

L'ASSISTANT ENTRAINEUR

Fascicule de formation

Saison 2018-2019



TABLE DES MATIERES

Table des matières

L'accueil et la sécurité	1
L'accueil des adhérents	1
Accueillir	1
Renseigner	2
Orienter	2
La vie associative	3
L'organisation du sport en France	3
Le fonctionnement associatif	3
La licence FFTA	5
La sécurité des séances	6
Sécurité individuelle	7
Sécurité collective	8
Gestion d'un accident	9
Le matériel	10
La gestion du matériel d'apprentissage	10
Adapter le matériel à l'archer	10
Intervenir sur un incident matériel pendant la séance	12
Entretien du parc matériel	13
Connaitre les différents arcs	13
L'arc classique	14
L'arc	14
Les accessoires de l'arc	16
Les flèches	17
Régler son propre matériel	19
Mettre l'arc au centre	19
Tests	21
L'assistance à l'entraîneur	22
Assister l'entraîneur	22
Relayer une consigne	22
Connaître les fondamentaux techniques	23
Utiliser les outils pédagogiques	25
Mener l'échauffement et les étirements	26
Échauffement	26
Étirements	28
Connaitre les différentes disciplines	29
Ma pratique personnelle	31
Est-ce que je maîtrise mon arc ?	31
Quels sont mes axes d'amélioration technique ?	31
Mon matériel est-il adapté et réglé ?	31
Correspondants	32

L'accueil et la sécurité

L'ACCUEIL DES ADHERENTS

L'assistant entraîneur peut recevoir les nouveaux arrivants, il a dans ce cas 3 fonctions principales à mener :

Accueillir

Le 1^{er} contact doit être représentatif de l'image du club. En quelques instants, le nouvel arrivant va se faire une opinion, l'accueil doit donc être préparé pour qu'il se sente le bienvenue. L'assistant entraîneur, les dirigeants et les entraîneurs du clubs sont a priori les mieux placés pour accueillir les nouveaux arrivants en début d'année.

- Être facilement identifiable
 - par sa tenue :
 - maillot du club
 - maillot spécifique
 - par son comportement :
 - aller au devant des gens sans les brusquer
 - prendre en compte les accompagnateurs (amis – conjoint – parents – enfants...) qui sont de nouveaux licenciés potentiels à court ou moyen terme
- Etre présent et disponible
 - Organiser :
 - la journée portes ouvertes (qui fait quoi, où, quand, où, comment ?)
 - les permanences pour la prise de licence
 - Rassurer – questionner – répondre
 - Faire essayer

L'ACCUEIL ET LA SECURITE

Renseigner

Dans un premier temps, le nouvel adhérent vient chercher les informations qui lui permettront de décider s'il veut faire du tir à l'arc et dans quelle structure il souhaite pratiquer. Par la suite il aura besoin d'autres types d'informations sur le fonctionnement du club. L'assistant entraîneur peut être la personne ressource pour les nouveaux licenciés tout au long de l'année. De ce fait, il peut également être amené à réaliser, diffuser et actualiser les supports de communication de ces informations à l'intention de tous les licenciés : dépliants – tableau d'affichage – lettre d'information – site internet – réseaux sociaux...

Les informations utiles aux nouveaux adhérents portent notamment sur :

- Le fonctionnement interne du club
 - Coût de l'inscription (cotisation – licence – prestations...)
 - Règlement intérieur (accès aux installations – organisation des créneaux...)
 - Prêt de matériel, location, achat
- Les créneaux : horaires – lieux - encadrement
- La gestion des compétitions : modalités d'inscription – prise en charge – tenue – organisation des déplacements...
- Les manifestations organisées par le club : compétitions – passages de "grades" – fêtes "traditionnelles" – réunions – AG

Orienter

La richesse du tir à l'arc est de proposer des types de pratiques différents et de pouvoir être pratiqué avec des motivations différentes. Pour que cette caractéristique reste un atout, l'assistant entraîneur doit être à l'écoute afin de guider le nouvel adhérent vers le type de pratique qu'il est venu chercher.

- Identifier le type de motivations : sport – détente - santé
- Connaître les différentes disciplines et armes du tir à l'arc
 - cible – parcours – tradition
 - classique – poulies – barebow...
- Promouvoir les différents services proposés par le club
 - cours encadrés / créneaux libres
 - prêt / location du matériel
 - stages internes / formations
 - accompagnement en compétition
 - ...

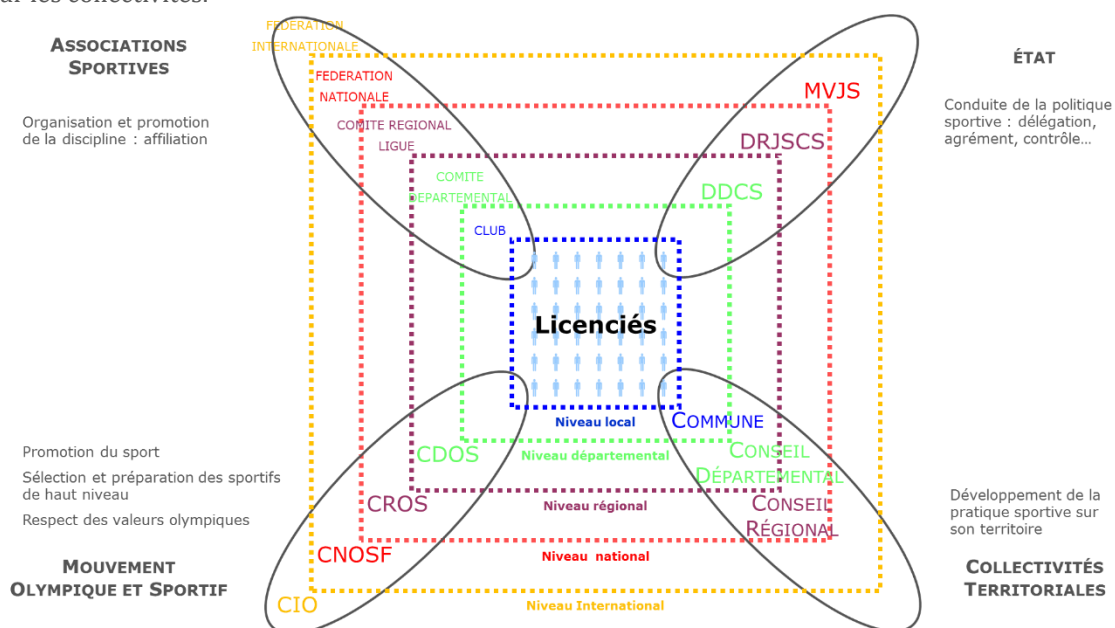
L'ACCUEIL ET LA SECURITE

LA VIE ASSOCIATIVE

Pour être précis et spontané dans sa relation avec les pratiquants, l'assistant entraîneur doit savoir comment fonctionne une association.

L'organisation du sport en France

En France, le sport est règlementé par l'Etat qui délègue l'organisation et la promotion de chaque discipline aux fédérations sportives avec le soutien du mouvement olympique. Son développement territorial est quant à lui géré par les collectivités.



LEGENDE

L'Etat et ses organes déconcentrés :

- Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports
- Direction Régionale de Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale
- Direction Départementale de la Cohésion Sociale

Le Mouvement Olympique :

- Comité International Olympique
- Comité National Olympique et Sportif Français
- Comité Régional Olympique et Sportif
- Comité Départemental Olympique et Sportif

Le fonctionnement associatif

- La loi de 1901

Le droit d'association existe en France depuis la loi dite " de 1901" qui définit une association ainsi : « *convention par laquelle deux ou plusieurs personnes mettent en commun, d'une façon permanente, leurs connaissances ou leur activité dans un but autre que de partager des bénéfices.* »

Le non partage des bénéfices n'interdit pas aux associations de faire de bénéfices, bien au contraire, mais ceux-ci doivent être utilisés dans le cadre de l'association et non redistribués aux membres.

L'ACCUEIL ET LA SECURITE

- La création d'un club

Pour avoir une existence juridique, un club doit être déclaré en préfecture. Pour une association sportive, la DDCS fournit un numéro d'agrément Jeunesse et Sports qui lui permet d'être reconnue par les partenaires institutionnels. Pour appartenir à la famille du tir à l'arc et être représenté au sein du Comité Départemental et du Comité Régional, un club de tir à l'arc doit obtenir l'affiliation FFTA. Le Comité Départemental dont il dépend l'accompagne dans cette démarche et s'assure que ses statuts sont en conformité avec ceux de la FFTA. Les statuts d'une association posent les grands principes de fonctionnement du club. Fondements d'un club, ils ne peuvent être modifiés que par l'Assemblée Générale, tout changement de statuts doit être signalé aux services de l'Etat ainsi qu'à la fédération. Un club affilié à la FFTA doit notamment compter au moins 6 licenciés et licencier tous ses membres sans exception. Après avis du Comité Régional, la FFTA lui attribue un numéro d'affiliation qui lui permet de délivrer des licences.

