

T I R A L' A R C

L E G U I D E

DE L'ARCHER DE BOLLENE

T I R A L' A R C

M E M E N T O - G U I D E

D E S T I N E A

L' A P P R E N T I S S A G E

LE P E R F E C T I O N N E M E N T

L' E N T R A I N E M E N T

D E S A R C H E R S D E B O L L E N E

Document privé

P R E F A C E

Ce document a été rédigé uniquement à l'attention des sociétaires de la Compagnie des Archers de Bollène et de ses sympathisants.

Son intention, dans un premier temps, est de donner des éléments de réponses, aux questions techniques que, tout archer, ne manque pas de se poser.

Et en particulier, à ceux ou celles ayant l'intention :

- a)- d'enseigner le tir à l'arc, aux débutants.
- b)- de participer au perfectionnement des néophytes.
- c)- de préparer physiquement les volontaires.
- d)- de préparer les meilleurs à la compétition.
- e)- En utilisant tous, un même vocabulaire technique et pratique.

Ces divers éléments sont issus des connaissances et de l'expérience de l'auteur, raison pour laquelle aucune bibliographie ne sera citée.

Même si certains thèmes semblent périmés ou dépassés par les « nouvelles méthodes », changeantes avec les nouveaux responsables, (et cela change souvent !), ils sont et resteront toujours la base même du tir à l'arc.

UNIQUEMENT A VOTRE SERVICE

Roger BAGOT
(Bees 3° degré)

T I R A L' A R C

TABLE DES MATIERES

- a)- Introduction
- b)- L'initiation - *Découverte et méthodes*
- c)- Le Perfectionnement - *La séquence gestuelle et la séquence visuelle*
- d)- L'entraînement - *Les paramètres, les points-clés, les plans périodiques*
- e)- Le passage du « clicker » - P R E C I S
- f)- Notions de pédagogie - *Principes élémentaires*
- g)- La préparation psychologique - *La relaxation, la concentration*
- h)- La préparation physique - *Généralités, Impacts physiologiques, Qualités principales à améliorer – M O Y E N S.*

I N T R O D U C T I O N

Bien des manuels de tir à l'arc ont été édités, dont certains parfaitement rédigés par des auteurs valeureux et compétents.

Ce qui va suivre, n'a pas l'intention de s'inscrire en faux, mais tout simplement de porter à la connaissance de tous les archers de Bollène, ce qui a été enseigné dans notre Compagnie, depuis bientôt vingt cinq années.

Cet enseignement, à été pour une grande part, dans la notoriété des archers de Bollène au niveau régional, national et même, international.

Ceci est principalement destiné, aux quelques bonnes volontés, qui auront « l'imprudence » de se lancer dans l'aventure pédagogique qui consiste à faciliter l'apprentissage, le perfectionnement et l'entraînement du tir à l'arc, au sein de la compagnie.

Il s'agit surtout d'un mémento, auprès duquel ces courageux pédagogues pourront se reporter à l'occasion, tout en ayant la subtilité d'adaptation individuelle.

Certes, ce n'est pas la science infuse, mais le fruit d'une certaine connaissance sportive, qui a amené bon nombre de jeunes et moins jeunes vers une certaine réussite et une joie de vivre, matière assez rare de nos jours.

L'auteur s'est contenté d'un enseignement au tir à l'arc classique, base indispensable avant de se spécialiser, éventuellement, dans une autre spécialité d'arc ou de tir. Cela fera peut être l'objet d'une autre étude.

Bon courage à tous ceux qui auront le courage d'aller jusqu'au bout de cette lecture et surtout de leur intention pédagogique.

TIR A L'ARC

INITIATION

TIR A L'ARC

INITIATION

L'initiation, au tir à l'arc, doit être une action simple et facile à admettre par tous les élèves. L'initiateur aura toujours à l'esprit, l'obligation de rendre l'apprentissage de cette activité sportive attrayante et ludique, tout en respectant les principes élémentaires de sécurité et de précision du geste.

LA DECOUVERTE

Après un très court exposé de l'histoire de l'arc et de son utilisation, il semble nécessaire de présenter le matériel moderne qui va être utilisé.

