

## LE ROLE DE L'ENTRAINEUR

(Fita, Manuel de l'entraîneur niveau I, version nov. 2003, chap 6)

En tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle déterminant quant au plaisir qu'aura le débutant à s'investir dans le sport. Pour faire aimer le sport à chacun, vous devez comprendre comment les débutants évoluent et se développent, comment ils communiquent entre eux et ce qui les motive à revenir et en demander plus. Ce manuel vous donne un aperçu des habiletés et des connaissances que dont vous aurez besoin pour être un bon entraîneur.

Le tir à l'arc est réputé être un bon exercice physique et mental. Ces dernières années, il est devenu un sport de plus en plus populaire pour tous les âges. Les gens s'adonnent à ce sport pour différentes raisons. Ils aiment apprendre de nouvelles habiletés et se mesurer à d'autres. Ils aiment les défis et l'excitation associés à ce sport. Gagner est important, mais le tir à l'arc permet simplement d'être actif et de se retrouver en bonne compagnie d'autres archers. Votre approche doit tenir compte de ces besoins. Vous êtes sur la bonne voie si vous vous concentrez sur le plaisir et l'enseignement des bases.

- Le plaisir - Rend l'expérience extraordinaire pour tous les débutants (voyez le chapitre 13 "Les jeux").
- L'enseignement des éléments de base - Concentrez-vous sur les bases. À mesure que les débutants apprennent et améliorent leurs habiletés, ils apprécient davantage le sport.

En vous préparant et en enseignant consciencieusement, vous ferez de l'entraînement une expérience positive et amusante. Vous pouvez encourager plus de gens à inclure le sport dans leurs activités quotidiennes et les amener à faire du tir à l'arc un sport pour toute leur vie.

Voici un bref résumé des principaux principes de l'enseignement sportif que nous abordons dans ce manuel. Vous pourriez l'appeler le credo de l'entraîneur

- Soyez prêt, désireux et capable d'aider un débutant dans le développement de leur plein potentiel tout en reconnaissant leurs différences. Ils viennent de milieux différents, sont nés avec des talents différents, croissent et se développent à des rythmes différents.
- Proposez des objectifs réalistes selon la phase de croissance et de développement de chaque débutant.
- Donnez l'exemple. Enseignez et démontrez de l'autodiscipline, la coopération, le respect des officiels et des adversaires.
- Mettez l'accent sur le plaisir. L'apprentissage de nouvelles habiletés et techniques est plaisante lorsqu'elles sont introduites à l'aide d'exercices et de compétitions.
- Préconiser la diversité. Encouragez les débutants à participer à d'autres sports et à d'autres activités

- Soyez flexible et disposé à apprendre tandis que vous développez vos habiletés en tant qu'entraîneur.
- Ne craignez pas de faire des erreurs ou de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Soyez réaliste. Assurez-vous que le temps exigé de vos débutants soit raisonnable. Ce sont avant tout des personnes et ensuite des archers !

### 6.1. Votre rôle en tant qu'entraîneur de tir à l'arc

---

L'entraînement pour quiconque aime le tir à l'arc, est de s'intéresser aux gens et de désirer partager cette passion. Ils sont d'abord des personnes, des archers ensuite. Cela vaut tant pour l'étudiant-athlète, les femmes et les hommes, les parents et les grands-parents. Qu'est-ce qu'il faut pour devenir entraîneur ? Il faut des gens sensibles et chaleureux. Des gens organisés, qui veulent travailler avec les autres et qui veulent enseigner avec tout leur cœur. Les entraîneurs sont des personnes qui aiment le tir à l'arc et désirent faire partager leurs connaissances.

Lorsque vous travaillez avec des débutants, vous devez vous rappeler que vous êtes à la fois un enseignant, un guide et un conseiller.

En tant qu'enseignant, vous :

- Enseignez les points essentiels qui aideront le débutant à apprendre
- Incitez le développement des habiletés par différents moyens d'apprentissage et de situations.
- Réalisez une série d'activités qui vont permettre une vie plus active des débutants.

En tant que guide :

- Présentez le tir à l'arc comme une activité positive et plaisante à faire.
- Proposez des objectifs stimulants mais réalistes.
- Supportez et encouragez les débutants afin qu'ils fassent de leur mieux.
- Inculquez l'importance d'un bon esprit sportif et de l'honnêteté sportive.
- Respectez les droits et désirs individuels, ne jamais humiliez ou punir un débutant devant les autres.

En tant que conseiller vous :

- Écoutez les inquiétudes de vos archers et tentez de les supporter du mieux que vous pouvez.
- Respectez les besoins et les confidences de chacun.