- Le règlement intérieur

Le règlement intérieur précise les règles de fonctionnement de l'association et peut être modifié simplement par le bureau. Il est donc important de ne pas trop rentrer dans les détails lors de la rédaction des statuts pour éviter de devoir convoquer une assemblée générale pour les modifier. Les informations et règles de fonctionnement susceptibles d'être modifiées doivent figurer dans le règlement intérieur. Bien plus que les statuts, c'est bien le règlement intérieur que l'assistant entraîneur doit connaître afin de pouvoir informer les nouveaux adhérents.

- L'Assemblée Générale

Elle a lieu au moins une fois par an et réunit tous les adhérents à jour de leur cotisation. C'est l'occasion de faire le bilan de l'année écoulée (rapport moral, rapport d'activités, rapport financier...) et de présenter et faire valider le projet de l'association. C'est également lors de l'assemblée générale que les membres du Comité Directeur sont élus.

- Les dirigeants

- Le Comité Directeur

Organe décisionnaire de l'association, le Comité Directeur est composé de tous les dirigeants de l'association élus lors de l'AG. Il est composé des membres du bureau et des responsables de chaque commission.

- Le Bureau

Organe exécutif de l'association, le Bureau est composé du Président, du ou des Vice-Président(s), du Secrétaire, du Trésorier et de leurs adjoints.

Le président représente l'association, à ce titre il engage sa responsabilité au nom de l'association. Il propose la politique à mener et s'assure que les décisions du Comité Directeur et de l'AG sont bien appliquées.

La gestion administrative de l'association incombe au secrétaire qui s'occupe aussi bien souvent de la communication interne et externe. C'est donc lui qui rédige les convocations et compte-rendu de réunion, avec le trésorier et le président il est également en charge des dossiers de demande de subventions et de partenariat.

Le trésorier gère la comptabilité de l'association : cotisations – budget – subventions...

L'ACCUEIL ET LA SECURITE

La licence FFTA

Depuis le 1^{er} Septembre 2010, la FFTA a différencié les licences qu'elle propose à ses membres afin de répondre au mieux aux diverses situations de chacun.

- Les différents types de licences
 - Adultes, de sénior à super-vétéran
 - "A" : pratique en compétition
 - "L" : pratique en club
 - "E" : sans pratique

Le tarif des licences A, L et E est adapté au type de pratique, le passage d'un type de licence à un autre en cours de saison est possible pour un archer ne pratiquant qu'en club et qui voudrait faire de la compétition par exemple.

- Jeunes "J", de benjamin à junior
- Poussins "P", pour les moins de 10 ans
- Handi "H", pour les compétiteurs déjà licenciés à la fédération handisport ou sport adapté afin de leur permettre l'accès aux compétitions FFTA.
- Découverte "D", pour les nouveaux arrivant toute catégorie à partir du 1^{er} mars de la saison en cours. Elle ne concerne que les personnes n'ayant jamais été licencié et n'ouvre pas droit à la compétition.

Les licences A, L, E, J, P et H sont valables du 1^{er} septembre au 31 août.

POUSSIN	BENJAMIN	MINIME	CADET	JUNIOR	SENIOR 1	SENIOR 2	SENIOR 3
< 10 ans	11 et 12 ans	13 et 14 ans	15, 16, 17 ans	18, 19, 20 ans	De 21 à 39 ans	De 40 à 59 ans	> 60 ans

La catégorie « Débutant » regroupe les Benjamins, Minimes et Cadets dans leur 1^{ère} année de licence : une catégorie « débutants femmes » et une catégorie « débutants hommes » jusqu'au niveau régional.

- Les conditions d'obtention

La licence est délivrée pour une saison, pour l'obtenir chaque adhérent doit fournir :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, la 1^{ère} délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité pour laquelle elle est sollicitée. Ce certificat n'est dorénavant exigé que tous les 3 ans, pour le renouvellement avoir répondu « non » à toutes les questions du questionnaire de santé est suffisant. Pour les compétiteurs (licences A, J, H et P si sur-classement en Benjamin), la mention de non contre-indication à la pratique *en compétition* doit être précisée. Le certificat médical n'est pas nécessaire pour la licence E.

- Sa cotisation qui comprend :

- la part "licence", reversée par le club à la FFTA, au Comité Régional et au Comité Départemental. Les montants de ces cotisations sont votés lors des AG de la FFTA, du CR et du CD, le club les applique sans pouvoir les modifier.
- la part "club", qui correspond à l'adhésion de l'archer à sa structure et dont le montant est voté lors de l'AG de l'association.

L'ACCUEIL ET LA SECURITE

- Les services associés

Selon l'article L.131-6 du code du sport, la délivrance d'une licence par une Fédération vaut droit à participer à ses activités et à son fonctionnement. La licence constitue donc un acte d'adhésion à l'activité des pratiques encadrées par la Fédération et ses structures affiliées (comités régionaux, comités départementaux, clubs).

- Assurances :

Tout licencié FFTA est couvert en responsabilité civile (RC) pour tous les dommages qu'il peut causer à des tiers dans l'exercice de son activité sportive dans les structures affiliées.

La Fédération propose également une garantie de base pour les accidents corporels, c'est à dire l'indemnisation de la victime en cas d'accident individuel (IA) survenu au cours des activités tir à l'arc dans les clubs affiliés. Conformément à la législation, le licencié est en droit de refuser cette garantie lors de la souscription de sa licence. Le montant annuel de cette assurance est de 0,25 €

- Droit de vote à l'AG du club et droit à être représenté aux AG du comité départemental, du comité régional et de la fédération.
- Services fédéraux :
 - Compétitions :
 - qualificatives
 - championnats
 - sélections
 - Formations :
 - entraîneur
 - dirigeant
 - arbitre
 - stages sportifs

LA SECURITE DES SEANCES

Le tir à l'arc n'est pas un sport plus dangereux qu'un autre, il nécessite juste du bon sens et de la rigueur dans l'application des règles de sécurité.

Tout au long de l'année, l'assistant entraîneur est le relais des dirigeants et des entraîneurs pour ce qui est de l'information et de l'application des règles de fonctionnement et de sécurité. Pour cela il doit faire preuve des qualités suivantes :

- Évaluer l'importance de la situation
- Être réactif et efficace
- Être diplomate et ferme en toute circonstance, dans le calme et la courtoisie

Pour jouer pleinement ce rôle, il doit maîtriser les règles de sécurité individuelle et collective. À lui aussi de choisir le moment le plus opportun pour faire passer ces règles par des consignes simples et claires qu'il répètera aussi souvent que nécessaire.

Sécurité individuelle

- Tenue adaptée à la pratique

La tenue préconisée doit être près du corps en haut en évitant tout élément qui pourrait se prendre dans la corde au moment du départ de la flèche : cordons, boucles d'oreille, manches... Pour les mêmes raisons, les cheveux longs devront être attachés.

Les chaussures doivent être plates et fermées pour garantir la stabilité de l'archer notamment dehors, et parce que l'arc peut être posé sur le pied.

Enfin, la tenue sera adaptée aux conditions de pratique : température, pluie, soleil... pour éviter les coups de chaleur ou les hypothermies.

- Pendant le montage de l'arc

L'assistant entraîneur sera particulièrement vigilant lors du montage de l'arc à ce que les archers prennent l'habitude de vérifier l'état de leur matériel et utilisent un bandoir ou une fausse-corde afin d'éviter tout traumatisme musculaire et autre blessure au visage, notamment aux yeux.

- Pendant le tir

L'échauffement systématique avant le tir limite les risques de blessure musculaire pendant le tir. Ce point sera développé plus en détail plus loin.

L'assistant entraîneur veille à ce que les pratiquants s'équipent des éléments de protection propres au tir à l'arc : protège-bras, palette, plastron.

- Lors du retrait des flèches

Le retrait des flèches est le moment potentiellement le plus dangereux car les archers ayant fini de tirer, ils sont moins vigilants. L'assistant entraîneur doit donc être attentif au respect de quelques règles de base :

- Monter en cible au signal de l'entraîneur
- Se diriger vers les cibles en marchant et en faisant attention où l'on marche (obstacles, trous, flèches au sol...)
- Aborder la cible par le côté
- Vérifier que personne ne se trouve à moins de 2m devant la cible avant de retirer ses flèches
- Tirer ses flèches dans l'axe et en prenant appui sur la cible pour limiter le risque de casse
- Ramasser les éventuelles flèches au sol au retour pour éviter de se relever dans les flèches encore en cible

L'ACCUEIL ET LA SECURITE

Sécurité collective

Dans le cadre de la gestion de la sécurité du groupe, l'assistant entraîneur aménage l'espace de tir et surveille la pratique.

