

Suivi des Entraînements

Archer :

Entraîneur : Olivier CARREAU



Utilisation du cahier d'entraînements

Echauffement musculaire

L'objectif est de préparer le muscle à travailler. C'est aussi un moyen de faire une coupure entre ce qui a précédé et la séance d'entraînement. Se libérer l'esprit pour ne se consacrer plus qu'au tir.

Echauffement type compétition

C'est un échauffement sur 4 ou 5 volées avec pour objectif de mettre en place son Action de Compétition. Le contenu de cet échauffement doit être identique à ce qui est réalisé durant les 30 ou 45 min d'échauffement d'une compétition. Il doit être effectué uniquement avant un tir compté ou une situation de compétitivité.

Travail Technique (Détail Technique ou Action de Compétition)

a) Le Travail d'un **Détail Technique** permet de se concentrer sur un élément précis en négligeant un peu les autres éléments de l'Action de Compétition. Le résultat ne doit donc pas être pris en compte pour la réussite de l'exercice. L'attention reste concentrée sur le détail technique travaillé dans le but de le rendre plus régulier et de ne plus avoir à y porter attention (ou un minimum) par la suite.

L'archer doit choisir l'élément sur lequel se concentrer à chaque flèche (avec si possible un critère de réussite).

Le tir se fait plutôt en Paille ou sur Visuel.

Dans ce type de situation, le Nb de flèches par volée doit être compris entre 5 et 8 flèches

Evaluer chaque réalisation (Bon ou Mauvais). A chaque volée, noter le nombre de réussites sur le cahier d'entraînement puis calculer le % de réussite obtenu.

b) Le Travail de l'**Action de Compétition** permet d'améliorer la coordination des différents éléments techniques. Cette action globale doit être fluide, harmonieuse et plutôt rapide. Toute l'attention de l'archer doit être portée sur la réalisation d'un bon tir (coordination parfaite entre l'orientation et le geste). C'est la démarche qu'il devra adopter et maintenir durant toute la durée d'une compétition.

Le travail peut être effectué en paille, sur visuel ou sur blason.

Dans ce type de situation, le Nb de flèches par volée doit être compris entre 6 et 12 flèches

Evaluer chaque réalisation (Bon ou Mauvais). A chaque volée, noter le nombre de réussites sur le cahier d'entraînement puis calculer le % de réussite obtenu.

Tir Compté

Il permet de mettre à l'épreuve son Action de Compétition et d'évaluer le résultat en cible. C'est un moyen de travailler sa concentration, son comportement entre les flèches, sa méthode de réglage du viseur ...

Le but est d'évaluer sur un certain volume de flèches la régularité de son Action de Compétition au travers un résultat en cible. Ce résultat peut être défini par des zones de réussite (70-80% et 40%) ou par un score.

Les tests de progression permettent de ne pas se focaliser sur un score et chaque test abouti à une conclusion simple : l'archer a tiré au niveau espéré ou non (le test est validé ou non).

Noter les résultats dans le cahier d'entraînement. Le meilleur moyen de réussir est de veiller à chaque flèche au bon déroulement de son Action de Compétition ! Faire le bilan de ce qui a été ou pas.

Situation de Compétitivité

C'est un moyen d'augmenter l'importance donnée au résultat de chaque flèche. L'objectif pour l'archer est de faire face au stress en maintenant les qualités de son Action de Tir comme si de rien n'était.

L'archer travaille alors sa concentration et sa détermination dans l'action !

Le tir se fait obligatoirement sur blason (mais possibilité de compter selon ses zones de réussite)

Dans ce type de situation, le Nb de flèches par volée doit être compris entre 1 et 6 flèches

Choisir un exercice, donner le meilleur de soi même ... Puis faire le bilan.

- Seul :**
- Réaliser 20 flèches en zone en un minimum de flèches tirées (zone 70-80%)
 - Arrêter la volée à la 1^{ère} flèche hors zone 70-80% (sur 8 volées de maxi 5 flèches)
 - Réaliser une suite de flèches en zone 70-80% (sur 5 fois 5 flèches)

Autres exemples de situations de compétitivité pouvant être réalisées seul :

Faire un Tir Compté où la volée est arrêtée dès qu'une flèche sort de sa zone 70-80% (6 flèches maxi / volée)

Tir Compté sur 12 flèches en volées de 1 flèche

Matches virtuels selon un tableau ayant existé

(...)

- Matches à 2 et Plus :**
- Match 12 flèches en comptant sur Zones de Réussite (ou zones normales)
 - Gagner dès que l'archer a 3 pts de plus que son adversaire
 - 3fl/volée sur 1 Zone de réussite et le premier arrivé à 12 gagne
 - 1 zone : Si touchée alors continuer ; Si ratée alors arrêter (maxi 4 flèches par volée)
 - Tri-spot : sur chaque spot 1 point pour celui qui a la flèche la plus près du centre
 - etc ...