En tant que personne ressource :

- Vous devriez très bien connaître la discipline avant de commencer à entraîner.
- Vous ne vous contentez pas de savoir seulement ce que vous allez enseigner aux débutants.
- Vous devez connaître l'histoire du tir à l'arc.
- Vous vous tenez au courant des derniers développements en ce domaine.

Ce manuel sera utile à tous ceux qui enseignent ou apprennent l'art d'utiliser un arc. Cependant, une formation préalable au tir à l'arc est essentielle.

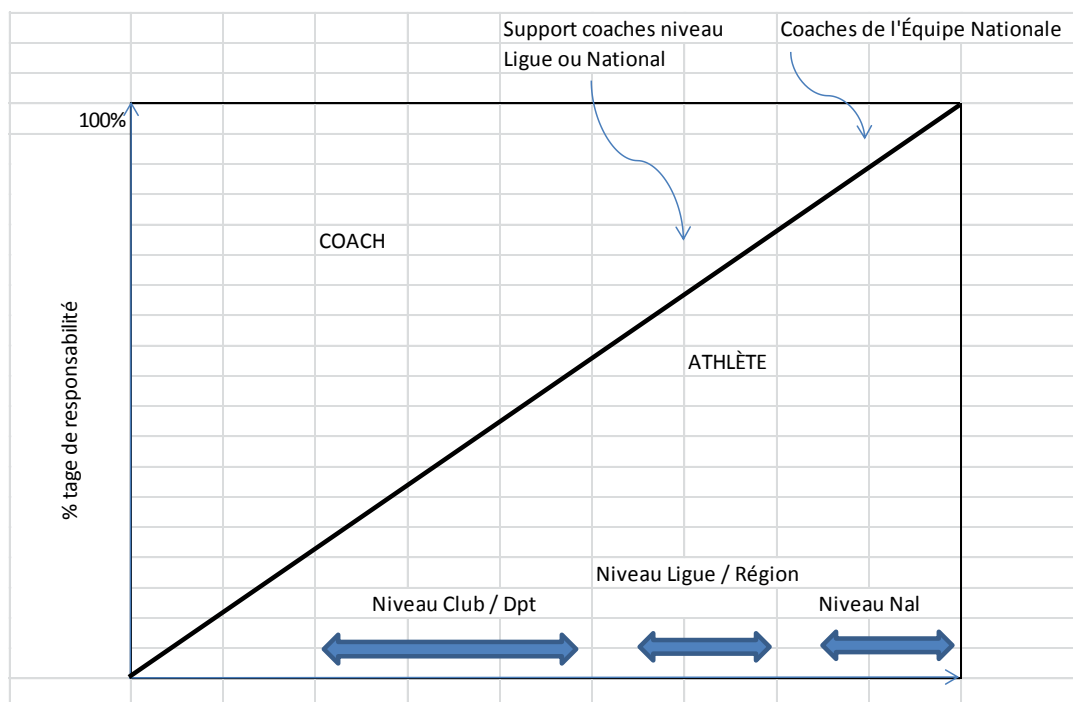
Lorsque vous entraînez, les résultats sont réels et immédiats. Vous partagez toutes les petites victoires à mesure que les archers développent leurs habiletés. Vous le ressentez par l'énergie et l'enthousiasme de vos archers. Vous le voyez également dans leur sourire.

Mais les résultats de l'entraînement peuvent aussi être subtils et ne se révéler qu'à long terme. Par le tir à l'arc, vous aiderez vos archers à grandir et à s'épanouir en tant qu'individus. Les habiletés du tir à l'arc apprises de vous ne serviront peut-être que pendant quelques années. Mais les aptitudes, et les attitudes, que vos étudiants auront développées vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres, dureront toute leur vie.

Ces bienfaits ne viennent pas tous seuls. Être entraîneur demande un engagement considérable de votre part, pour ce qui est de la planification, des pratiques et des compétitions. Vous avez une responsabilité bien réelle lorsque vous vous introduisez dans la vie de ces jeunes. Mais l'effort en vaut la peine. Demandez aux entraîneurs ayant beaucoup d'expérience dans l'entraînement du tir à l'arc, ils vous répondront qu'ils ont retiré davantage de ce sport qu'ils n'ont donné.

L'une de vos premières tâches est d'identifier les avantages de l'apprentissage. Vous devez démontrer à vos archers qu'ils ont besoin d'apprendre et que les bénéfices seront proportionnels aux efforts qu'ils auront faits.