L'ARC : (la poignée, les branches, la corde, le repose flèche).

LES FLECHES : (Le tube, la pointe, l'encoche, les différentes plumes).

LES CIBLES : (Intérieures et extérieures, matières, cartes ou blasons).

Cette découverte sera la plus simple et la plus courte possible, ne pas oublier que les élèves sont là pour TIRER A L'ARC.

Pour respecter les principes élémentaires de la pédagogie , a savoir :

VOIR, ENTENDRE, TOUCHER

Il leur faut toucher cet arc le plus rapidement possible, tout en leur apportant les premiers rudiments de LA SECURITE.

-- UTILISATION DE L'ARC , SANS LES FLECHES.

- Placement de la main sur la poignée d'arc (droitier, gaucher)
- Placement de la main sur la corde (index, majeur, annulaire, dans les articulations reliant les phalanges aux phalanges).
- Armement (en plaçant la ligne d'opposition des forces en direction et retour sans lâcher la corde).
- Ancrage (sur la joue, base de l'index sous la pommette).

Ces principes de bases seront à rappeler aux séances suivantes et serviront à l'échauffement avec l'arc , sans flèches.

La PRESENTATION est terminée, même si elle paraît un peu longue; elle est absolument nécessaire. De toutes façons, il faudra placer tous ces éléments à la connaissance de l'élève, à un moment ou un autre.

Il y a lieu de passer à l'initiation pratique du tir à l'arc, en utilisant les méthodes suivantes :

La méthode "APACHE "

La méthode " MONGOLE "

La méthode " MONGOLE avec VISEUR "

La méthode " SUEDOISE "

L'enseignement de ces méthodes, dans l'ordre, permettra une progression pédagogique parfaitement assimilable par tous les élèves doués d'une coordination moyenne . Le but, restant toujours la possibilité de s'exprimer avec un arc, le plus précisément et ce, le plus rapidement possible.

LA METHODE APACHE :

Cette méthode va permettre à l'élève, de découvrir le tir en utilisant un arc, très simplement et avec une relative précision. Tout en découvrant le plaisir de tirer à l'arc, il devra assimiler, très progressivement, tous les éléments de base qui lui permettront de respecter, la sécurité, et l'esprit chevaleresque de l'archer.

PLACEMENT :

Position debout, pieds écartés de la largeur du bassin ou des épaules à cheval sur la ligne de tir (Polygone de sustentation).

Ligne d'épaules perpendiculaire à la cible

Prise de l'arc par la poignée (Muscle THENAR)

Extrémité de la branche inférieure posée sur le pied avant en position d'attente ou de départ de la séquence.

Prendre une flèche dans le carquois, avec la main opposée, en pronation, sur le fût de la flèche à proximité des plumes.

Sortir la flèche du carquois et l'engager par l'intérieur, pointe en avant entre la corde et la poignée

Plume coq vers le bras d'arc, enclancher l'encoche entre les repaires d'encochages, situés sur la corde (entendre obligatoirement le " clic").

Poser le fût de la flèche, sur le repose flèche.

Placer les trois doigts de la main de corde, sur celle-ci, à 5 centimètres de la flèche (ou à trois doigts de distance) ou faire une marque (craie ou feutre).

Cette prise de corde va permettre le placement de l'encoche de la flèche juste en face de " l'oeil directeur ".

PRESENTATION :

L'archer va élever le bras d'arc en direction de la cible, parallèle au sol

ARMEMENT

La main de corde va tirer sur celle-ci en direction de la joue du tireur

Bras d'arc allongé sans raideur, résistant à la pression.

Méthode APACHE (suite)

ANCRAGE :

La main de corde va se placer sous la pomette de l'archer, par la base de la phalange de l'index. Pouce rentré à l'intérieur de la paume.

VISEE :

L'encoche étant en face de l'oeil de visée, placer celle-ci au centre de la cible (distance 5 mètres) . L'autre oeil étant fermé.

ECHAPPEMENT :

Appelé plus communément "décoche", ouvrir les doigt de la main de corde, en maintenant le bras d'arc en place, bien horizontal.