Tests Physiques

Les tests physiques vont permettre de faire du renforcement musculaire avec l'arc (à pleine allonge).

La première possibilité est de faire 10 temps de tenue de 10s avec 15s de récup entre chaque sans lâcher la flèche pour les classiques (de 15s et en lâchant la flèche pour les poulies).

La deuxième possibilité est de faire 5 temps de visée max avec un temps de récup de 20s entre chaque sans lâcher la flèche pour les classiques (tps visée 50s et en lâchant pour les poulies).

L'objectif est de maintenir la puissance avec l'effort minimum.

Tir de récupération / détente

Cela doit permettre à l'archer de se détendre un peu et de revenir sur un geste simple, sans recherche d'un quelconque résultat. Le tir peut se faire sur blason mais il est plus recommandé de le faire en paille.

Essayer de vraiment ressentir une action musculaire souple et fluide.

Etirements

Ces étirements sont plus importants encore que les échauffements. Ils vont permettre de mieux récupérer mais surtout de rééquilibrer les tensions musculaires. Ils éviteront certaines douleurs qui peuvent suivre des entraînements intensifs.

Bilan / Remarques

Noter des remarques sur l'entraînement afin de voir ce qu'il faut travailler sur les entraînements suivants. Il est possible de noter l'état de forme du jour, les conditions météo, si l'entraînement a semblé bénéfique ou si vous avez l'impression de ne pas arriver à faire ce que vous deviez être capable de faire ...

Faire régulièrement le point sur les zones de réussites pour définir si elles sont toujours adaptées ou non.

(...)

Abréviations

LES TYPES DE SITUATION :

P = tir dans la Paille

V = Visuel

B = Blason de Compétition

BA = Blason Aménagé (zones de réussite retracées déçu)

TD = Tir en Décalé (viseur déréglé plus haut ou plus bas)

Suivi de **v** et un **chiffre**, cela précisera le nombre de flèches tirées par volée

LES DETAILS TECHNIQUES :

Travail de rythme (CL, TT, CR)

CL = action Continue mais Lente (La flèche doit glisser sous le clicker à une vitesse constante du moment où l'archer débute la traction jusqu'à son repère de Fin. Pour les arcs à poulies, c'est une action continue sur le décocheur du moment où le viseur est centré jusqu'au repère de Fin).

TT suivi d'un chiffre = Temps de Tenue de x secondes (venir rapidement à ses contacts au visage puis ne plus bouger avant la reprise continue de la traction-répulsion dans les épaules).

CR = action Continue et Rapide (Même remarque que pour CL mais en plus rapide)

Faire au plus vite en maintenant la qualité (pas de précipitation !)

Placement et décontraction de la **main d'arc** dans le grip

Prise de corde ou de décocheur

Posture (placement des Omoplates, placement du bassin)

Equilibre (placement du centre de gravité)

Position de **Départ**

Trajectoire de main de corde

Rotation des épaules

Verrouillage du Bras d'arc

Contacts au visage

Alignement segmentaire

Centrage Scope-Visette ou alignement de corde

Régularité de l'**allonge** (regarder le clicker)

Poursuite en visée

(Suivre un cheminement avec son viseur ou bien le déplacer jusqu'au bleu avant de revenir viser le centre de la cible)

Répulsion (Projection et bascule de l'arc dans la dragonne)

Traction (Trajet du coude, ouverture épaule)

Maintien **bras d'arc** avec relâchement du poignet

Maintien de la Position de **Fin** (regard fixe sur la cible)

Respiration

(...)

Renseignements :

Nom : Prénom : Catégorie :

Type d'arc : Club :

Adresse :

Autres sports pratiqués :

Records personnels en compétition :

SALLE

2 X 18m : 1 X 18m : Match 12 flèches :

Moyenne sur les trois meilleurs scores d'une saison :

2 x 70m

2 séries : 1 série : Match 12 flèches :

Moyenne sur les trois meilleurs scores d'une saison :

Fita 4 distances : 90/70 : 70/60 : 50 : 30 :

2 x 50m

2 séries : 1 série :

Moyenne sur les trois meilleurs scores d'une saison :

Autres disciplines :

Bilan de la saison salle 20 :

Principaux résultats obtenus (Chpt départemental ; ligue ; France ; international) :

Place au classement national et régional :

L'objectif sportif était :

Bilan quant à cet objectif sportif :

Points positifs :

Ce qu'il faudra améliorer la saison prochaine :

Bilan de la saison Extérieure 20 :

Principaux résultats obtenus (Chpt départemental ; ligue ; France ; international) :

Place au classement national et régional :