Le graphique ci-dessous illustre l'évolution de la relation et du partage des responsabilités entre vous, entraîneur, et vos archers, au cours du temps et de leurs progrès :



Lorsqu'un individu est en phase d'apprentissage, vous êtes tenu de le guider au fur et à mesure qu'il maîtrise les habiletés du sport et qu'il connaisse les règles et le déroulement de la compétition. Au fur et à mesure que le temps passe, l'archer acquiert de l'expérience, sa responsabilité s'accroît alors que la vôtre, en comparaison, diminue.

## 6.2. Les qualités de l'entraîneur

---

Les qualités requises pour avoir un programme d'enseignement réussi sont variées. Chacun d'entre nous possède à des degrés divers certaines ou toutes ces qualités, et il n'en tient qu'à nous d'évaluer nos connaissances et nos habiletés et de les améliorer là où c'est nécessaire.

### 6.2.1. Les connaissances techniques

Vous devez bien connaître la matière à utiliser. Sinon, il vous sera impossible de l'enseigner aux autres:

- Tenez-vous au courant des derniers développements.
- Ne vous fiez pas seulement à votre réputation antérieure ou vos succès passés.

### 6.2.2. La personnalité

Là où les gens doivent travailler ensemble, des personnalités compatibles sont essentielles afin de réussir. Il y a plusieurs éléments de la personnalité d'un individu qui peuvent provoquer des réactions favorables ou défavorables avec les autres. Se concentrer et améliorer nos qualités spécifiques devraient développer une personnalité acceptable. En observant les autres entraîneurs et en évaluant leurs caractéristiques, nous pouvons adopter celles qui permettent un enseignement réussi et éviter celles qui provoquent le contraire. Par contre, restez vous-même. Ne soyez pas artificiel. La sincérité est de première importance.

Soignez votre apparence.

#### 6.2.2.1. La sincérité

Après la connaissance du sujet, le plus important aspect est la sincérité. En tout temps soyez naturel, soyez sincère et profitez de votre expérience lorsque vous faites votre présentation. C'est ce que vous faites de mieux et vous trouverez que vous serez accepté plus rapidement. Évitez de prendre des airs, de poser. Votre auditoire est davantage intéressé par votre matière que par votre façon de la présenter.

#### 6.2.2.2. La sincérité des intentions

La sincérité des intentions, la ponctualité et une apparence soignée ont beaucoup de valeur sur l'échelle des exigences de l'entraîneur. Ces aspects sont déterminants dans l'évaluation que font de vous les débutants et influencent l'attention qu'ils vous accorderont durant la présentation.

Vous devez être naturel ; la sincérité est fondamentale.

#### 6.2.2.3. L'attitude à l'égard du groupe

Vous devez garder vos connaissances à jour et améliorer vos aptitudes d'enseigner. Un entraîneur doit se préoccuper des membres de son groupe et de leurs problèmes. Soyez juste dans vos décisions. Votre attitude influence le moral de votre classe car elle adopte l'attitude et le point de vue que vous leur soumettez comme entraîneur. Rappelez-vous que chaque personne que vous rencontrez, vous est supérieure d'une certaine façon. Apprenez d'eux tout en leur apprenant. La modestie n'est pas facile, mais elle nous apprend beaucoup.

#### 6.2.2.4. L'appréciation

Ce principe met l'emphasis sur le fait que votre tâche réelle est d'entraîner les gens, pas seulement leur enseigner de la matière. Vous devez savoir qu'un novice apprend bien au-delà de la matière enseignée. Un novice réagit à l'attitude de l'entraîneur. Par conséquent, vous devez avoir une attitude positive. Réprimez les remarques ou les opinions personnelles qui pourraient induire une attitude indésirable chez le novice. L'apprentissage n'est pas complété tant que le novice n'a pas acquis une attitude correcte et de bons comportements et qu'ils puissent les appliquer adéquatement.

Voici une liste de vérification qui résume nos propos :

- Traiter les élèves de façon équitable
- Maintenir la discipline dans le respect.
- Répondre franchement aux questions.
- Admettre les erreurs, ne pas les cacher.
- Discuter, ne pas argumenter.
- Exiger de bons résultats et féliciter lorsque c'est mérité.
- Garder la classe en alerte et sur le qui-vive.
- Être juste. Le favoritisme divise.
- Être courtois, patient et diplomate et s'il le faut, humble.
- Être calme, éviter la nervosité.
- Guider, ne pas imposer.
- Tenir compte de la première impression.
- Se rappeler que la communication se fait dans les deux sens.
- Être emphatique dans toutes les situations.

