

PLANNING GLOBAL D'ENTRAÎNEMENT ÉVOLUTIF

= SAISON COMPLÈTE =

Traduction : V.N. TABOURIER, aout 2014.

Ce qui suit est une rapide synthèse du plan d'entraînement type tel que le suggère la FFTA (Maintenant « World Archery »), pour ses archers évoluant au niveau international et qui ont au minimum 20 heures hebdomadaires disponibles pendant la saison de compétition. Cet aperçu donne surtout un éclairage sur le ratio entre le tir proprement dit et les développements annexes. Les pourcentages vous donneront une idée de comment équilibrer les différentes composantes qui doivent normalement faire partie de votre programme d'entraînement d'archer de compétition.

Note: Le développement psychologique se fait principalement au travers des séances de tir et de Yoga.

Si vous avez moins de temps, adaptez ces valeurs, le principal étant de respecter les ratios, étant entendu qu'un strict minimum est de toutes façons requis.

Notes

#1 Dans cet exemple, le Championnat du Monde des Jeunes a été choisi comme l'objectif n° 1 de la saison, le Championnat du Monde en Salle comme objectif n° 2. A vous d'adapter ensuite ce programme pour préparer les compétitions majeures vous concernant.

#2 En conséquence, le choix des objectifs se portant sur des Championnats prévus relativement tôt dans le calendrier sportif, ce programme ne comporte que 3 semaines de repos dans l'activité.

#3 Le développement psychologique s'effectue lors des séances de tir proprement dites, ainsi que lors des séances de Yoga. (Par Yoga, on entend le Yoga ou d'autres activités du même type: Expression Corporelle, Tai-chi, Sophrologie, Dans classique...)

#4 Si vous avez moins – ou plus – de temps à accorder au Tir à l'Arc, adaptez ces propositions en conséquence. Peut-être devrez-vous faire l'impasse sur certains éléments. Dans ce cas, préservez au maximum le temps alloué au tir, qui doit occuper au minimum 45% et jusqu'à 75% de votre préparation, et doit comporter au moins 3 séances par semaines à la pleine saison.

#5 Plus de détails dans le document « A Training Plan » – en anglais – disponible sur le site de la World Archery.

#6 La durée des sessions de tir est donnée à titre indicatif. Il s'agit d'une moyenne. En effet, certaines séances seront:

- Plus légères et écourtées, le lundi lendemain de compétition par exemple (Décrassage, retour au calme)

- Plus longues ou plus intenses, le mercredi et le vendredi

On s'efforcera en tous cas de ne jamais dépasser les temps proposés.

#7 Des suggestions quant au contenu de vos séances hebdomadaires (Techniques, physiques, psychologiques) ont été publiées voici quelques années sur le site de la World Archery*

Rendez-vous sur le site : www.archery.org

Cliquez sur "WA Committees", puis "Coaches Committee" et enfin sur "Weekly Training suggestions in English / Français", ou suivez le lien suivant:

http://www.archery.org/fita_committees/coaches/trainings_plan2008/start.html

Phase #1 Tir 50%, Autres activités 50%

Volume Total: Faible, 8 heures par semaine.

Sessions: 3 séances de tir & 3 de stretching par semaine, 1h20 chacune.

Stretching : Contractions isométriques suivies de 2 secondes de repos suivies d'un étirement de même durée que la contraction.

Tir : 80 flèches par séances (*)

(*) Nombre de flèches: Chaque semaine, on ajoute 6 flèches à chacune des 3 séances de tir. Une année fait 52 semaines. 4 semaines sont utilisées en période de transition. On table sur 5 semaines un peu moins intenses, pour cause d'indisponibilité, maladie, examens... et aucune flèche n'est ajoutée à l'issue de ces 5 semaines.

Il reste donc 38 semaines sur lesquelles répartir cette progression, en dehors de la première semaine. Soit $37 \times 6 = 222$ flèches de progression qui seront réparties sur l'ensemble de la saison. Avec 80 flèches à la première séance, on arrive à 302 flèches par séances en fin de saison

Période: 1ère moitié du 1er mois.

Phase #2 Tir 47 à 48% Autres activités 52 à 53% (6 heures).

Volume Total: 11h20 par semaine.

Tir: 4 séances de 1h20 chacune = 5h20 par semaine.