- Aménagement du lieu de pratique

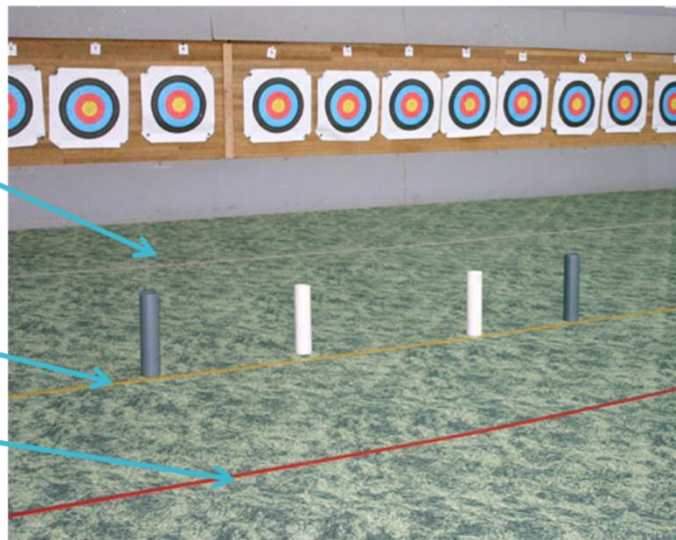
Pour sécuriser le pas de tir, l'assistant entraîneur veille à ce que :

- ✓ les éventuels accès derrière les cibles ou dans la zone de tir soient condamnés afin qu'il n'y ait qu'un seul accès au pas de tir par l'arrière
- ✓ les lignes soient clairement matérialisées et qu'on ne puisse pas se prendre les pieds dedans
- ✓ le sol soit dégagé de tout obstacle

Ligne de retrait
des flèches (2m)

Pas de tir

Ligne d'attente

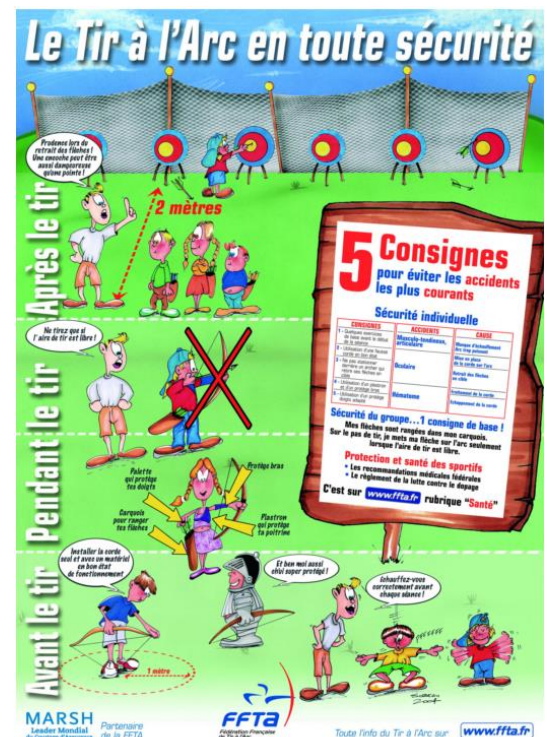


- Règles de fonctionnement du groupe

L'assistant entraîneur a pour rôle d'expliquer et de faire respecter les règles de fonctionnement du groupe pendant les séances :

- Arc toujours orienté vers la cible
- Mise en place de la flèche uniquement quand l'espace de tir est entièrement libre
- Franchir la ligne de tir uniquement avec l'autorisation de l'entraîneur
- Laisser au sol une flèche tombée de l'arc.

Dans ce cas, avoir des flèches supplémentaires pour pouvoir les donner en guise de "rattrapage" évitera que l'archer cherche à tout prix à récupérer celle qui est tombée.

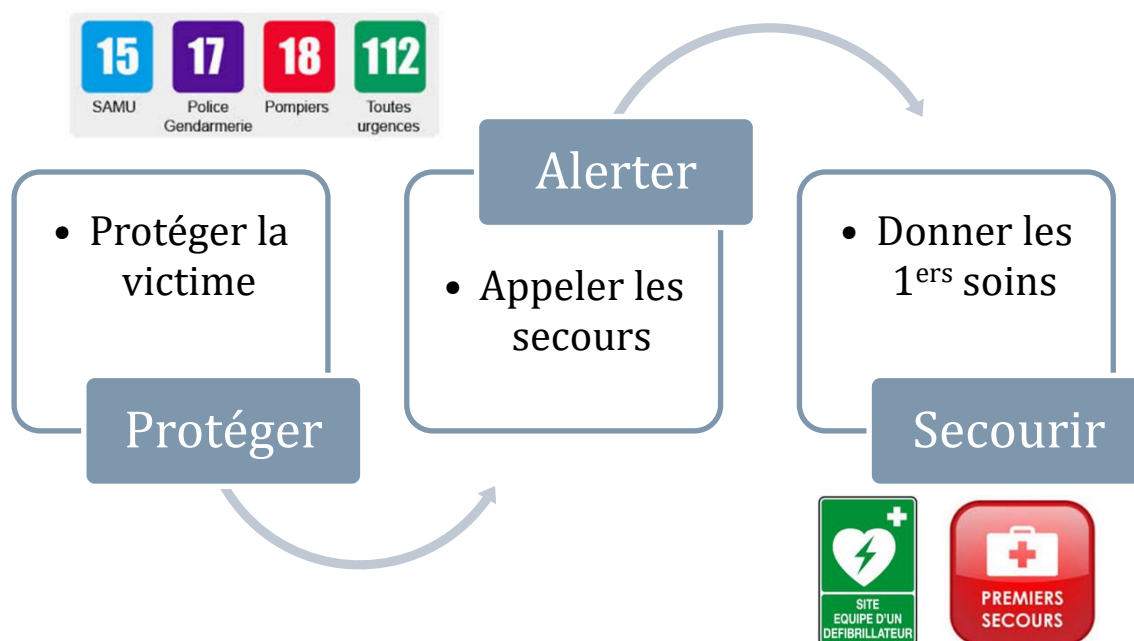


L'ACCUEIL ET LA SECURITE

Gestion d'un accident

En cas d'accident, l'assistant entraîneur doit :

- ✓ Rester calme
- ✓ Évaluer la situation
- ✓ Agir avec efficacité et rapidité
- ✓ Maintenir le calme



• Conduite à tenir en cas d'accident :

- Protéger :
 - mettre la victime en sécurité
 - éviter le sur-accident
- Alerter :
 - appeler les secours ou les faire appeler pour rester avec la victime
 - connaître l'adresse précise du lieu de pratique : rue – nom du gymnase...
 - attendre que les secours raccrochent !
- Secourir :
 - donner les 1^{ers} soins selon ses compétences
 - prévoir une trousse de 1^{ers} secours avec des pansements, compresses, ciseaux, pince à épiler, désinfectant, bombe de froid...
 - se renseigner si le lieu d'entraînement est équipé d'un défibrillateur et savoir où il se trouve

Le matériel

LA GESTION DU MATERIEL D'APPRENTISSAGE

Adapter le matériel à l'archer

Les premiers contacts avec la discipline influencent la perception que le débutant va en avoir pour longtemps. Le matériel utilisé dans la phase d'apprentissage doit convenir à chaque tireur et suivre sa progression. Prêté par le club ou appartenant à l'archer, le matériel doit toujours être adapté au tireur et ce dès la 1^{ère} séance.

- **Choix de l'arc d'apprentissage**

L'assistant entraîneur peut être amené à distribuer le matériel au débutant, pour cela 4 types d'information sont à prendre en compte :

- **Latéralité :**

Prendre le temps de déterminer l'œil directeur ou définir rapidement la latéralité en se basant sur la dextérité manuelle, les 2 choix sont valables sachant que sur les 1^{ères} séances il faudra prévoir des arcs et/ou poignées supplémentaires pour pouvoir changer rapidement de latéralité. L'important est que l'archer se sente à l'aise, s'il ne tire pas du côté de son œil directeur il faut s'assurer qu'il puisse le fermer.

- **Taille :**

Même si à terme c'est l'allonge qui permet de définir la taille de l'arc, tant que celle-ci n'est pas stabilisée la taille du l'archer est une bonne référence pour déterminer la taille de l'arc qui lui convient. Poupée inférieure sur le pied, le haut de la poupée supérieur doit arriver au niveau du front.

- **Puissance :**

Pendant la phase de découverte du mouvement, la puissance de l'arc doit être faible pour faciliter l'apprentissage. La puissance de démarrage pour les jeunes devrait être de 12 à 14lbs et pour les adultes de 16 à 18 lbs. Attention à la prise d'allonge due à la croissance chez les jeunes qui engendre une augmentation de puissance !

- **Poids :**

Dans le même esprit, le poids de l'arc doit faciliter la mise en place de la posture sans déformation liée à un arc trop lourd. Le rapport poids/puissance de l'arc doit rester cohérent et suivre la progression technique de l'archer. Une fois que la posture est en acquise, l'apprentissage des placements nécessite un minimum de résistance qu'un arc trop léger et trop faible ne permet pas.

Allonge	Taille	Hauteur d'arc	Montage	
			poignée	branches
≤ 23"	< 1m30	54"	23"	54"
23" < x < 25"	1m30 < x < 1m40	62"	21"	66"
	1m40 < x < 1m50	64"	23"	66"
25" < x < 27"	1m50 < x < 1m65	66"	23"	68"
			25"	66"
27" < x < 29"	1m65 < x < 1m80	68"	23"	70"
			25"	68"
≥ 29"	> 1m80	70"	25"	70"

LE MATERIEL

- **Choix des flèches d'apprentissage**

Pouvoir tirer des volées d'au moins 6 flèches facilite l'apprentissage par l'augmentation du nombre de répétition du mouvement lors d'une séance. Cela facilite également la tâche de l'entraîneur qui a ainsi plus de temps pour voir tous les archers tirer et intervenir sur chacun.