Vous devez également avoir d'autres qualités telles que : Communicateur, organisateur, enseignant,... La formation théorique à l'entraînement développe bien ces autres qualités.

#### *6.2.3. L'esprit sportif*

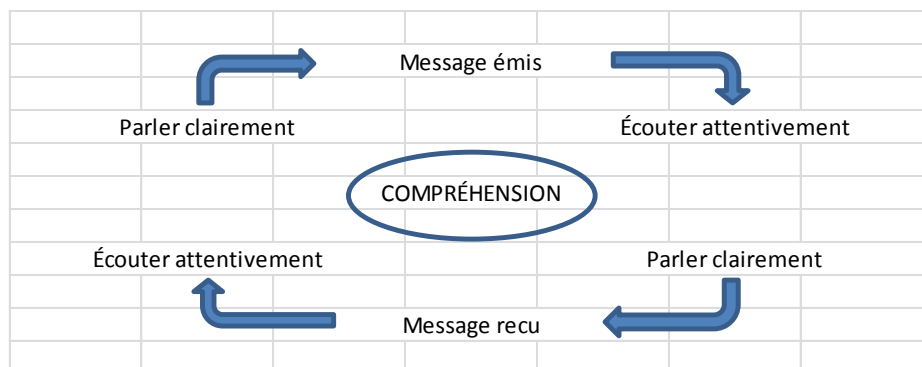
Le sport est une occasion pour vos archers d'expérimenter l'esprit sportif. Voici ce que vous pouvez faire pour l'encourager :

- Reconnaître et respecter les différences individuelles.
- Donner une chance égale à tous.
- Apprendre et suivre les règles du sport.
- Encourager les débutants à toujours faire de leur mieux.
- Inculquer une attitude positive en compétition.
- Encourager les débutants à être modeste dans la victoire et être "bon perdant" dans la défaite.

Assurez-vous de parler de ce que représente l'esprit sportif à vos archers.

#### *6.2.4. La communication*

La communication se fait dans les deux sens. Une bonne communication amène une bonne compréhension. Pour que vos leçons soient à la fois productives et relativement faciles à donner, portez attention aux aspects suivants du processus d'enseignement :



*La compréhension est un phénomène à double sens*

#### 6.2.4.1. La communication avec les débutants

Voici quelques règles simples pour vous aider à communiquer efficacement avec vos archers lors des pratiques et des compétitions :

- Donner leur chance de parler et de poser des questions.
- Écouter ce qu'ils ont à dire et la façon dont ils le disent.
- Parler en utilisant un vocabulaire accessible. Rester simple.
- Parler avec chacun de vos archers à chaque séance.

#### 6.2.4.2. Capacité oratoire et autorité

L'autorité de l'entraîneur sur le groupe débute avec sa capacité à parler. Se faire entendre clairement (audibilité) et articuler correctement, sont les deux éléments clés du succès. Un contrôle ferme est très différent des exigences dogmatiques et imposées par la force, lesquelles ne peuvent qu'occasionner l'hostilité et la non-collaboration. Préoccupez-vous de votre diction et du niveau de votre voix. Pour en savoir plus, voyez la section "La communication".

#### 6.2.4.3. L'audibilité

Vous devez parler suffisamment fort pour que tous vos élèves vous entendent. Parlez en vous tournant vers votre groupe et assez fort pour que ceux derrière puissent vous entendre clairement. Préoccupez-vous de ceux qui sont dans les coins les plus éloignés, vérifiez qu'ils peuvent vous entendre sans toutefois irriter ceux en première rangée.

#### 6.2.4.4. La clarté

Articuler distinctement et prenez soin de ne pas murmurer. Si vous avez un accent, utilisez une phraséologie qui sera à la portée de tous. Employez des mots qu'ils comprendront. Les mots devront être les mêmes que ceux que l'on retrouve dans le manuel que les élèves utiliseront pour se rafraîchir la mémoire et comme livre de référence. Prenez soin de ne donner que les informations qui sont directement reliées au sujet traité durant la leçon. Ne confondez pas vos archers avec des détails qui

ne correspondent pas à leur niveau d'apprentissage. Rappelez-vous que la concision est la clé de l'intelligence.

#### 6.2.4.5. Le débit

Pour les premières leçons ayez un débit lent. Un débit de 140 mots à la minute est reconnu comme une limite à la capacité de rétention lorsqu'on s'adresse à un groupe de débutants. Plus tard, lorsque votre groupe sera plus familier avec le sujet, le débit pourra augmenter. Au début, il faut laisser le temps aux novices d'assimiler la matière présentée.

