ces outils sont indispensables pour proposer des entraînements qualitatifs.*

#### **Le miroir**

L'utilisation d'un miroir permet de faire observer à l'archer les éléments constitutifs de sa posture, mais aussi de ses actions. Dans cette situation l'archer doit tirer sur la paille à 5 mètres avec le miroir placé devant lui vers l'axe de la cible.

Il doit porter son regard sur le placement d'une partie du corps ou sur l'action qu'il doit renforcer.

L'attention de l'archer doit être focalisée du début de l'action, jusqu'à la fin du geste en contrôlant au départ que l'arc soit bien orienté dans ou vers la cible. Dans l'instant du lâcher (avant le départ de la flèche et bien après son impact), son regard et son attention doivent être maintenus sur l'objet de son travail.

Cette situation permet donc, non seulement un travail technique, mais aussi un travail de concentration, en renforçant la focalisation et le maintien de l'attention.

#### **L'élastique**

Il est un outil indispensable à offrir à tous les archers dès la première séance.

Il permet de travailler toutes les postures et actions relatives au geste de l'archer en supprimant les contraintes d'un tir réel. Il est nécessaire à l'échauffement et également en dehors des périodes d'entraînement.

Il peut en effet être utilisé à la maison pour automatiser des placements, des actions et des sensations.

Le travail avec un élastique favorise le ressenti et la concentration sur les placements et actions musculaires.

Pour optimiser un cycle d'apprentissage, confiez un élastique à chaque archer et demandez-leur de travailler tous les jours à la maison entre deux entraînements. Prenez toutefois le soin d'avoir défini et répété ensemble à l'entraînement les différents exercices à réaliser avec l'élastique.

Sa puissance doit être relative à la force de l'individu

Pas trop fort: l'archer doit parvenir à le tendre sans difficulté jusqu'au visage sans dégradation de sa position

Pas trop souple : il doit présenter une résistance qui sollicite les chaînes musculaires

## 4 Entraînement

---

. Le **volume d'entraînement** est toujours proportionnel au nombre de flèches tirées. Le débutant ne doit pas avoir la contrainte de la maîtrise de l'arc, car il doit tirer de nombreuses flèches de qualité pour progresser. Seule la maîtrise de la puissance de l'arc garantit la qualité de l'exécution du geste.

Augmentation du volume d'entraînement est prioritaire sur l'augmentation de la puissance d'arc.

Attention! Lorsqu'un jeune archer augmente son allonge, il développe la puissance de son arc. Il s'agit dans ce cas de ne pas accroître ses volumes d'entraînement ou bien il faut réduire la force de l'arc.

Il n'y a pas de progression possible sans une maîtrise de la puissance de l'arc.

Un test simple<sup>2</sup> vous permettra de savoir si vos archers dominent la puissance de leur arc tendre son arc et maintenir la position pendant 45 secondes sans tremblements excessifs et être capable de lâcher sa flèche correctement (en passant le clicker si l'archer en possède un). Vous devez faire ce test après un échauffement et le tir d'une vingtaine de flèches, vous pouvez aussi le refaire en fin de séance.

Si l'archer ne parvient pas à maîtriser son arc durant ce test, il est conseillé d'augmenter son volume d'entraînement, si cela est impossible, il est indispensable de baisser la puissance de l'arc qui facilitera la progression.

. Le **nombre de flèches** tirées par semaine dépend à la fois du nombre de séances de tir par semaine et du nombre de flèches tirées par séance.

Une séance d'entraînement est généralement composée d'environ 20 volées. Si vous faites tirer 3 flèches par volée, vous obtenez un total insuffisant de 60 flèches. Les archers à l'entraînement doivent tirer au moins 8 flèches par volée. Le volume d'une séance d'entraînement, situé entre 140 et 180 flèches, accompagné d'une maîtrise de la puissance de l'arc tout au long de la séance, garantit les conditions d'une progression dans la pratique.

Une fréquence minimale d'entraînement est nécessaire aux acquisitions techniques et à l'automatisation de son geste. L'archer doit s'entraîner au moins 3 fois par semaine s'il veut progresser vite et bien. Son volume hebdomadaire doit être supérieur à 400 flèches.

. Le **temps consacré à l'échauffement**, à la récupération et ainsi qu'à tous les exercices avec un élastique doit s'ajouter à ces volumes d'entraînement.

## 5 Échauffement

---

L'échauffement permet une augmentation de la température et présente à ce titre plusieurs intérêts et notamment une optimisation de la coordination (en raison d'une augmentation de la sensibilité des récepteurs sensoriels), une réduction des lésions au niveau musculo-tendineux (du fait de l'augmentation de l'aptitude des muscles, tendons et ligaments à s'étirer) et une préparation mentale au travail.

Après l'échauffement, l'archer peut donc s'engager dans son tir, dès la première flèche, avec la même aisance et les mêmes sensations qu'après plusieurs volées. Cet échauffement doit être systématique, progressif, et peut être réalisé avec des élastiques de résistance croissante.

Les étirements marquent à la fois la fin de la séance, le début de la récupération et le début de la préparation de la séance prochaine, ils sont effectués afin de maintenir l'amplitude des mouvements, réduire la raideur musculaire, et favoriser le relâchement musculaire.

Ils participent également à l'élargissement de l'éventail des techniques motrices sportives et accélèrent le processus d'apprentissage moteur. L'initiation aux différents exercices d'étirement doit se faire dès le plus jeune âge pour automatiser cette pratique.

## **6 L'organisation de l'entraînement est collective, mais le suivi et l'observation doivent être individualisés.**

---

À chaque séance, vous mettez en place une séance collective (échauffement, travail à l'élastique, tir sur la paille, finir par les étirements) mais chaque archer doit avoir et connaître son thème de travail proposé à la fin de la séance précédente. Un carnet d'entraînement permet à l'archer de noter les consignes de l'entraîneur, mais aussi dénoter les détails de son travail, de son volume et la qualité de son entraînement. Vous devez posséder un cahier d'entraîneur dans lequel vous portez vos observations sur la technique de tir, le geste de vos archers et les consignes et propositions d'exercices à faire. Un entraîneur pour 6 archers est le chiffre optimum pour permettre un suivi individuel durant une séance. Le temps d'une séance, qui doit être comprise entre 1h30 et 2h00, doit vous permettre d'observer chacune des prestations relatives aux consignes individuelles données et inscrites dans votre cahier. Vous pourrez aussi remédier individuellement aux placements ou actions inefficaces.

## **7 Enseignement = pratique compétitive**

---

Les deux objectifs d'un enseignant de tir à l'arc sont :

- De faire progresser les archers dans leur pratique lorsqu'ils sont motivés par l'amélioration de leur habilité.
- de permettre la réussite en compétition de ceux qui ont fait ce choix.

L'entraînement a pour but de préparer les archers en vue de les faire progresser en compétition.

Il est indispensable que l'entraîneur soit présent en compétition. La compétition est la situation de référence, qui va déterminer et orienter l'ensemble des actions d'entraînement. L'entraînement se construit en effet à partir des situations de compétitions vécues. C'est dans ces situations que vous devez observer vos archers pour définir la remédiation qu'il faudra leur apporter lors des prochains entraînements. Lorsque vous programmez une saison, commencez par fixer les compétitions. Vous devez être présent sur toutes celles qui sont définies comme des objectifs. Accompagner ses archers en compétition est indispensable à la compréhension de leur fonctionnement. Les propositions d'exercices et de séances d'entraînement doivent découler de votre analyse en compétition.