

Lieu : Ext/Int

Public : Tous publics

Niveau : Tous niveaux

Ce petit guide a pour objectif de conseiller les clubs désireux de proposer la pratique du Run Archery sur la mise en place de l'activité. Il propose des actions qui peuvent être facilement réalisées dans un club en attendant que des entraîneurs ou arbitres puissent se former.

Des formations existent au niveau fédéral. Elles concernent les arbitres sous la forme d'un module de compétences à acquérir pour arbitrer les compétitions et les entraîneurs sous la forme d'un module complémentaire de formation spécifique Run Archery. Nous invitons bien évidemment les clubs intéressés à inciter leurs arbitres et entraîneurs à suivre ces formations afin de pouvoir proposer des encadrements adaptés de l'activité.

PUBLIC

Les clubs peuvent être confrontés à deux types de futurs pratiquants de Run Archery :

- **Le coureur confirmé** qui ne pratique pas le tir à l'arc : Pour ce type de futur pratiquant, il faudra bien évidemment que le club soit en capacité de lui apprendre le tir à l'arc dans un premier temps (cœur de métier du club) et de le guider ensuite pour la pratique spécifique du Run Archery en compétition.
- **L'archer confirmé**, pratiquant en club de diverses disciplines et qui souhaite diversifier un peu plus son activité : Le club devra être en capacité de proposer à cet archer des situations d'apprentissage du tir spécifique au Run Archery ainsi qu'une première approche de la marche rapide/course à pied et notamment de la phase de transition course/tir.

LIEU DE PRATIQUE

Le Run Archery est une discipline qui se pratique en extérieur. Pendant la période hivernale il est possible d'effectuer des exercices qui permettent de travailler en intérieur pour progresser.

Quelle que soit leur pratique (cible/parcours) la courte distance de tir (18m) permet à tous les clubs de développer la pratique du Run Archery.

- **Ciblerie** : Pour démarrer l'activité il n'est pas indispensable de posséder des cibles basculantes. L'utilisation d'un blason spécifique Run Archery peut tout à fait être suffisant. Ces blasons spécifiques sont en vente à la boutique de la FFTA ou chez un fournisseur de blasons. Un spot de 16cm confectionné soi-même est également une possibilité (papier couleur collé sur du carton, spot de tri-spot découpé à la bonne taille).



Les compétitions du Run Archery Tour se déroulent toutes avec des cibles basculantes. Ce type de cible apporte réellement un plus dans la pratique de l'activité. Si le club peut s'en procurer ou en construire ce sera une plus-value certaine pour l'entraînement des run archers.



- **En intérieur** : l'espace étant réduit, il est difficile de courir sur de longues distances. Il sera possible de travailler la liaison course/tir dans un gymnase. L'archer va pouvoir effectuer des courses courtes comme des allers/retours sur 20 m derrière la ligne de tir des 18 m pour faire monter les fréquences cardiaque et respiratoires et ainsi pouvoir tirer en condition de compétition. 5 allers/retours (200m doivent suffire à cela). Si l'athlète n'est pas seul sur le pas de tir il faut qu'il coordonne le rythme de son travail avec celui des autres archers. Si la salle ne permet pas de courir même sur une très courte distance, il est possible de simuler la course en effectuant par exemple des montées de genoux sur place afin de faire monter les fréquences respiratoires et cardiaques.
- **En extérieur** : Si le club possède un terrain permanent avec des cibles à différentes distances, dont une à 20m, avec un espace permettant la pratique de la course à pied, même sur distance courte, le run archer pourra trouver moyen à travailler l'enchaînement course/tir de manière tout à fait satisfaisante. Si la largeur du terrain le permet, il est possible de placer une cible à l'écart des autres cibles afin de permettre au run archer de s'entraîner à son propre rythme sans perturber l'entraînement des autres archers et garantir la sécurité de tous.

L'ORGANISATION DU CLUB

- **Encadrement des séances** : Dans un premier temps, si aucun entraîneur n'a encore suivi la formation du module complémentaire, l'encadrement des séances se fera avec un entraîneur diplômé du club. S'il possède des compétences en course à pied (expérience personnelle, formation sur l'activité) c'est un plus. S'il n'en possède pas, il pourra dans un premier temps aider les archers à travailler sur les aspects spécifiques et particuliers de la technique du tir à l'arc en Run Archery : stabilité technique, rapidité d'exécution, travail sur la liaison course/tir.
- **Durée des séances** : une séance de travail spécifique en Run Archery ne doit pas dépasser 1h30, surtout s'il est question de l'enchaînement course/tir. Proposer une séance de ce type par semaine est un bon point de départ en plus des séances de travail technique de tir à l'arc et des séances de course à pied.
- **Contenu d'une séance** :
 - **Tir** : le travail technique est indispensable à la performance en Run Archery. Le tir est moins précis qu'en tir en salle ou olympique, mais les conditions d'exécution du geste technique sont spécifiques en raison de la pression physiologique exercée par la transition course/tir.

Il est indispensable que l'archer maîtrise parfaitement une technique de tir simple et efficace afin de garantir un pourcentage de réussite au toucher des cibles.

Il est également indispensable de travailler la position spécifique de tir avec un genou au sol.



- **Course** : un club de tir à l'arc n'est pas un club d'athlétisme. Les archers souhaitant pratiquer le Run Archery sont souvent déjà des coureurs.

S'ils ne le sont pas, ils doivent être capable de marcher vite, ou de courir sur des distances de 5 km sans temps d'arrêt pour débiter dans l'activité.

L'entraîneur de tir à l'arc peut donc conseiller les archers à s'entraîner dans un premier temps pour atteindre cet objectif. Les archers peuvent trouver bon nombre de conseils pour débiter dans l'activités course à pied sur les sites des magazines spécialisés comme www.jogging-international.net ; www.vo2.fr



- **Liaison course/tir** :

Ce moment dans l'activité est important à travailler si l'on veut performer. Sous l'effet de la course, le rythme cardiaque s'accélère, la fréquence respiratoire également. Cette dernière est d'ailleurs ce qui pose le plus de problème pour le maintien de la séquence de tir de l'archer. Il est donc impératif de travailler ce moment de transition course/tir. Cela doit se faire dans les conditions de la compétition en enchaînant des séquences de course à une intensité élevée et des séquences de tir en recherchant un pourcentage de réussite approchant 100%.

REGLEMENT

Il est conseillé pour bien démarrer de prendre connaissance du règlement. C'est important pour que le matériel utilisé soit en conformité avec le règlement, celui-ci étant différent de celui utilisé dans les autres disciplines fédérales.

La lecture de la première partie « A » peut permettre de prendre connaissance des règles et des grands principes de l'activité.

Vous pouvez trouver le règlement en suivant ce lien : <https://www.fft.fr/vie-sportive/larbitrage/reglements-sportifs-et-arbitrage>