#### 6.2.4.6. Les gestes

Si les gestes vous viennent naturellement en parlant, assurez-vous de ne pas trop en faire. La surutilisation des gestes peut provoquer de l'irritation et distraire en attirant l'attention sur les gestes. Variez vos gestes, agissez naturellement et intégrez-vous au groupe.

#### 6.2.4.7. L'enthousiasme opposé à la monotonie

Si vous êtes enthousiasmé par votre sujet, votre auditoire le sera aussi et il excusera vos faiblesses.

Lorsque vous parlez à un groupe vous devez avoir de l'intonation dans votre voix ; évitez un ton monotone. Vous ne devez à aucun moment lire un discours préparé. Prévoyez de petites fiches sur lesquelles vous inscrirez de brèves notes et les titres des sections que vous présenterez. Vous pourrez ainsi faire des présentations bien ordonnées sans oublier des points. Il est suggéré de commencer votre présentation avec quelques courtes phrases concernant la matière que vous allez présenter. À la fin, vous résumez brièvement la présentation avec quelques mots clés lesquels, lesquels vous l'espérez, seront retenus par les élèves.

#### 6.2.4.8. Phrases répétitives

La plupart des conférenciers ont tendance à utiliser exagérément leurs expressions favorites. Évitez l'usage excessif de phrases telles que : "c'est correct", "généralement", "vous savez" et plusieurs autres. De même, les interjections telles que "hum !", "ha !", "hé !", "heu !", peuvent être très distrayantes et improductives. Ces artifices ont tendance à irriter et distraire les novices du sujet principal de la présentation.

#### 6.2.4.9. L'humour

Tout bon communicateur connaît l'importance de l'humour pour détendre l'auditoire. Tout exposé est amélioré par l'utilisation adéquate et pertinente d'anecdotes reliées avec le sujet de la présentation. Ces blagues doivent arriver naturellement sinon si elles sont forcées elles risquent de tomber à plat. Soyez toujours prêt à rire de vous-même si vous faites un lapsus ; personne ne s'attend à ce que vous soyez parfait.

### *6.2.5. La gestion du temps*

Lorsque vous prévoyez 30 minutes pour un exposé, assurez-vous que vous aurez suffisamment de temps pour couvrir la matière importante et du temps pour les questions. Finir 15 minutes plus tôt ou plus tard est signe d'une mauvaise planification. Toute bonne séance doit avoir un plan qui prévoit le temps consacré pour chaque sujet. Parfois, parce que vous êtes très absorbé par votre sujet, vous en

oubliez le temps. Peut-être avez-vous bifurqué et vous vous êtes éloigné du sujet principal. Dans les deux cas, cela vous occasionne un problème de temps qui sera difficile à rattraper lorsque vous vous en rendez compte. Les élèves doivent savoir à quel moment prendra fin la leçon et quand il y aura une pause.

Toute discussion par la suite sera inutile.

#### *6.2.6. Le choix d'une méthode d'enseignement*

Il est important que l'entraîneur se donne une méthode d'enseignement qui soit adaptée aux personnes qui seront entraînées. Si le niveau est trop élevé ou trop bas, le novice va rapidement perdre l'intérêt et les leçons ne seront pas très efficaces. L'apprentissage du tir à l'arc se fait plus rapidement si les erreurs sont corrigées au fur et à mesure. Lorsqu'on permet la répétition d'un geste erroné il devient la norme. Il sera plus difficile de le modifier plus tard. C'est pourquoi, il est généralement accepté que chaque étape soit très bien maîtrisée avant de passer à l'étape suivante. Le perfectionnement du style pourra se faire plus tard lorsque les notions de base seront acquises par l'archer.

Lorsque le novice ressent l'habileté et s'en fait une image, la motivation pour la mettre en oeuvre augmente.

Les essais erreurs doivent toujours être réalisés sous surveillance étroite jusqu'à ce que la bonne séquence soit apprise. Une fois que le novice a trouvé la bonne façon de faire, il peut l'assimiler par la répétition. La répétition est la façon la plus efficace de faire en sorte que l'archer n'oublie pas, mais son utilisation doit être raisonnable. La répétition trop prolongée provoque l'ennui et l'indifférence. Il est préférable de pratiquer une heure six fois par semaine que six heures une fois par semaine. Il faut se rappeler ce principe lorsque vous supervisez des séances d'entraînement.

Il est important d'adapter le niveau de pratique aux exigences de l'entraînement. Si le niveau de pratique n'est plus adapté aux exigences de l'entraînement, alors il faut interrompre l'entraînement et introduire un autre sujet afin de garder l'intérêt et l'enthousiasme des novices.