FIN DE GESTE :

Reposer l'arc, sur le pied avant , pour prendre la position d'attente. Observer l'impact , sur place, et recommencer la séquence.

IMPORTANT :

L'initiateur doit aider oralement chaque élève et **individuellement** pour le lacher de la **toute première flèche**. Cet enseignement individuel met en confiance et évite les grosses erreurs. Les autre flèches de la volée seront tirées par l'élève tout seul.

Cette technique , sans viseur, est très rapidement assimilée par les débutants et leur donne envie d'aller plus loin dans la connaissance du geste.

Certains spécialistes du tir sans viseur utilisent tout ou partie de cette technique en tirs en campagne ou nature.

En ce qui concerne, les débutants, lorsque le geste semble assimilé ne pas hésiter à faire des petits concours de groupement (H + L) puis, de précision en tirant sur une carte de 120 .

Les distances peuvent varier progressivement entre 5 et 15 mètres au maximum., pour ne pas mettre l'élève en situation d'échec.

Le passage de quelques " PLUMES" voir de la FLECHE BLANCHE peut être envisagé avec les plus doués. Cette pratique permet déjà de découvrir les personnalités des élèves et leur capacité à réagir à une certaine pression.

Ce geste, bien assimilé, on peut envisager de le parfaire en changeant de technique et en utilisant une autre méthode.

LA METHODE MONGOLE :

Lorsque l'élève a parfaitement assimilé, les processus de tir, d'arrachage des flèches de la cible en toute sécurité, de prise des résultats, d'observation technique, d'aller et retour, pas de tir - cible en toute sérénité, il semble normal d'aller plus loin en changeant de méthode.

La méthode MONGOLE permettra, réellement, une approche du tir sans viseur de compétition.

PLACEMENT:

Le placement de la main de corde va changer. Les trois doigts concernés vont prendre place, immédiatement sous la flèche.

ARMEMENT :

Identique en insistant un peu sur l'action de l'épaule de corde.

ANCRAGE :

Identique, sous la pommette.

VISEE :

La visée se fera, en dirigeant la pointe de la flèche au milieu de la cible placée à 5 mètres du pas de tir.

ECHAPPEMENT ET FIN DE GESTE :

Identiques.

A l'observation, des flèches en cible, on constatera un groupement plus haut que la visée. Commencer à parler de la contre - visée.

Demander déjà des attitudes de grandissements, de placement de la tête, parler de la position en "T" et de la ligne d'opposition des forces. Demander le placement de la main de corde sur l'épaule après l'échappement.

Ne pas hésiter à faire concourir les élèves entre-eux, meilleure volée, le nombre de jaunes, groupement (H + L), cela créera une certaine émulation. Tous les jeux, respectant la sécurité, seront les bienvenus.

Bin entendu, les passages des "plumes" et de la flèche blanche sont autorisés, voire recommandés.

L'élève commence à dominer son arc et à réaliser d'assez bons groupements, les consignes de sécurité sont respectées sans contrainte, et semble avoir envie de progresser encore. L'apprentissage du tir avec viseur est indispensable.

LA METHODE MONGOLE AVEC VISEUR :

Cette technique va faire découvrir à l'élève, l'utilisation du viseur.

Tous les placements des méthodes précédentes restent valables, seule la visée va changer.

Après avoir placé l'oeilleton du viseur à 3 centimètres au dessus de la flèche, lorsqu'elle est sur le repose flèche, l'élève va effectuer son tir dans les conditions précédentes en visant avec l'oeilleton au centre de la cible. (à 5 mètres).

Tout le reste est identique

En cas d'imprécision , lui apprendre à régler un viseur (déplacer l' oeilleton du viseur dans le sens de la faute).

Procéder ensuite comme pour les autres méthodes, jeux, distances différentes, "plumes", "flèches", etc...

Dès que l'apprentissage de l'utilisation du viseur est assimilé passer dès que possible à la méthode suivante et définitive.