Stretching: 4 sessions de 1h15 = 5 heures.

Cardio (début): 2 séances de 30 min chacune = 1h.

La course en terrain accidenté est recommandée afin de favoriser le travail de l'équilibre. Mais l'archer pourra y préférer une activité qu'il apprécie plus et dans laquelle il trouve du plaisir. L'essentiel est pour l'athlète de travailler ses capacités en aérobie.

Période : 2^e moitié du 1^{er} mois

Phase #3 Tir 45%, Autres activités 55% (7h45)

Volume Total: 14h45 par semaine

Tir: 4 séances de 1h45 chacune = 7h par semaine.

Stretching: 2 sessions de 1h15 = 2h30 heures.

Cardio : 2 séances de 45 min chacune = 1h30.

Musculation : 3 séances de 1h15 par semaine = 3h45

Le travail musculaire en endurance est recommandé pour débiter cette longue période de musculation. Insistez sur la ceinture abdominale et les jambes.

Baisse progressive des activités de stretching qui prendront définitivement fin au début de la 4^e phase.

Période: 2^e moitié du 2^e mois.

Phase #4 Tir 47 à 48%, Autres activités 52 à 53% (8h45)

Volume Total: 16h45 par semaine

Tir: 4 séances de 2h chacune = 8h par semaine.

Stretching: 2 sessions de 1h15 = 2h30 heures.

Cardio : 2 séances de 1h chacune = 2h.

Musculation : 3 séances de 1h15 par semaine = 3h45

Yoga (Début) : 2 séances de 1h30 chacune = 3h

A moins que vous n'ayez de solides bases en Yoga, il faut impérativement pratiquer sous l'égide d'un professeur.

Période: 2^e moitié du 2^e mois

Phase #5 Mêmes volumes, mêmes proportions qu'en phase #4

Exercices et cibles variées en musculation. Contractions maximum, toujours isométriques, et travail d'endurance.

Période, 3è mois et 1ère moitié du 4è

Phase #6 Tir 2/3, Autres activités 1/3 (5h).

Volume Total: 15h par semaine

Tir: 5 séances de 2h chacune, dont 3 de renforcement musculaire spécifique = 10h.

Cardio 2 séances de 1h chacune = 2h.

Musculation : 3 séances de 1h15 par semaine = 3h45

Yoga : 2 séances de 1h30 chacune = 3h

Renforcement spécifique: Exercices pratiqués sur la ligne de tir, pendant le tir

Période: 2è moitié du 4è mois 4, et 5è mois

Phase #7 Tir 52 à 53%, Autres activités 48 à (9h00).

Volume Total: 19h par semaine

Tir: 5 séances de 2h chacune = 10h.

Cardio 2 séances de 1h chacune = 2h.

Musculation : 1 séance hebdomadaire d'entretien de 1h30 = 1h3

Yoga : 1 séances de 1h20 chacune = 1h20

BodyBalance™: 5 sessions de 50 min par semaine = 4h10

Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de Tai-chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

Période: 6è mois

Phase #8 Tir 60%, Autres activités 40% (8h00).

Volume Total: 20h par semaine

Tir: 5 séances de 2h chacune, dont 3 séances de BodyBalance™ spécifique et un test compté ou un tournoi : 12h.

Cardio 2 séances de 1h chacune = 2h.

Musculation : 1 séances d'entretien de 1h30 par semaine = 1h30

Yoga : 1 séances de 1h30 chacune = 1h30.

BodyBalance™: Constitué principalement de tirs effectués sur une plateforme instable (Dénivelés, planches d'équilibre...)

Période: 7è mois

Phase #9 Tir 2/3, Autres activités 1/3 (6h45).

Volume Total: 20h15 par semaine

Tir: 5 séances de 2h15 chacune, dont 3 séances intégrant du travail de perception (Tir les yeux fermés...) et un test compté ou un tournoi : 13h30.

Cardio 3 séances de 1h15 chacune = 3h45.

Musculation : 1 séances d'entretien de 1h30 par semaine = 1h30

Yoga : 1 séances de 1h30 chacune = 1h30.

BodyBalance™: 1 session hebdomadaire de '1h (en dehors des séances de tir) = 1h

Constitué principalement de tirs effectués sur une plateforme instable (Dénivelés, planches d'équilibre...)