- Matière : En aluminium ou en carbone pour rester dans des tarifs raisonnables tout en permettant d'avoir des flèches adaptées.
- Longueur : selon la longueur des bras du tireur, Encoche au niveau du cou, bras tendus à l'horizontal la flèche doit dépasser des doigts. Il vaut mieux des flèches trop longues même si elles sont trop raides que des flèches trop courtes qui risqueraient de tomber du repose-flèche.
- Spine : étant donné la faible puissance des arcs, il faut privilégier des flèches souples
- Plumes : privilégier un empennage en plastique (peu fragile) et plutôt court (pour tirer aussi dehors)
- Encoches : la taille des encoches doit être adaptée à la corde

- **Les accessoires de l'arc**

L'équipement de l'arc d'apprentissage doit suivre la progression de l'archer

- **La stabilisation**

Utilisée dès la 1^{ère} séance avec la dragonne elle permet à l'archer d'acquies tout de suite une bonne posture et d'avoir un arc qui part vers l'avant à la libération. Elle est plutôt courte (26" à 28"), légère et équipée d'amortisseurs.

Le central est utilisé seul au démarrage, V-Bar et latéraux étant ajoutés une fois la posture acquise. Pour les plus jeunes, un latéral peut être utilisé à la place du central pour que l'arc ne soit pas trop lourd.

- **Le berger-button**

Sur les arcs d'initiation, il permet surtout d'ajuster la sortie de flèche, il peut donc être basique. Les flèches étant souvent trop raides à l'apprentissage, le berger-button ne suffit pas toujours à compenser cette raideur. Attention au moment de la mise en place du clicker, le berger-button doit être suffisamment raide pour ne pas s'enfoncer sous la pression du clicker ! (risque minimiser avec l'utilisation d'un clicker magnétique)

- **Le viseur**

Utilisé dès la 1^{ère} séance, l'idéal est qu'il ait une réglette crantée (pour éviter que la tête se dévisse et tombe pendant le tir) et une extension qui facilitera l'installation d'un clicker magnétique par la suite.

- **Le clicker**

Une fois l'allonge stabilisée, l'utilisation du clicker permet à l'archer d'avoir un tir plus régulier c'est pourquoi il peut être installé dès l'apprentissage. Le clicker nécessite que les flèches aient une longueur adaptée. Un clicker magnétique monté sur l'extension du viseur permet de conserver des flèches plus longues que l'allonge du tireur qui peut encore augmenter à ce stade de l'apprentissage. Ce type de clicker permet également aux plus petits de conserver des flèches assez longues car à moins de 26", les flèches volent mal.

LE MATERIEL

- L'équipement de l'archer

- Protège-bras : Privilégier les modèles larges en plastique qui limitent les frottements par leur faible épaisseur et ne possèdent pas d'armatures métalliques qui peuvent blesser.
- Palette : Avec écarteur pour éviter de pincer la flèche, elle doit permettre le crochet des doigts à 90° et ne pas dépasser de la main.
- Dragonne : Les dragonnes de doigts permettent à l'arc de quitter la main dans l'axe, un lacet plat peut être utilisé.
- Plastron : S'il est nécessaire pour protéger la poitrine et limiter les frottements de la corde, il doit être bien ajusté pour jouer pleinement son rôle.
- Carquois : Préférer les carquois avec ceinture car les crochets sont inadaptés au pantalon de survêtement. Attention avec les plus petits car les encoches se retrouvent près des yeux, des plots au pas de tir peuvent être une bonne alternative.

Intervenir sur un incident matériel pendant la séance

Si un incident matériel intervient pendant la séance, l'assistant entraîneur est là pour proposer une solution afin que l'archer puisse réintégrer la séance au plus vite. Il doit donc avoir prévu le matériel de réparation nécessaire : outils et éléments de rechange identique ou au moins compatible avec le matériel utilisé par les archers. Afin de limiter ce type d'intervention, l'assistant entraîneur peut anticiper cette maintenance en changeant certains éléments entre les séances avant qu'ils ne cassent.

- Repose flèche : les modèles autocollants sont faciles à remplacer, vérifier l'horizontalité et la hauteur pour que la tête du berger-button reste au milieu du tube. Bien nettoyer les surfaces.
- Points d'encoche : lesnock-set en laiton sont plus rapide à déplacer et à changer, attention à ne pas endommager la corde pendant les opérations de maintenance. Vérifier le détalonnage pour rester dans la fourchette 6-9mm (bas du nock-set du haut) et laisser 1 à 2mm entre l'encoche et le 2^{ème} nock-set pour qu'ils ne pincement pas l'encoche à pleine allonge (précaution inutile en cas de points d'encoche en fil). Toujours mettre 2 nock-sets pour éviter le pincement de la flèche par l'archer.
- Encoches : placer le repère face à la plume coq. Les encoches peuvent être légèrement tournées si c'est toujours la même plume qui touche (cf dépôt plastique sur la fenêtre d'arc ou le repose-flèche).
- Corde : avoir des cordes d'avance de différentes tailles permet de les changer rapidement sans avoir à refaire un tranche-fil pendant la séance. Utiliser un code couleur avec les tranche-fil permet d'identifier leur taille rapidement. L'épaisseur des tranche-fil doit être adaptée aux encoches utilisées !

LE MATERIEL

Entretien le parc matériel

L'assistant entraîneur assure la gestion du matériel d'apprentissage du club, pour cela il fait un inventaire tous les ans en fin de saison afin de prévoir les achats à faire pour assurer la rentrée à venir. Il répare et assure l'entretien des arcs et flèches d'initiation : recoller des pointes, des plumes; refaire des cordes, des tranche-fils; changer des repose flèches...

Pour cela il a besoin d'un minimum d'outillage :

- ✓ Équerre
- ✓ Bobino
- ✓ Empenneuse
- ✓ peson
- ✓ Clés métrique et US
- ✓ Pincés
- ✓ Tournevis
- ✓ Cutter
- ✓ Chalumeau
- ✓ ...



L'idéal est que le club possède également un métier à corde et un coupe-tube.

Il lui faut également de la quincaillerie, de la droguerie et des accessoires spécifiques d'avance :

- ✓ Colles : flechtite, cyano, résine, colle à chaud, colle bi-composant...
- ✓ Quincaillerie : vis, rondelles, boulons...
- ✓ Droguerie : dégraissant, frein-filet...
- ✓ Accessoires spécifiques : repose flèches, encoches, plumes, pointes, bobines de corde et de tranche-fil

CONNAITRE LES DIFFERENTS ARCS

- Arc droit ou Longbow

Arc monobloc utilisé sans aucun accessoire, sa taille et sa puissance sont libres.

La corde ne peut toucher aucune autre partie de l'arc que les encoches de fixation à chaque extrémité.

- Arc nu ou Barebow

Arc démontable composé d'une poignée et d'une paire de branches sans autres accessoires que le berger-button et le repose-flèche. Des poids sont autorisés dans la mesure où l'arc complet corde non montée passe dans un anneau de 12,2 cm de diamètre.



LE MATERIEL

- Arc Classique ou Recurve

Arc démontable composé d'une poignée et d'une paire de branches équipé d'un berger-button, d'un repose-flèche, d'une stabilisation et d'un viseur.

- Arc à Poulies ou Compound

« Arc moderne de précision » composé d'une poignée et d'une paire de branches raccourcies à l'extrémité desquelles se trouve des poulies excentrées. La puissance maximale autorisée est de 60 lbs. Deux câbles maintiennent l'arc en tension en plus de la corde sur laquelle est placée une visette. Il n'y a pas de berger-button sur un arc à poulies et le viseur est composé d'une lentille grossissante et d'un niveau à bulle.



	Salle	Extérieur	Campagne	3D	Nature	Beursault
ARC CLASSIQUE	✓	✓	✓	✗	✗	✓
ARC A POULIES	✓	✓	✓ à partir de cadet	✗	✗	✓ à partir de cadet
ARC NU	✓ à partir de cadet en Coupe de France	✗	✓ à partir de cadet	✓	✓	✗
ARC A POULIES NU	✗	✗	✗	✓ à partir de junior en Coupe de France	✓ à partir de junior en Coupe de France	✗
ARC LIBRE	✗	✗	✗	✓ à partir de cadet en Coupe de France	✓ à partir de cadet en Coupe de France	✗
ARC DROIT	✗	✗	✗	✓ à partir de junior en Coupe de France	✓ à partir de junior en Coupe de France	✓
ARC CHASSE	✗	✗	✗	✓ à partir de junior en Coupe de France	✓ à partir de junior en Coupe de France	✗

L'ARC CLASSIQUE

L'arc et les flèches forment un système indissociable qui doit correspondre au tireur : type de pratique, allonge, puissance, moyens...