LA METHODE SUEDOISE :

L'ensemble du geste global restant le même, la variante résidera :

- a)- dans la prise de corde (prise à l'italienne ou prise cigarette).
- b)- dans l'ancrage de la main de corde sous le menton.

a)- La prise à l'italienne ne posera pas de problème, l'index prendra place au dessus de la flèche, les deux autres doigts en dessous de celle-ci.

b)- L'ancrage sera plus difficile à assimiler. Pour cela :

Demander à l'élève de placer sa main à l'ancrage habituel puis de la descendre ensuite, en la glissant sur la joue jusque sous le menton.

La corde prendra place sur le côté du menton et touchera la pointe du nez (deux sensations - repaires).

Tirer ainsi à 5 mètres de distance, dans la paille, sans chercher de résultats précis.

Puis, dès que cette méthode semble assimilée, passer aux jeux habituels et passages de flèches.

LA FLECHE BLANCHE OBTENUE, L' INITIATION EST TERMINEE.

La flèche blanche, passée avec succès, va déterminer la fin de l'initiation. Le perfectionnement va prendre la suite et la séance d'initiation se transformera en séance d'entraînement.

La difficulté résidera dans le fait que l'élève va rechercher à être toujours plus performant et qu'il n'obtiendra pas toujours de bons résultats .

La recherche de la facilité va entraîner un manque de rigueur et bien entendu de la maladresse.

Procéder par des petites séries de 3 à 4 volées de trois flèches avec un thème technique précis. Entre-coupées de courtes pauses distrayantes avec mise au point technique. Sans oublier les inévitables (carambars et autres friandises, y compris pour les adultes !....)

De toutes façons, le premier principe à respecter, est le **groupement** (résultat de gestes et visées identiques).

Le deuxième principe est la précision du groupement au centre de la cible (réglage du viseur, attitude, geste et visée indentiques).

Exiger des élèves le plus grand silence et un comportement calme sur le pas de tir. La récupération des flèches doit se faire, un par un, voire deux par deux, un de chaque côté de la cible. C'est souvent là que les fâcheries interviennent.

Ne pas oublier que cette activité sportive est très dépensière d'attention , de tensions et , par cela même, d'énergie. C'est beaucoup plus fatigant que cela paraît, car la grande fatigue est rarement ressentie au tir à l'arc.

Avec les enfants, il faut en permanence faire attention à ces réactions qui apparaissent brutalement sous formes d'inattention, de maladresse, d'indiscipline.

Il vaut mieux donner un arc trop faible à un débutant, qu'un arc trop puissant. Il pourra plus facilement corriger son geste ou son attitude.

Un arc trop puissant l'obligera à déformer son corps .

Bien entendu, il vaut mieux choisir des distances relativement courtes (5 à 15 mètres) pour que l'élève prenne confiance dans son action. Il est préférable de diminuer le diamètre du blason en restant sur la même distance.

Il va de soi que le tir dans la paille reste l'endroit de prédilection du formateur pour corriger ou transformer un geste ou un paramètre.

Ne pas oublier que le geste, au tir à l'arc, représente 80% du résultat.

SOYEZ ATTENTIFS ET VOUS REUSSIREZ !.....

TIR A L'ARC

PERFECTIONNEMENT

TIR A L'ARC

LE PERFECTIONNEMENT

Avec l'initiation, l'archer a reçu les premiers rudiments du tir à l'arc. Il possède la possibilité de s'exprimer avec son arc sur des distances allant jusqu'à 10 mètres et de passer l'épreuve de la « FLECHE BLANCHE ».

S'il le désire, il va pouvoir aller plus loin en perfectionnant encore la technique d'un geste relativement juste, qu'il a acquis au cours de l'initiation.

Il devra donc rechercher l'amélioration de :

a)- LA SEQUENCE GESTUELLE

b)- LA SEQUENCE VISUELLE

Plus tard ou simultanément :

c)- LA RESPIRATION (pendant le tir)

d)- LA RECUPERATION (pendant et après la volée)

a)- LA SEQUENCE GESTUELLE :

Repose essentiellement sur le découpage technique du geste de l'archer, à savoir :

- 1)- LE PLACEMENT
- 2)- LA PRESENTATION
- 3)- L' ARMEMENT
- 4)- LA TRACTION / REPULSION
- 5)- L' ECHAPPEMENT
- 6)- LA FIN DE GESTE

Ces six phases vont être mises en évidence, enseignées individuellement et répétées progressivement jusqu'à une assimilation la plus parfaite possible.