L'objectif sportif était :

Bilan sur l'objectif sportif :

Points positifs :

Ce qu'il faudra améliorer la saison prochaine :

Objectifs saison salle 20 :

Moyenne des trois meilleurs scores de la saison :

Meilleur 2 X 18m :

Classement National et régional individuel :

Objectif sportif principal (quoi, où, quand ?) :

Objectif par équipe :

Objectifs secondaires :

Nb d'entraînements / semaine :

Objectifs sur le plan technique et comportement en compétition :

Planification sportive :

Liste des compétitions programmées avec : Date, lieu, type d'objectif (Technique/Perf/Compétitivité)

— —
 — —
 — —
 — —
 — —

Niveau d'importance de chaque compétition

Sept	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	
Dominante Technique			Dominante Performance		Dominante Compétitivité		Repos

Objectifs saison extérieure 2008 :

Discipline principale de cette saison :

Autre(s) :

Moyenne des trois meilleurs scores de la saison :

Autre(s) :

Classement National et régional individuel :

Objectif sportif principal (quoi, où, quand ?) :

Objectif par équipe :

Objectifs secondaires :

Nb d'entraînements / semaine :

Objectifs sur le plan technique et comportement en compétition :

Planification sportive :

Liste des compétitions programmées (Date, lieu, objectif) :

-
-
-
-
-
-

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept.
Alternance de dominantes (Technique / Performance / Compétitivité / Repos)						

Niveau d'importance de chaque compétition



Organisation de l'Action de Compétition

Arc Classique

Chronologie des actions réalisées :

Actions les plus importantes :

Trajectoire de la main de corde :

Contacts au visage :

Repère de Début :

Repère de Fin :

Rythme :

Temps idéal entre le début et la fin de l'action :

Organisation de la visée : Où est le viseur au Début de mon action ?

A quel moment le viseur est centré avec la cible ?

Dans quelle zone le viseur reste stable ?

Comment évolue l'action ensuite ?

Organisation de l'Action de Compétition

Arc à Poulies

Chronologie des actions réalisées :

Actions les plus importantes :

Contacts au visage :

Contacts sur le décocheur :

Repère de Début :

Repère de Fin :

Organisation de la visée : Où est le viseur lorsque je commence à tirer sur la corde ?

Où est le viseur lorsque je regarde à travers la visette ?

Temps pour placer le viseur au centre ?

Quelle image de visée et quelle zone de stabilité ?

Temps de recherche de stabilité ?

Quelle action permet de faire partir la flèche ?

Temps idéal pour cette action ?

Préparation / Bilan d'une Compétition

Quelles sont vos tenues vestimentaires indispensables pour faire face aux différentes conditions possibles ?

Quelles situations d'entraînement travailler dans les derniers jours qui précèdent une compétition importante ?

Comment définir son objectif pour la compétition à venir ?

Quels échauffements musculaires faire le matin de la compétition ?

Comment rentrer dans un état de concentration performant ? (faire sa bulle)

Comment gérer l'échauffement de 30 ou 45 minutes ? Qu'essayer de mettre en place ?

Quel comportement entre les volées ? Avez-vous besoin de rester seul ou de discuter pour vous changer les idées ?
Y a-t-il des choses qui vous permettent de revenir à votre état de concentration ?

Comment utiliser le temps par volée ? (Au début ou attente des dernières secondes / Temps entre les flèches)

Quel comportement adopter sur les premières volées ?

Comment optimiser les réglages du viseur ? (Evaluation du centre de groupement et proportions de réglage)

Comment s'hydrater et s'alimenter pendant la compétition ?

Comment rester concentré quelque soit le résultat de ses premières flèches d'une volée (Bon ou Mauvais) ?

A partir de quels critères tirer un bilan de sa compétition ?

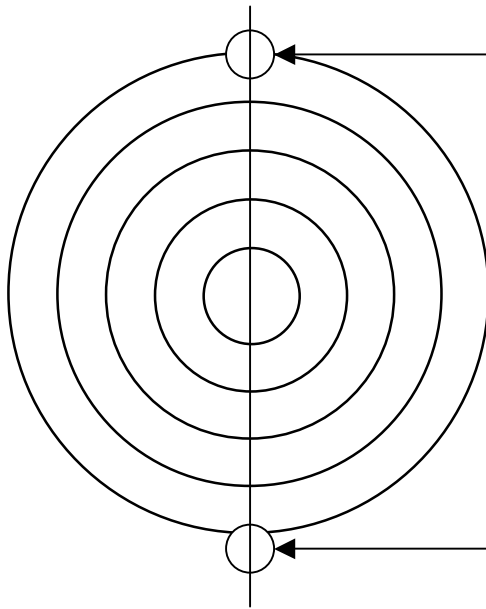
Comment définir le travail à effectuer sur les prochains entraînements ?