L'arc

Résultante de la taille de la poignée et de celle des branches, la taille de l'arc est fonction de l'allonge du tireur (cf tableau plus haut). Un arc trop grand manquera de rendement, et un arc trop court aura un impact négatif sur la qualité de la prise de corde et des contacts du fait de l'angle de la corde à pleine allonge. On trouve dans le commerce des poignées de 21", 23", 25" et 27" qui peuvent être associées à des branches de 66" (short), 68" (medium), 70" (long).

LE MATERIEL

- La poignée

Au-delà des considérations techniques qui vont être détaillées, l'esthétisme de l'arc est un critère de choix important. En effet, l'arc doit plaire au tireur s'il veut avoir plaisir à s'en servir. Dans la mesure du possible, privilégier les poignées avec tiller et alignement des branches réglables.

- Rigidité :

Une poignée carbone est plus rigide qu'une poignée métallique. Dans les poignées métalliques, les usinées ou forgées sont plus rigides que les moulées tout comme les modèles avec "Tec". Un arc rigide permet aux branches de donner leur meilleur rendement. Il est plus facile d'alourdir un arc léger que l'inverse et un arc trop lourd risque d'entraîner une dégradation de la posture dans le temps (épaule haute, corps en arrière).

- Géométrie :

La géométrie d'une poignée est définie par la position du pont de pivot de l'arc par rapport à l'axe formé par les sabots des branches. Une poignée est dite "réflexe" si le point de pivot est en avant de l'axe des sabots, elle est "déflexe" quand le point de pivot est situé en arrière et "droite" quand il se trouve sur l'axe.

Type de poignée	Avantages	Inconvénients
Réflexe	Rapidité	Stabilité
Déflexe	Stabilité	Rapidité
Droite	Compromis vitesse/stabilité	

- Grip :

La forme du grip peut être ajustée pour permettre un placement de la main facilitant le relâchement. Selon le modèle de l'arc plusieurs types de grip sont disponibles de formes et d'angles différents. Il peut toujours être retravaillé au besoin par ponçage ou avec ajout de matière.

- Les branches

- Rapport poids/puissance :

Un arc lourd est un arc stable, mais le poids et la puissance de l'arc doivent rester cohérent et être maîtrisés par le tireur afin de conserver la qualité de la posture dans le temps, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

La puissance indiquée sur les branches est une donnée théorique a priori pour une allonge de 28" pour la plupart des constructeurs. Cette puissance varie en fonction de l'allonge réelle de l'archer et de la poignée sur laquelle les branches sont montées. Il faut donc vérifier avec un peson la puissance à l'allonge de l'archer pour s'assurer que c'est bien celle préconisée par l'entraîneur (sabots au minimum pour avoir une marge de progression).

- Composition :

On trouve sur le marché des branches de différentes matières. Le bois est plus raide, moins sensible à la torsion et plus tolérant, la mousse plus souple, plus rapide et plus exigeante et le carbone est indéformable (retrouve sa position initial).

LE MATERIEL

Les accessoires de l'arc

Quand la pratique s'inscrit sur le long terme, prendre des accessoires de qualité permet de les garder même si on change d'arc. La plupart de ces accessoires existent en différentes couleurs afin de personnaliser son arc.

- Le viseur :

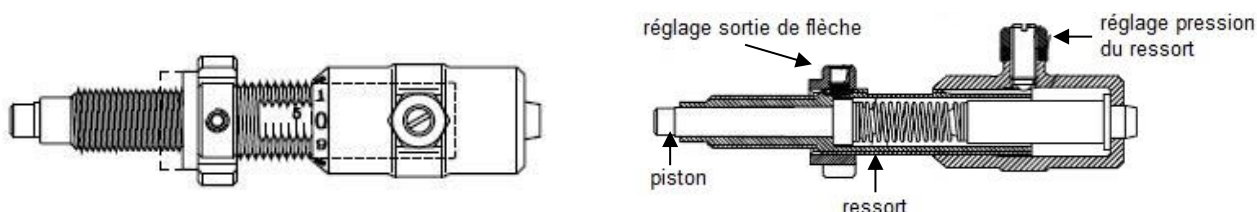
En aluminium ou en carbone, il doit être précis (nombre de clic par tour) et se régler facilement et rapidement avec une seule main. Il existe des œillets de taille, de forme et de couleur variés pour convenir à tous, attention néanmoins à la règlementation notamment pour les disciplines de parcours.

- La stabilisation :

Privilégier les stabilisations en carbone (plus rigides) et avec le moins de réglages possibles. La stabilisation sert à également à absorber les vibrations, tout élément vissable sur une stabilisation peut donc se dévisser. Ses dimensions sont fonction de l'archer et des effets recherchés, le mieux est de pouvoir faire des essais. Il faut également prévoir des masses et des AIM (amortisseurs) sachant que les masses doivent être placées derrière les amortisseurs pour être efficaces. Un arc silencieux ou qui fait peu de bruit sourd est le signe d'une bonne absorption des vibrations.

- Le berger-button :

Selon la forme de la poignée, il faut vérifier que le berger-button est compatible, plusieurs longueurs existent sur certains modèles. Le berger-button doit pouvoir se régler facilement de manière précise et fiable, il est souvent accompagné de plusieurs ressorts et parfois muni d'un filetage cranté.



- Le repose flèche :

Plastique ou métallique, autocollant ou vissé, il doit permettre au piston du berger-button d'être en contact avec le milieu du tube et à la flèche de quitter l'arc sur une trajectoire identique (sans rien toucher sur l'arc au départ de la flèche).

- Le clicker :

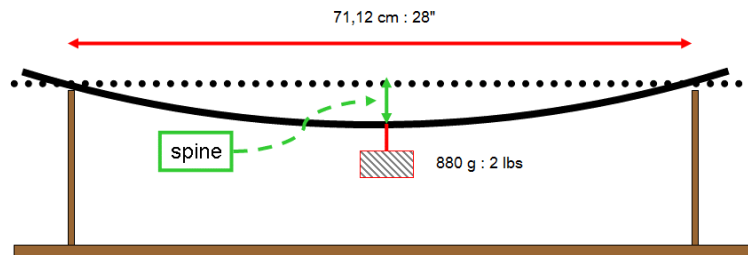
Souvent métallique, parfois en carbone, il faut vérifier la compatibilité de la vis de fixation avec la poignée. Pour les petites puissances, il doit être le plus fin possible afin de ne pas enfoncer le berger-button (0.25 est un bon compromis).

LE MATERIEL

Les flèches

Élément le plus personnalisable de l'équipement de l'archer par le choix de la couleur des encoches et des plumes (et par les wraps éventuellement), le choix du tube, des pointes, des encoches et des plumes se fait néanmoins selon des critères précis.

- Le tube :
 - Composition :
 - En aluminium, il est économique mais se tord facilement. Son gros diamètre en fait un tube adapté au tir en salle.
 - En carbone, il reste de bon rapport qualité/prix, léger il reste toujours droit, c'est un tube polyvalent.
 - En aluminium/carbone, il combine les avantages des deux matériaux. Léger et fin c'est un tube haut de gamme particulièrement adapté au tir extérieur mais qui peut être utilisé en salle.
 - Spine :
 - Mesure de la capacité d'une flèche à se déformer, le spine est l'information à connaître pour choisir des flèches adaptées au tireur et à son arc. Comme le montre le schéma ci-dessous, plus le tube c'est déformé, plus le spine est élevé, ce qui signifie que la flèche est souple. Les fabricants de flèches ont établi des tableaux permettant de choisir le calibre le mieux adapté en fonction de l'allonge et de la puissance à l'allonge. L'allonge se mesure du fond de l'encoche à la fin du tube (sans la pointe). Dans l'exemple qui suit, le tableau donne le groupe auquel il faut se référer pour choisir son tube.