Phase #10 Tir 78%, Autres activités 22% (4h15).

Volume Total: 19h15 heures par semaine

Tir : 5 sessions de 2h30 chacune, + 1 test ou 1 compétition = 15 heures

Cardio: 1 session de 1h15 = 1h15 /semaine

Yoga: 1 session de 1h30 = 1h30 /semaine.

Muscu: 1 session d'entretien de 1h30 = 1h30

Période: 9è, 10è, et 11è Mois

Phase #11 Transition et coupure. Repos ou activités sportives différentes.

Période : 12è mois.

A propos de l'ALIMENTATION:

Ce plan ne présente pas de rubrique spécifique à l'alimentation. C'est un aspect extrêmement difficile à mettre en place, sachant que :

- L'alimentation fait partie de notre vie quotidienne, les besoins de chacun diffèrent, et il n'est donc pas possible de la quantifier en termes de nombre de séances ou de nombre d'heures.
- La plupart des diététiciens ayant effectué des recherches dans le monde de l'archerie considèrent une alimentation équilibrée suffit à l'archer, et qu'il n'est nul besoin d'une alimentation spécialement adaptée.
- Les mêmes chercheurs ne recommandent même pas un régime particulier en temps de compétition.

Ce que l'on peut observer à haut niveau en tous ca :

1. Hors compétition

Alimentation simple, variée, équilibrée, bien distribuée au long de la journée, dans la quantité réellement consommée par le corps.

2. Pendant les tournois Nationaux et Internationaux :

Éviter simplement d'être affamé, ou au contraire repu. Pas d'excès. L'alimentation doit être prise sur toute la durée du concours. Mangez donc peu à la fois, mais souvent. Hydratez-vous régulièrement et abondamment, surtout par temps chaud.

3. Lors des grandes échéances internationales à l'étranger :

Comme ci-dessus, apportez en plus les nutriments qui constituent votre régime alimentaire mais que vous n'êtes pas sûr de trouver sur place.

Dans le cas d'un long déplacement dans un pays dont les habitudes alimentaires diffèrent radicalement des vôtres (ce qui est de plus en plus rare, une grande partie de la cuisine ayant nettement tendance à s'internationaliser) pensez à compter plusieurs semaines pour vous y accoutumer progressivement.

Buvez de l'eau provenant uniquement de bouteilles scellées. Ne vous passez jamais de bouteille entamée, même entre coéquipiers.

	Week 39	Week 40	Week 41	Week 42	Week 43	Week 44	Week 45	Week 46	Week 47	Week 48	Week 49	Week 50	Week 51
Augment. fl / session	8												
Evènement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Phase	1		2		3		4		5				
Tir	80	80	80	80	105	105	240	300	240	300	240	300	240
Concours ou tir compté								1		1		1	
Nb Scéance	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
Durée séance	80	80	80	80	105	105	120	120	120	120	120	120	120
Flèche / Scéance	80	80	80	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152
Equilibre/ Dble tract / Accel. Perception							10						
Aveugle													
Paille	100	10	85	80	75	50	25	30					
Visuel			15	20	25	25	25						
Blason	0	90				25	40	70					
Cardio	0	0	60	60	90	90	120	120	120	120	120	120	120
Nb Scéance			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Durée séance			30	30	45	45	60	60	60	60	60	60	60
Stretching	240	240	300	300	150	150	0	0	0	0	0	0	0
Nb Scéance	3	3	4	4	2	2							
Durée séance	80	80	75	75	75	75							
Objet	<i>Isometric</i>												
Muscu	0	0	0	0	255	255	225	225	240	240	240	240	240
Nb Scéance					3	3	3	3	3	3	3	3	3
Durée Endurance/ Renforc.					85	85	75	75	40	40	40	40	40
Durée Maintenance					0	0			40	40	40	40	40
Yoga (*)	0	0	0	0	0	0	180	180	180	180	180	180	180
Nb Scéance							2	2	2	2	2	2	2
Durée séance							90	90	90	90	90	90	90
Body Balance	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nb Scéance													
Durée séance													
TOT (Min)	320	320	440	440	600	600	765	825	780	840	780	840	780
TOT (Hr)	5h20	5h20	7h20	7h20	10h0	10h0	12h45	13h45	13h0	14h0	13h0	14h0	13h0
Total vol. Hebdo	80	80	80	80	88	96	208	197	240	213	272	229	304

(*) Ou: Expression corporelle, Tai-chi, Sophrologie, Danse classique...