Quel objectif pour la prochaine compétition ?

NOTES PERSONNELLES

Détermination des proportions de réglage

Réglages en hauteur : Déterminer le réglage au cordon 1 en haut et en bas



Trouver le réglage qui permet d'obtenir un point moyen au cordon 1 en haut

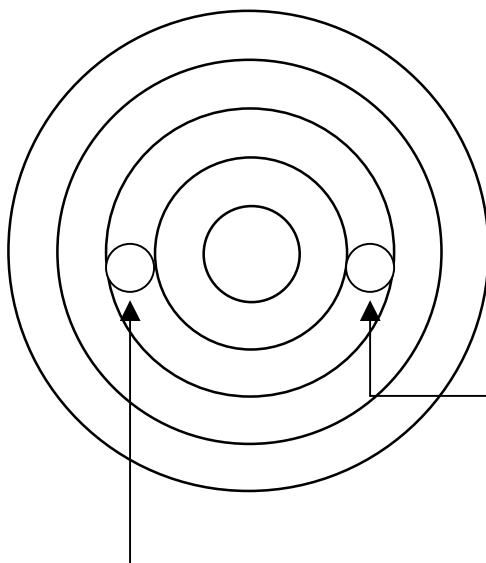
Déterminer en mm la différence «D» entre ces deux réglages

$D/20 = \text{nb de mm pour déplacer le groupement d'une zone}$

$D/10 = \text{nb de mm pour déplacer le groupement d'une couleur}$

Trouver le réglage qui permet d'obtenir un point moyen au cordon 1 en bas

Réglages en latéral : Tirer viseur bloqué en latéral d'un coté puis de l'autre



Déterminer en mm la différence «D» entre ces deux réglages

$D/\text{nb de zone} = \text{nb de mm pour déplacer le groupement d'une zone}$

$X2 = \text{nb de mm pour déplacer le groupement d'une couleur}$

Point moyen obtenu avec un réglage de viseur bloqué en latéral à gauche

Point moyen obtenu avec un réglage de viseur bloqué en latéral à droite

Optimisation des réglages du viseur

Proportions de réglage :

Position de l'extension : **Distance :** **Diamètre du blason :**

Nombre de mm pour déplacer le groupement d'une zone en hauteur :
Soit clics

Nombre de mm pour déplacer le groupement d'une zone en latéral :
Soit clics

BILAN :

Zone atteinte	Croix	Cordon 10	Cordon 9	Cordon 8	Cordon 7	Cordon 6	Cordon 5
Correction en hauteur	0						
Correction en latéral	0						

Stratégie de réglage :

Réaliser une série comptée sans jamais bouger le viseur

Noter les impacts volée par volée en ajoutant pour chacune le point moyen

Déterminer la zone de réussite 70-80 %

Déterminer la zone de déplacement du point moyen

Réaliser une série comptée en réglant toutes les 6 flèches avec une correction complète

Noter les impacts à chaque volée ainsi que le point moyen et le réglage effectué pour revenir au centre

Déterminer la zone de réussite à 70-80 %

Déterminer la zone de déplacement du point moyen

Réaliser une série comptée en réglant toutes les 3 flèches avec une correction complète

Noter les impacts à chaque volée ainsi que le point moyen et le réglage effectué pour revenir au centre

Déterminer la zone de réussite à 70-80 %

Déterminer la zone de déplacement du point moyen

Réaliser une série comptée en réglant toutes les volées avec une correction de moitié

Noter les impacts à chaque volée ainsi que le point moyen et le réglage effectué pour revenir de moitié au centre

Déterminer la zone de réussite à 70-80 %

Déterminer la zone de déplacement du point moyen

Comparer les résultats et déterminer la stratégie la plus appropriée !

Les réglages d'arc

Date : _____ Réglage : Extérieur
 Salle

Modèle d'arc :

hauteur :

Puissance marquée :

Puissance tirée :

Band :

Détalonnage :

Ecart entre les points d'encoche :

Type point encoche :

Tiller Haut / Bas :

Amplitude Haut / Bas :

Type de corde :

Nb de brins :

Longueur de corde en cm :

Type de tranche-fil :

Palette / Décocheur :

Dragonne :

Repose flèche :

Berger-button :

Alignement :

Mesures \uparrow et \rightarrow

Viseur :

Œilleton / Scope :

Distance entre les trous de fixation du viseur et l'axe de l'Œilleton / Scope :

Stabilisation (préciser les différentes pièces qui la composent) :

Nb et répartition des masses :

Flèches :

Longueur :

Pointes :

Encoches :

Plumes :

Poids de la flèche :

Point d'équilibre :

Vitesse de flèche :