COMPOUND BOW - Release Aid Calculated Peak Bow Weight - lbs.			Correct Arrow Length for Target - Field - 3D												RECURVE BOW Bow Weight - lbs Finger Release
Soft Cam	Medium Cam	Single or Hard Cam	22 1/2"	23 1/2"	24 1/2"	25 1/2"	26 1/2"	27 1/2"	28 1/2"	29 1/2"	30 1/2"	31 1/2"	32 1/2"		
ATA up to 210 FPS 80 up to 260 FPS	ATA 211-230 FPS 80-261-290 FPS	ATA 231 FPS up 80-291 FPS up	23 1/2" (59.7 cm)	24 1/2" (62.2 cm)	25 1/2" (64.8 cm)	26 1/2" (67.3 cm)	27 1/2" (69.9 cm)	28 1/2" (72.4 cm)	29 1/2" (75.0 cm)	30 1/2" (77.5 cm)	31 1/2" (80.0 cm)	32 1/2" (82.5 cm)			
29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)								T1	T2	T3				17-23 lbs. (7.7-10.4 kg)	
35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)	29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)							T1	T2	T3	T4	T5		24-29 lbs. (10.9-13.2 kg)	
40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)	29-35 lbs. (13.2-15.9 kg)						T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	30-35 lbs. (13.6-15.9 kg)
45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	35-40 lbs. (15.9-18.1 kg)						T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	36-40 lbs. (16.3-18.1 kg)
50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	40-45 lbs. (18.1-20.4 kg)	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		41-45 lbs. (18.6-20.4 kg)	
55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	45-50 lbs. (20.4-22.7 kg)	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11		46-50 lbs. (20.9-22.7 kg)	
60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	50-55 lbs. (22.7-24.9 kg)	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		51-55 lbs. (23.1-24.9 kg)	
65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	55-60 lbs. (24.9-27.2 kg)	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13		56-60 lbs. (25.4-27.2 kg)	
70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	60-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13		61-65 lbs. (27.2-29.5 kg)	
76-82 lbs. (34.5-37.2 kg)	70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	65-70 lbs. (29.5-31.8 kg)	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13	T14		66-70 lbs. (29.9-31.8 kg)	
82-88 lbs. (37.2-39.9 kg)	76-82 lbs. (34.5-37.2 kg)	70-76 lbs. (31.8-34.5 kg)	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T13	T14			71-76 lbs. (32.2-34.5 kg)	

LE MATERIEL

REGLER SON PROPRE MATERIEL

Régler son matériel permet d'en optimiser le fonctionnement et peut avoir un impact sur la confiance, il est donc important d'y consacrer du temps. Néanmoins, cette phase de réglage n'est qu'une petite partie de l'entraînement.

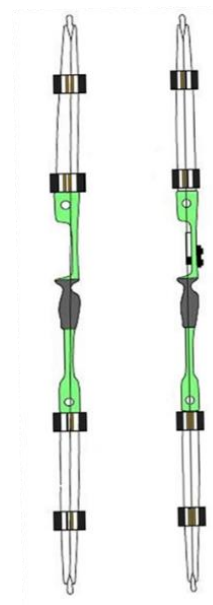
Mettre l'arc au centre

Pour que la lecture des tests soit juste, il faut commencer par "mettre l'arc au centre", c'est-à-dire vérifier les alignements et s'assurer que les normes constructeur sont respectées.

- Alignement des branches

La corde doit passer par le milieu des branches et de la poignée, et la flèche se situer dans le plan de l'arc. Pour cela il faut jouer sur le réglage de l'alignement des branches (chariot, rondelles, vis excentrée...) quand le modèle de poignée utilisé en possède.

Il existe des cales qui permettent de repérer le milieu des branches rapidement, il est également possible de mesurer la largeur des branches et d'indiquer leur milieu sur un morceau de ruban adhésif.

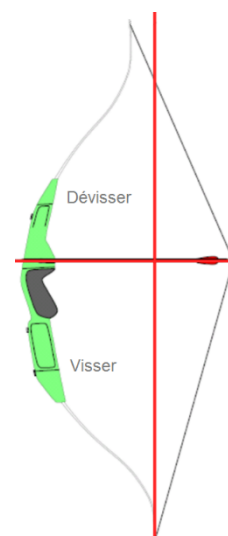


- Tiller

Le tiller haut doit être supérieur au tiller bas (2 à 6mm) afin que les branches travaillent ensemble à la libération, ce qui limite les oscillations verticales de la flèche. À pleine allonge, les deux poupées doivent se situer sur une même verticale.



Pour augmenter le tiller il faut visser le charriot de la branche du bas et pour le diminuer il faut visser le charriot de la branche du haut. Pour ne pas changer la puissance de l'arc, il faut intervenir sur les deux branches.



LE MATERIEL

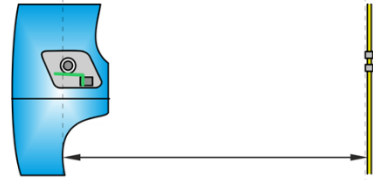
- **Band**

Le band correspond à la distance entre la corde et le milieu berger-button (creux de la poignée) et permet d'optimiser le groupement. Il doit être vérifié à chaque montage de la corde, notamment avec une corde neuve. Quand l'arc "claque", c'est souvent qu'il faut augmenter le band.

Pour augmenter le band il faut torsader la corde et inversement.

Taille de l'arc	Band de départ
64"	21 - 21.6 cm
66"	21.3 - 21.9 cm
68"	21.6 - 22.2 cm
70"	21.7 - 22.5 cm

Tableau général Easton

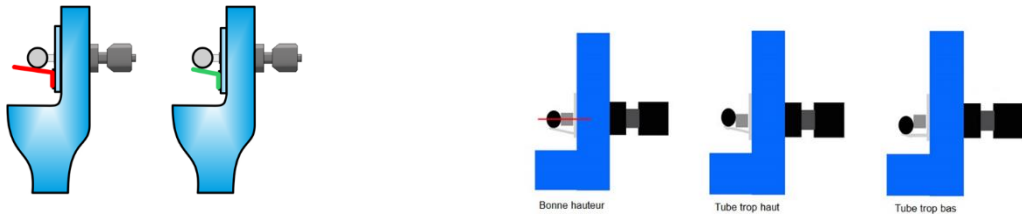


- **Repose-flèche**

Le placement du repose-flèche doit permettre de positionner la flèche sur sa trajectoire sans qu'elle soit déviée. Il permet également un fonctionnement optimal du berger-button.

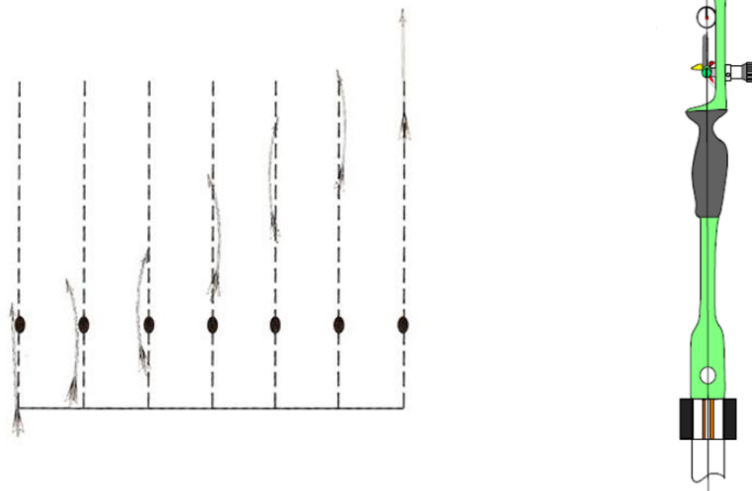
En latéral, l'épingle doit être tangente au tube.

En hauteur, la tête du berger-button doit être en contact avec le milieu du tube.



- **Berger-button**

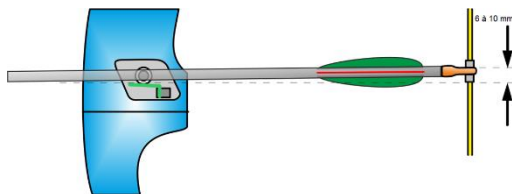
Il permet d'optimiser le vol de la flèche. La flèche doit sortir légèrement pour compenser l'effet de la corde qui "roule" sur les doigts à la libération. Au départ, assouplir le berger-button au maximum sans que le clicker ne l'enfonce et ajouter 1/2 tour. La pression du berger-button permet de limiter les oscillations horizontales de la flèche.



LE MATERIEL

- Détalonnage

La hauteur du point d'encoche permet d'optimiser le vol de la flèche en limitant ses oscillations verticales. Au départ, il doit être situé entre 6 et 10mm au-dessus de la perpendiculaire.



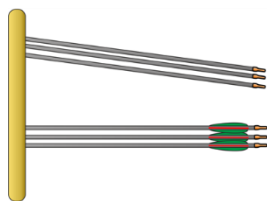
Tests

Une fois ces vérifications faites, les tests vont permettre d'ajuster le détailonnage et la pression du berger-button.

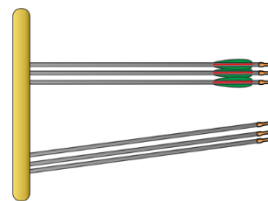
Après avoir régler le viseur pour tirer à 18m et de sorte que l'ocillon soit aligné derrière la corde, il ne faut plus toucher au viseur pendant toute la durée des tests.

- Hauteur du point d'encoche

À 18m, sur un visuel situé à hauteur d'épaule, tirer 3 flèches empennées et 3 flèches non empennées strictement identiques (calibre, encoche, pointe). Les flèches sans plumes doivent arriver à la même hauteur que les flèches empennées.



Monter le point d'encoche



Baisser le point d'encoche

- Pression du berger-button

À 18m sur blason de 40cm situé à hauteur d'épaule, tirer 6 flèches empennées.

Si les flèches sont à droite pour un droitier, durcir le berger-button pour les ramener au centre (flèches un peu souples).

Si elles sont à gauche c'est qu'elles sont trop raides, il faut alors :

- alourdir la pointe,
- faire des points d'encoche en fil
- changer de calibre pour des flèches plus souples.



Pour un gaucher, inverser l'analyse des tests.