#### *6.2.7. La gestion des ressources humaines*

##### 6.2.7.1. La gestion de la relation entraîneur-parent-athlète

Vous êtes ultimement responsable des toutes les activités de vos élèves. Ce rôle sera facilité et plaisant si vous avez l'aide d'autres personnes. Des amis, des connaissances et les parents des élèves peuvent devenir votre entraîneur-adjoint ou gérant. Voici des suggestions de rôles et responsabilités pour ces fonctions :

##### Entraîneur-adjoint (assistant)

- Révise le plan de cours avant la leçon.
- Assiste l'entraîneur lors de la pratique et des compétitions.
- Vérifie la sécurité des lieux.
- Aide à l'entretien du matériel de l'élève.
- Garde à jour la trousse de premiers soins.



### Le gérant (père ou mère du novice)

- S'occupe de l'équipement (s'il est qualifié).
- Donne de l'information sur la pratique et l'horaire.
- Fait les appels téléphoniques requis aux parents.
- S'occupe des aspects financiers.

### Trucs pour trouver des volontaires

- Lorsque vous recueillez les informations avant le début de saison, demandez aux divers dirigeants du club le nom de personnes qui pourraient vous assister.
- Ne laissez pas vos séances devenir des garderies, n'acceptez pas le "dépôt" des enfants, impliquez les parents.
- Passez le mot parmi votre entourage et vos amis. Peuvent-ils aider ? Peuvent-ils vous suggérer quelqu'un qui aime les gens et qui a une connaissance du tir à l'arc.
- Appelez l'école de votre région et parlez à l'éducateur physique. Expliquez-lui vos besoins et vérifiez s'il peut vous donner le nom de personnes qui pourraient être intéressées à vous aider.
- Parlez aux parents afin de leur demander leur implication. En tant qu'entraîneur, il est important que vous gériez la relation parent-athlète lors des pratiques. Souvent un parent qui domine la relation, peut réduire le progrès que vous avez réalisé avec l'archer. Peut-être pourriez-vous impliquer le parent avec un autre élève, par exemple "J'ai noté que vous êtes bon enseignant en \_\_\_\_\_ et le petit Jean a besoin d'aide au sujet de \_\_\_\_\_. J'aimerais que vous l'aidiez", et ainsi l'éloigner de son propre enfant.

### Trucs pour garder les bénévoles

Lorsque vous aurez trouvé des bénévoles, il est important de les garder motivés et impliqués. Voici quelques moyens pour y arriver :

- Lorsque possible, impliquez-les dans la planification.
- Faites-leur faire des choses qu'ils aiment.
- Soulignez et remerciez leur contribution.
- Gardez un dialogue ouvert avec les parents.
- Lorsqu'ils auront de l'expérience, donnez-leur des tâches d'entraînement. Encouragez-les à suivre des cours d'entraîneur. S'ils ne tirent pas, incitez-les à apprendre.

### Réunions d'élèves et de parents

La tenue de réunions régulières avec les élèves et les parents aide à bâtir une relation positive. Plusieurs entraîneurs aiment tenir trois réunions durant la saison : une au début, une autre à la mi-saison et une dernière à la fin. Certains entraîneurs ont des rencontres parents-élèves ; d'autres préfèrent avoir des rencontres séparées. Parfois, il est préférable de parler aux parents et aux novices individuellement.

L'écart d'âge de vos archers et l'approche que vous privilégiez détermineront comment vous voulez gérer vos rencontres et combien vous voulez en faire. Voici des sujets que vous devriez aborder lors de votre rencontre en début de saison :

- Mots de bienvenue et introduction.
- Buts et objectifs.
- Votre philosophie d'entraînement.
- Les espoirs et les attentes des archers.
- L'horaire des compétitions.
- L'horaire des pratiques.
- Plan pour des activités sociales.
- Plan pour d'autres activités telles que levée de fonds...
- Questions et réponses.
- Quand et comment vous pouvez être rejoint pour le suivi.