Tau: 7,00%													
Nb Flèche Hebdo	80	86	92	98	105	112	120	128	137	147	157	168	180

	Week 52	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12	Week 13	
Augment. fl / session	8	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Evènement															
Phase			6				7			8			9		
Tir	360	360	420	420	360	360	420	360	360	360	420	405	405	405	
Concours ou tir compté			1	1			1				1				
Nb Scéance	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	
Durée séance	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	135	135	135	
Flèche / Scéance	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	
<i>Equilibre/ Dble tract / Accel.</i>															
<i>Perception</i>															
<i>Aveugle</i>															
<i>Paille</i>															
<i>Visuel</i>															
<i>Blason</i>															
Cardio	120	120	120	120	120	120	120	120	240	240	240	225	225	225	
Nb Scéance	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
Durée séance	60	60	60	60	60	60	60	60	120	120	120	75	75	75	
Stretching	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nb Scéance															
Durée séance															
<i>Objet</i>															
Muscu	0	0	0	0	0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Nb Scéance						1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<i>Durée Endurance/ Renforc.</i>						90	90	90	90	90	90	90	90	90	
<i>Durée Maintenance</i>															
Yoga (*)	180	180	180	180	180	80	80	80	90	90	90	90	90	90	
Nb Scéance	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Durée séance	90	90	90	90	90	80	80	80	90	90	90	90	90	90	
Body Balance	0	0	0	0	0	250	250	250	180	180	360	60	60	60	
Nb Scéance						5	5	5	3	3	6	1	1	1	
Durée séance						50	50	50	60	60	60	60	60	60	
TOT (Min)	660	660	720	720	660	900	960	900	960	960	1200	870	870	870	
TOT (Hr)	11h0	11h0	12h0	12h0	11h0	15h0	16h0	15h0	16h0	16h0	20h0	14h30	14h30	14h30	
Total vol. Hebdo	480	504	437	453	576	600	501	648	672	696	565	744	768	792	

(*) Ou: Expression corporelle, Tai-chi, Sophrologie, Danse classique...

Tau: 7,00%															
Nb Flèche Hebdo	193	206	221	236	253	270	289	310	331	354	379	406	434	465	

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28
Augment. fl / session	8														
Evènement	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Phase							10								
Tir	600	600	600	600	630	600	630	600	600	600	600	600	600	0	0
Concours ou tir compté					1		1								
Nb Scéance	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4		
Durée séance	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		
Flèche / Scéance	272	280	288	296	304	312	320	328	336	344	352	360	368		
<i>Equilibre/ Dble tract / Accel.</i>															
<i>Perception</i>															
<i>Aveugle</i>															
<i>Paille</i>															
<i>Visuel</i>															
<i>Blason</i>															
Cardio	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	0	0
Nb Scéance	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Durée séance	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75		
Stretching	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nb Scéance															
Durée séance															
<i>Objet</i>															
Muscu	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	0	0
Nb Scéance	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<i>Durée Endurance/ Renforc.</i>															
<i>Durée Maintenance</i>	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		
Yoga (*)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	0	0
Nb Scéance	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Durée séance	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		
Body Balance	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nb Scéance															
Durée séance															
TOT (Min)	855	855	855	855	885	855	885	855	855	855	855	855	855	0	0
TOT (Hr)	14h15	14h15	14h15	14h15	14h45	14h15	14h45	14h15	14h15	14h15	14h15	14h15	14h15	0h0	0h0
Total vol. Hebdo	1088	1120	1152	1184	997	1248	1045	1312	1344	1376	1408	1440	1472	0	0

(*) Ou: Expression corporelle, Tai-chi, Sophrologie, Danse classique...

Tau: 7,00%															
Nb Flèche Hebdo	497	532	569	609	652	697	746	798	854	914	978	1046	1120	0	0

- Le volume augmente plus vite que le temps passé
- La cadence de tir, lente au départ (1 Flèche / Min), augmente donc progressivement pour atteindre à l'entraînement un rythme 2 fois plus rapide à la pleine saison (2 Flèches / Min.)