Cela peut durer plus ou moins longtemps, en fonction de la qualité de coordination du sujet et de son âge.

Pour les enfants de 8 à 11 ans, le geste global suffit en perfectionnant par petites touches, sans perdre de vue l'aspect ludique de l'action.

C'est très difficile et cela nécessite des connaissances pédagogiques et des qualités morales certaines de l'éducateur.

De 12 à 16 ans, le perfectionnement peut prendre une forme plus rationnelle, surtout si les élèves se destinent, à plus ou moins longue échéance, vers la compétition.

Pour cela, chaque phase doit être enseignée au plus près de la vérité, à savoir :

LE PLACEMENT :

- Mettre en place et conserver le polygone de sustentation, arc au pied.
- Placement des lignes de gravité et vertébrale haute
- choix et placement de la flèche sur l'arc.
- Placement de la main sur la poignée d'arc et contrôle.
- Placement de l'autre main sur la corde et contrôle.

Chaque rubrique est à contrôler à chaque flèche.

LA PRESENTATION :

- Mise en place de la ligne d'opposition des forces et placement sur la ligne de tir.
- Alignement vertical de l'arc.
- Un pré - armement peut être envisagé, avec les meilleurs.

L' ARMEMENT :

- Avec ou sans pré armement, les groupes musculaires de la ceinture scapulaire se mettent en action entraînant la main de corde jusqu'à l'ancrage en restant dans l'axe de la ligne d'opposition des forces.
- L'ancrage est réalisé le plus loin possible de façon à placer le bras de corde le plus près possible de la ligne d'opposition des forces.
- Le groupement et la précision du tir dépendent en grande partie de l'exactitude de l'ancrage à chaque flèche.

L' ECHAPPEMENT /

- Communément appelé « décoche », se produit à « l'allonge optimale », déterminée par une sensation précise ou par le passage du cliker.
- Les doigts de la main de corde se relâchent et laissent échapper celle-ci.
- La main de corde est tirée vers l'arrière jusqu'à l'épaule de corde.
- La ligne d'opposition des forces est maintenue exactement.

LA FIN DE GESTE :

- Est commencé dès l'échappement, en maintenant la ligne d'opposition des forces en place
- La main de corde reposant sur l'épaule de corde.
- Replacer l'arc au pied
- Fin de la SEQUENCE GESTUELLE .

LA SEQUENCE GESTUELLE (suite).

L'entraînement va consister à habituer l'élève à respecter des points clés dans chaque phase de cette séquence, un par un, successivement et surtout pas simultanément.

En cas de non respect de ces points-clés, par oubli ou négligence, prendre l'habitude à l'entraînement, de revenir au point de départ.

Le tir à l'arc, comme tous les gestes sportifs a ses rituels qu'il faut respecter impérativement, afin d'obtenir une exactitude dans la répétition de ceux-ci.

Essayons de préciser quelques POINTS – CLES tout au long de la séquence :

PLACEMENT :

- Placement des pieds parallèles et de chaque côté de la ligne de tir avec un écartement de la largeur du bassin ou des épaules, au gré de l'élève, mais obligatoirement toujours au même endroit, à chaque flèche et à chaque volée. (Le marquage des pieds au sol n'est pas interdit).

- Exactitude du placement de la main d'arc sur la poignée (qui repose et s'appuie sur le muscle Thénar), et de la main de corde sur la corde (qui prend appui dans l'articulation des phalangines et phalangettes de l'index, du majeur et de l'annulaire de la main de corde), afin d'obtenir toujours les mêmes sensations.

PRESENTATION :

- Au cours de la mise en place de la ligne d'opposition des forces l'élève doit s'efforcer de prendre une attitude haute (de la tête, des lignes de gravité et vertébrale, avec répartition égale du poids du corps sur les deux appuis).