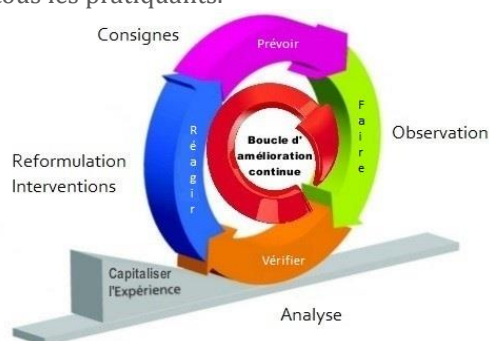
L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

L'assistance à l'entraîneur

ASSISTER L'ENTRAINEUR

Relayer une consigne

L'assistant entraîneur s'assure de la bonne exécution des consignes données par l'entraîneur. Il est donc présent et disponible auprès des archers, il adapte son langage et fait reformuler pour s'assurer de la compréhension des consignes par tous les pratiquants.



Interprétation de la boucle d'amélioration continue de Deming à l'enseignement du tir à l'arc :

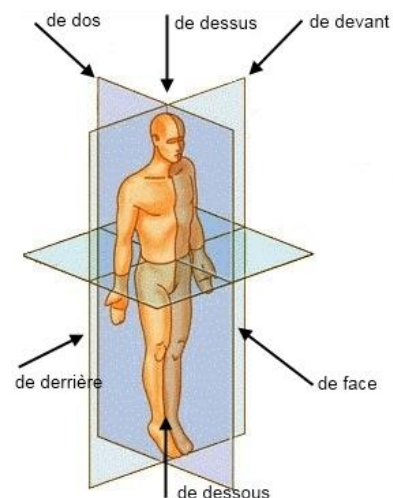
L'entraîneur donne la consigne puis entraîneur et assistant observent la réalisation des archers, ils analysent le décalage entre la consigne donnée et leurs observations pour l'entraîneur reformule et qu'ils interviennent auprès des pratiquants.

Pour cela il sait :

- placer les archers pour faciliter l'observation pendant le tir
- se placer 2 à 3m au centre et en arrière du groupe pour une observation globale
- se déplacer en latéral et en profondeur pour une observation individuelle plus précise



- observer : "regarder avec attention les êtres, les choses ou les événements pour les étudier, les surveiller et en tirer des conclusions"



L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

Connaître les fondamentaux techniques

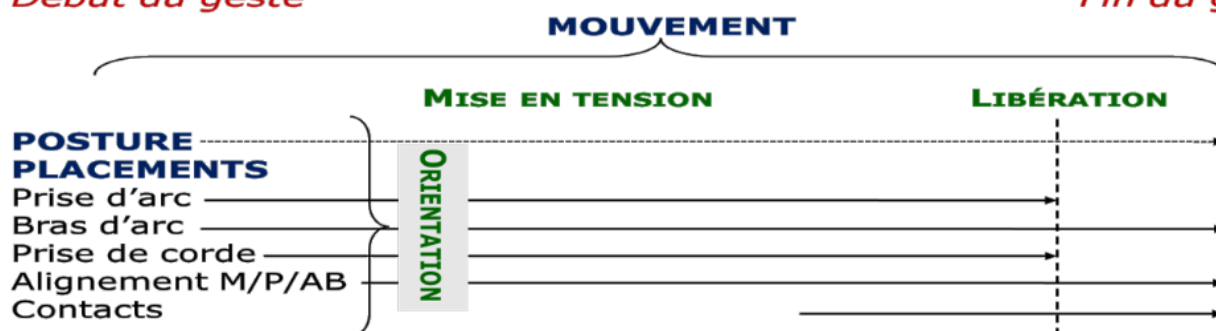
- Structurels : socle permettant la stabilité et le relâchement
 - Posture :
 - Pieds parallèles à la ligne de tir, écartés d'une largeur de bassin
 - Bassin en légère rétroversion et gainé pour stabiliser la jonction membres inférieurs/buste
 - "T" : membres inférieurs – colonne – tête forment l'axe vertical
bras d'arc – épaules – bras de corde forment l'axe horizontal
 - Placements :
 - Avants : main d'arc à 45° relâchée
coude "vérouillé"
épaules basses et relâchées
 - Arrières : prise de corde à 3 doigts entre la 2^{ème} et la 3^{ème} phalange
poignet relâché pour aligner le dos de la main avec l'avant-bras
main de corde verticale
contacts de la corde au visage (bout du nez + côté du menton) et de la main sous la mâchoire et contre le cou
- Fonctionnels : actions visant la reproductibilité du mouvement
 - Orientation :
 - Mains en direction de la cible
 - Viseur en cible
 - Maintien de la posture en "T"
 - Mise en tension :
 - Rectiligne, horizontale et continue
 - Maintien des placements arrières
 - Contacts glissants (3 secondes max)
 - Libération :
 - Pendant la traction
 - Par relâchement des doigts
 - Selon une trajectoire horizontale, avec une amplitude courte et une vitesse dépendant du rythme de traction

À la fin du mouvement, la posture en "T" est maintenue, le regard se prolonge en direction de la cible, la main d'arc est relâchée pour permettre l'éjection et la bascule de l'arc, la main de corde arrive toujours au même endroit d'une flèche sur l'autre.

L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

Début du geste

Fin du geste



Organisation du tir d'une flèche

	POSTURE	PLACEMENTS	MOUVEMENT
De face	Axes en "T" Pieds Tête Épaules	Prise d'arc Verrouillage du coude Prise de corde Contacts : corde + main de corde sous la mâchoire	Maintien posture Maintien verrouillage du coude Trajectoire horizontale main de corde Contacts glissants (3" max) Continuité de traction Relâchement doigts Continuité de visée Repères fin de geste
De dos	Axes en "T" Épaules Tête	Maintien relâchement épaules Maintien axes en "T"	Maintien placement tête
De derrière	Rétroversion bassin Tête	Alignement bras de corde Contacts : main de corde contre le cou	Maintien rétroversion bassin Maintien placement tête Trajectoire main de corde proche de la ligne des épaules Contacts glissants (3" max) Maintien fermeture du coude Recul du coude Traversée du plan de l'arc Repères fin de geste

Synthèse de l'observation des fondamentaux techniques

L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

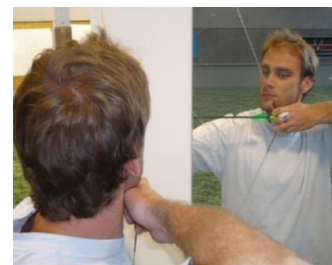
Utiliser les outils pédagogiques

L'entraîneur choisit les outils pédagogiques en fonction des points techniques travaillés et des besoins des archers. L'assistant entraîneur cherche à favoriser l'adhésion des archers et les aides à utiliser correctement ces outils.

- Miroir

Intérêts : permet un retour direct pour l'archer et donc un travail en autonomie.

Utilisation : le miroir est placé de face ou de $\frac{3}{4}$ devant l'archer et peut être associé à d'autres outils.



- Élastique

Intérêts : permet d'augmenter le nombre de répétitions sans la contrainte du poids et de la puissance de l'arc. L'archer peut être manipulé sans risque pendant l'exécution du mouvement.

Utilisation : la boucle formée avec l'élastique doit être de la longueur du bras avec les 2 extrémités se croisent dans la main. L'élastique est également utile pour l'échauffement et le renforcement musculaire spécifique.



- Élast'arc

Intérêts : permet d'effectuer de réaliser le mouvement de manière plus spécifique (prise de grip, prise de corde et contacts de la corde au visage) avec un arc plus faible en puissance. L'élast'arc permet également de libérer la corde sans flèche et peut donc être associé au miroir sans risque.

Utilisation : la faible puissance engendre un rapport poids-puissance qui peut être néfaste à la posture, il faut donc alléger l'arc au maximum en retirant la stabilisation par exemple.



- Tube-élastique

Intérêts : permet de ressentir le coude qui reste fermé à la libération.

Utilisation : le tube est placé à la pliure du coude et maintenu par l'élastique.



- Magnésie – marqueur – adhésif – visuels...

Cette liste n'est pas exhaustive, l'entraîneur doit être créatif pour s'adapter aux besoins des archers.

L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

MENER L'ECHAUFFEMENT ET LES ETIREMENTS

Échauffement

Phase systématique de début d'entraînement, l'échauffement prépare l'archer à entrer dans sa séance physiquement et mentalement. Il doit être adapté au public et au temps disponible. L'assistant entraîneur aide les archers à réaliser correctement les exercices proposés, pour cela il doit être convainquant, investi et rigoureux.

- Échauffement général

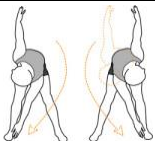
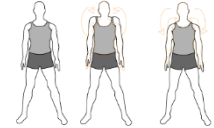
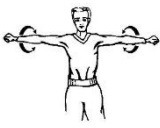

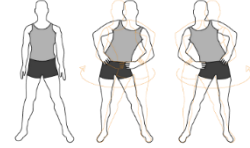



Relativement courte, la partie générale de l'échauffement a pour but d'augmenter la température du corps et la fréquence cardiaque. C'est pourquoi on commence par les gros groupes musculaires qui ont besoin de plus d'oxygène, ils activent ainsi la pompe cardio-respiratoire. Les plus petits muscles, sont sollicités ensuite pour profiter d'un corps déjà échauffé.