### Rencontre de parents

Une rencontre des parents en début de saison peut être utile de bien des façons. Elle donne l'opportunité de faire connaissance et de discuter du plan d'entraînement pour la saison. Elle met en place une communication ouverte et efficace pour le reste de l'année. Elle vous permettra d'exposer votre approche et votre philosophie d'entraînement et vous donnera également l'occasion de discuter de toutes questions et inquiétudes. C'est aussi une excellente occasion pour recruter des bénévoles. Voici certains sujets qui devraient être abordés lors de cette rencontre :

- Mots de bienvenue et introduction.
- Buts et objectifs des archers.
- Votre philosophie d'entraînement.
- Entendre les attentes des parents.
- Comment les parents peuvent aider.
- L'horaire des compétitions et des pratiques.
- Arrangements pour le transport.
- L'équipement et autres coûts, activités de levée de fonds.
- Questions et réponses.
- Explications des règlements et des règles de sécurité.
- Emploi d'une lettre comme moyen de communication.
- Quand et comment vous pouvez être rejoint pour le suivi.

Profitez-en pour distribuer le calendrier des activités et le répertoire des membres. N'oubliez pas de faire compléter la fiche médicale des archers. Il est important d'écouter les parents qui veulent vous parler de leur enfant. C'est votre rôle de guider les parents dans leur implication dans le tir à l'arc. Vous pouvez le faire de différentes façons :

- Incitez-les à mieux connaître et apprécier le tir à l'arc par la connaissance des règles de base, des habiletés et des stratégies requises.
- Exigez d'eux le même respect de l'esprit sportif que celui que vous demandez aux archers.
- **Découragez ceux qui veulent entraîner en coulisses, demandez-leur fermement de bien vouloir s'abstenir. Recevoir des informations d'autrui, ne peut que semer la confusion chez vos archers.** Expliquez-leur comment ils peuvent participer à votre plan de développement.

Les parents sont invités à guider leurs enfants dans le sport mais ils doivent être encouragés à laisser leurs enfants prendre la décision finale. Un enfant qui ne désire pas pratiquer le tir à l'arc ne doit pas être obligé de le faire. Autrement, cela pourrait réduire les chances de l'enfant à revenir plus tard et pourrait avoir un effet négatif sur sa perception du sport en général. Il faut de temps en temps rappeler à certains parents que cela n'est qu'un jeu.

#### *6.2.8. Respecter et faire respecter*

##### 6.2.8.1 l'éthique et l'esprit sportif

Le tir à l'arc met au défi tous ceux qui s'impliquent – archers, parents, entraîneurs, officiels – de faire de leur mieux honnêtement et équitablement. Votre comportement comme entraîneur servira de modèle pour les autres. Le code d'éthique suivant devrait être votre guide :

##### 6.2.8.2 Code d'éthique de l'entraîneur

- Agissez toujours avec intégrité dans l'exercice de vos fonctions avec vos archers, les parents et votre club local.
- Soyez bien préparé afin d'accomplir vos tâches avec compétence.
- Agissez toujours dans le meilleur intérêt de vos archers en tant que personne à part entière.
- Ayez une conduite irréprochable en respectant les droits et la dignité de vos archers.
- Respectez à la fois la lettre et l'esprit des règlements.
- Respectez et aidez les officiels dans leur rôle de s'assurer que les compétitions se déroulent équitablement et selon les règles établies.
- Enseignez à vos archers à respecter les règles et les autres, incluant les officiels.
- Traitez les autres entraîneurs avec courtoisie, bonne foi et respect.

Vous trouverez le code d'éthique FITA des entraîneurs complet à l'adresse suivante : [www.archery.org](http://www.archery.org)

##### 6.2.8.3 L'esprit sportif

Le sport donne l'occasion à l'archer d'expérimenter l'esprit sportif. Voici quelques éléments que vous devez encourager :

- Reconnaître et respecter les différences individuelles.
- Donner une chance égale à tous de participer.
- Valoriser le sport sans drogue.
- Apprendre et suivre les règles.
- Encourager vos débutants à toujours donner le meilleur d'eux-mêmes.
- Dispenser une attitude positive à l'égard de la compétition.
- Encourager vos débutants à être modeste en cas de victoire et se montrer "sport" en cas de défaite.
- Inciter vos débutants à être généreux dans l'évaluation des flèches des autres, sévère envers les leurs.

#### *6.2.9. Expérience*

Bien entendu avec l'expérience vous vous débrouillerez mieux face à un groupe. Dans chaque situation d'enseignement. Vous noterez que vous apprenez de nouvelles phrases, de nouvelles méthodes, alors que vous gèrerez de mieux en mieux le temps qui vous est imparti. Attention de ne pas devenir trop désinvolte, car cela risquerait de rendre l'ensemble du processus trop automatique.

#### 6.2.10. Auto évaluation.

Il est bon de s'évaluer de temps à autre afin de savoir comment on s'en sort comme entraîneur. Pour cela, complétez le questionnaire ci-dessous en début de saison, refaites le en milieu de saison, et encore une fois en fin de saison.