Exemples d'exercices sollicitant les jambes :

- Course sur place
- Montées de genoux
- Flexions pieds à plat dos droit

L'assistant entraîneur veille à ce que les exercices soient exécutés lentement, avec de l'amplitude et sur l'expiration. Dans cette phase, les mouvements doivent être simples et maîtrisés.

Exemples d'exercices de sollicitation articulaire

Buste			Inclinaisons et rotations latérales
Épaules			Haussements et abaissements des épaules. Rotations des bras dans les 2 sens en gardant les épaules basses
Poignets			Rotations des poignets, mains jointes, dans les 2 sens en gardant les coudes collés
Bassin			Rotations du bassin dans les 2 sens
Doigts			Ouvertes/fermetures des doigts
Tête			Faire des « oui » et des « non » et des inclinaisons latérales mais pas d'inclinaisons vers l'arrière !

L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

- Échauffement spécifique

Dans la phase spécifique de l'échauffement, ce sont les groupes musculaires et les articulations utilisés lors du tir qui sont sollicités, l'accent est donc mis sur la ceinture scapulaire et le dos. L'élastique est particulièrement adapté aux exercices de cette phase car il permet de se rapprocher de la spécificité du tir à l'arc en allant jusqu'aux simulations de tir avec ou sans libération. Le tir sur paille permet de faire la transition vers le corps de la séance en orientant l'attention de l'archer sur le point technique qui sera travaillé ensuite.

Exemples d'exercices spécifiques à l'élastique

Rotateurs internes / externes		Garder les épaules basses et le coude au corps
Grand dentelé		Garder les bras tendus, seules les épaules bougent pour faire monter et descendre le buste
Décoaptation de l'épaule		Soulever les fesses en abaissant les épaules, les bras restent tendus
Élévation frontale / latérale		Élastique coincé sous les pieds, bras tendus, amener les bras à l'horizontal face à soi ou sur le côté en gardant les épaules basses
Rétropulsion		Élastique fixé face à soi, bras tendus, amener les mains vers l'arrière en gardant les épaules basses
« Oiseaux »		Élastique fixé face à soi, coudes fléchis, bras à l'horizontal, amener les coudes vers l'arrière en gardant les épaules basses


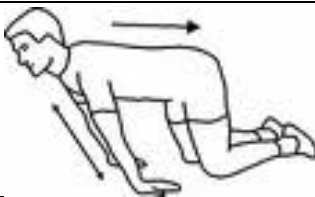






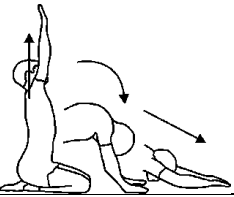

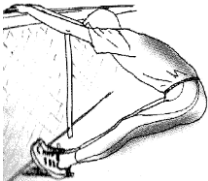

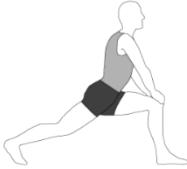
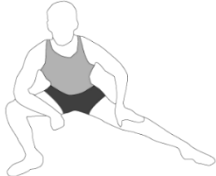
L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

Étirements

Menés de manière aussi systématique que l'échauffement, les étirements permettent d'améliorer la mobilité et l'amplitude des articulations par des exercices d'allongement musculaire et tendineux, passifs et progressifs. Ils permettent également une meilleure récupération après l'effort et marquent la fin de l'entraînement sur le plan psychologique.

L'assistant entraîneur veille à ce que les exercices soient exécutés lentement, avec de l'amplitude et sur l'expiration. Les positions doivent être maintenues au moins 20 secondes.

Exemples d'exercices d'étirement

Fléchisseurs des doigts			
Deltoïde			
Trapèze			
Triceps			
Dos			
Membres inférieurs			

CONNAITRE LES DIFFERENTES DISCIPLINES

- Le tir en salle

- Championnat de France de tir en salle

A 18m, 2 séries de 10 volées de 3 flèches en 2 minutes sur blason de 40 cm Ø pour les cadets, juniors et séniors 1,2 et 3 en arc classique et arc à poulies. Score max. : 600 pts.

- Coupe de France de tir en salle

A 18m, 2 séries de 10 volées de 3 flèches en 2 minutes sur blason de 60 cm Ø pour les benjamins et les minimes en arc classique et 40 cm Ø pour les autres catégories. Score max. : 600 pts.



- Le tir extérieur

- Championnat de France de tir extérieur

2 séries de 6 volées de 6 flèches en 4 minutes sur blason de 80 cm Ø, à 30m pour les benjamins et à 40m pour les minimes ; sur blason de 122 cm Ø à 60m pour les cadets et à 70m pour les autres catégories arc classique. Les arcs à poulies tirent sur blasons de 80 cm Ø réduit à 50m. Score max. : 720 pts.

- Coupe de France de tir extérieur

2 séries de 6 volées de 6 flèches en 4 minutes sur blasons de 122 cm Ø à 50m pour les juniors, séniors 1,2 et 3 arc classique ou arc à poulies, à 70m pour les juniors, séniors 1 et 2, à 60m pour les séniors 3 et à 50m sur blasons de 80 cm Ø réduit pour les séniors 1,2 et 3 arcs à poulies. Score max. : 720 pts.



- Les parcours :

- Le tir en campagne

Parcours de 24 cibles (12 à distances connues et 12 à distances inconnues), par volées de 3 flèches en 3 minutes. 4 tailles de blasons à 6 zones, noirs et jaunes : 20 cm « birdy » - 40 cm « gazinière » - 60 cm et 80 cm Ø avec fourchette de distances pour chaque type de blason. Pas de tir différenciés selon les catégories d'âge et d'arc de 5m à 60m. Score max. : 432 pts.

Championnat de France ouvert aux juniors, séniors 1, 2 et 3 regroupés en une catégorie « adultes ».

Coupe de France de benjamins à séniors 3 selon l'arc utilisé.



L'ASSISTANCE A L'ENTRAINEUR

○ Le tir 3 D

Parcours de 24 cibles à distances inconnues entre par volées de 2 flèches en 1 minute. 4 tailles d'animaux (cibles volumétriques) avec 2 zones : tué ou blessé qui rapportent plus de points à la 1^{ère} flèche qu'à la 2^{ème} (11 – 10 – 8 et 5 pts). Fourchette de distance selon la catégorie d'âge et d'arc de 5 à 45m. Score max. : 528 pts.

Championnat de France ouvert aux séniors 1,2 et 3 regroupés en une catégorie « adultes ».

Coupe de France de benjamin à séniors 3 selon l'arc utilisé.



○ Le tir nature

Parcours de 42 cibles à distances inconnues entre par volées de 2 flèches en 30 ou 45 secondes selon la catégorie. 4 tailles d'animaux (photos sur blason) avec 2 zones : tué ou blessé qui rapportent plus de points à la 1^{ère} flèche qu'à la 2^{ème} (20 – 15 et 10 pts).

Fourchette de distance selon la catégorie d'âge et d'arc de 5 à 40m. Score max. : 1470 pts.

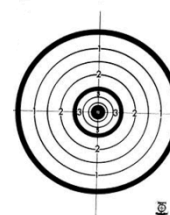
Coupe de France uniquement.



• Le beursault

Tir traditionnel en 20 « haltes » (A/R), soit 40 flèches sur 2 cibles face à face distantes de 30m pour les benjamins et les minimes et de 50m pour les autres catégories. 1 flèche par volée en 1 minute sur carte en noir et blanc avec 4 zones : le « noir » (4 pts) le « chapelet » (3 pts), la zone à 2 points et la zone à 1 point. La zone 3 et 4 est appelé le « marmot », toute flèche marquante est un « honneur ». Cordon défavorable sauf pour le noir. Le score est établi au plus grand nombre d'honneurs, puis de points, puis de chapelets, puis de noirs.

Coupe de France uniquement.



Ma pratique personnelle

EST-CE QUE JE MAITRISE MON ARC ?

QUELS SONT MES AXES D'AMELIORATION TECHNIQUE ?

MON MATERIEL EST-IL ADAPTE ET REGLE ?

CORRESPONDANTS

Correspondants

CD 75	CD 77	CD 78
		
<p>Jean-François HOENI formation.tiralarc75@gmail.com</p>	<p>Jean-François CHOBILLON jfchob@yahoo.fr</p>	<p>Pierre MAGNARD formation@archers78.fr pierre.magnard@gmail.com</p>
CD 91	CD 92	CD 93
		
<p>Thomas GIBERT gibert.t@free.fr</p>	<p>Dany LEBEUF dlebeuf@tiralarc92.com</p>	<p>Sandrine MILLON millonsandrine@gmail.com</p>
CD 94	CD 95	CR IDF
		
<p>Philippe BERANGER phiberanger@free.fr</p>	<p>Marie-Jo PLESSIET formation@arccd95.fr</p>	<p>Tél 01.49.82.75.80 comite@tiralarcidf.com</p>