QUESTIONS	Oui	Non
Suis-je sûr que le débutant se sente à l'aise lorsque je lui parle?		
Est-ce que j'actualise mes connaissances en participant à des cours ?		
En lisant des revues spécialisées?		
Suis-je bien préparé pour nos séances?		
Est-ce que je fais une inspection de la sécurité du terrain et du matériel avant chaque séance?		
Est-ce que mes séances comprennent plusieurs activités pour chaque débutant?		
Est-ce que j'encourage la coopération?		
Est-ce que j'implique les débutants dans le processus de décision?		
Est-ce que j'aide les débutants rencontrant des difficultés?		
Est-ce que je préconise le respect des officiels et des règlements?		
Suis-je un entraîneur enthousiaste?		
Est-ce que je fais mon possible pour que tous apprécient la séance?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire d'exercices pédagogiques?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire de jeux?		
Mes archers tirent-ils plus?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire d'exercices auto formateurs?		

Quelques questions à se poser régulièrement : Une des meilleures indications de votre qualité d'entraîneur est le taux de nouveaux membres par rapport aux abandons. Demandez-vous : "Pourquoi ces abandons ?" "Les séances sont-elles ennuyeuses? Trop axées sur la compétition?"

Si vous êtes un bon entraîneur, vous serez peut-être soudainement débordés de nouveaux élèves, car les débutants satisfaits amènent souvent leurs amis et des membres de leur famille.

Contrôlez vos prestations, et si vous n'atteignez pas le niveau désiré, prévoyez d'apporter quelques changements à votre manière de faire. Pour vous aider à cela, complétez ce qui suit pour chaque élément que vous souhaitez changer :

J'aimerais améliorer : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Je peux le faire en : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## ANNEXE : La respiration

---

Durant le tir, le contrôle de la respiration est considéré comme important. Étudions comment la respiration intervient dans le processus de tir.

La majorité des archers inspire lorsqu'ils amorcent une action, par exemple :

- approcher de la ligne de tir ;
- prendre une flèche dans le carquois ;
- agripper la corde/l'arc ;
- élever l'arc.

Les tâches délicates sont caractérisées par la retenue de la respiration, pour quelques secondes, suivie d'une expiration. Par exemple, l'archer :

- retient, puis expire lorsqu'il place ses pieds sur la ligne de tir ;
- retient, puis expire lorsqu'il encoche une flèche ;
- retient, puis expire lorsqu'il place les doigts de corde et la main d'arc ;
- expire partiellement lorsqu'il met l'arc sous tension à cause de la compression naturelle du thorax.

Par conséquent, la séquence respiratoire de l'archer pourrait ressembler à ceci :

- inspire en se rendant à la ligne de tir
- expire en plaçant les pieds sur la ligne de tir
- inspire en sortant une flèche du carquois
- expire en encochant la flèche
- inspire en prenant la corde/l'arc
- expire en plaçant les doigts de corde et la main d'arc
- inspire en élevant l'arc
- expire légèrement en tendant l'arc
- retient sa respiration lors de la visée et de la libération
- expire lorsque le tir est complété.

### Maintien de la respiration lors de la libération.

Nous insistons sur l'importance du maintien de la respiration juste avant, pendant la libération et le suivi. Comme nous le savons, l'archer doit modifier le moins possible son niveau d'activité lors de la libération, idéalement seulement l'intensité musculaire des fléchisseurs des doigts devrait diminuer.

Maintenir la même attitude de respiration, de la visée jusqu'à la fin du suivi, aide à la poursuite de toutes les activités de l'archer; particulièrement les ajustements de la direction, alors que la flèche est poussée par la corde et l'arc.

La plupart des archers retiennent leur respiration pendant la visée jusqu'à environ une seconde après la libération. Si l'archer expire juste après ou pendant la libération, il faut alors considérer qu'il y a eu

un changement chez l'archer, probablement dans l'activité mentale. De tels changements doivent être évités.

Le contrôle de la respiration

Ne soyez pas surpris si lors de la première leçon sur la séquence respiratoire vos archers rencontrent les difficultés suivantes :

- Observation de la respiration sans la changer ;
- Concentration sur la respiration et le processus de tir simultanément.

Souvent les débutants vont dire "Mon tir est meilleur lorsque je laisse aller ma respiration". Si cela se produit, ne vous alarmez pas, si c'était facile cela ne serait pas une habileté à enseigner.

L'observation répétée, la prise de conscience, la concentration et la sensation des mouvements de la respiration feront en sorte que cette habileté s'adaptera au processus de tir.