- Le bras d'arc doit être allongé sans raideur et l'épaule d'arc basse et verrouillée.

ARMEMENT :

- Traction de la corde par le coude et l'épaule de corde (l'avant-bras et la main ne font que suivre, le plus relâchés possible)

- L'ancrage doit être ferme, avec la main sous le menton, la corde sur le visage le plus loin possible et prendre appui sur l'extrémité du nez, précisément.

- En cas de pré - armement, l'idéal est le placement de la base du pouce de corde sous la pointe du menton. La main peut s'y arrêter pour donner le temps aux muscles du dos de prendre le relais (dos plat) afin de terminer l'armement et d'enchaîner plus facilement la traction - répulsion.

LA SEQUENCE GESTUELLE (suite)

TRACTION – REPULSION :

- Cette action est délicate, car elle doit se réaliser sans bouger le corps afin de conserver le plus précisément possible les alignements.
- L'idéal étant l'enchaînement du geste immédiatement après l'ancrage, sans temps d'arrêt par :
 - La continuité du geste d'armement, une fois ancré, par l'abaissement du coude de corde et le recul de l'épaule de corde en opposition avec la main d'arc s'appuyant sur la poignée.
 - Ce point clé est primordial car la flèche recule dès le début de l'**armement** et ne s'arrête qu'à l'**échappement**.
 - La difficulté consiste à donner ces sensations à l'élève au prix de nombreuses répétitions du geste, sur courtes distances, dans la paille, **yeux ouverts et yeux fermés** afin d'obtenir de meilleures sensations.

ECHAPPEMENT :

- L'échappement s'obtient, en général, lors du passage du cliker, par le relâchement total des doigts de corde.
- Si les doigts de corde sont déjà, en partie, détendus après l'ancrage, cela se réalise sans rupture d'alignement. Au contraire s'ils sont crispés, l'ouverture des doigts est accompagnée d'un écartement de la main de corde de la ligne d'opposition des forces. Il y a rupture d'équilibre de tout le corps, plus ou moins important.
- Habituer l'élève à oublier ses doigts, sa main et son avant-bras de corde est une priorité.

FIN DE GESTE

- Le maintien de la ligne d'opposition des forces après l'échappement jusqu'à l'impact de la flèche dans la cible est une **obligation**.
- Il permettra à l'arc de basculer vers l'avant, si la main d'arc est ouverte et si la dragonne est en place.
- La pose de l'arc au pied de l'élève, lui permettra de se retrouver en position de renouvellement d'une autre **SEQUENCE GESTUELLE**.

La séquence GESTUELLE, étant en place techniquement, il semble nécessaire d'aborder ce qui va permettre de rassembler les flèches, **précisément**, au centre de la cible.

La VUE, dans toutes les formes de tir, est très importante, puisqu'elle permet, en partie, la réalisation de la **séquence gestuelle** mais également, la VISEE.

Pourtant, au tir à l'arc, cette visée n'est pas aussi précieuse que dans les autres tirs, tout au moins, **tant que la séquence gestuelle n'est pas parfaitement assimilée.**

Il semble donc nécessaire d'introduire et de juxtaposer, progressivement, le système de visée à la séquence précédente.

L'utilisation du découpage technique du geste de l'archer semble conforme à nos habitudes pédagogiques

LA SEQUENCE VISUELLE (du début à la fin du geste.)

PLACEMENT :

Le regard est dirigé vers les éléments du **placement** du corps, des pieds, des mains et de la flèche sur l'arc. Puis, en fin de phase, vers la cible pour assimilation de la situation.

PRESENTATION :

Après avoir fixé du regard, la cible et son centre, **intensément**, la ligne d'opposition des forces va être mise en place.

Le centre du viseur va se placer au centre de la cible afin d'établir la ligne de tir, **les deux yeux ouverts.**

ARMEMENT :

Les deux yeux ouverts obligent l'archer à maintenir la ligne de tir en place, jusqu'à **l'ancrage.**

Dès l'ancrage, l'œil situé près de la main de corde reste ouvert, tandis que l'autre se ferme.

TRACTION – REPULSION :

Dès l'ancrage, l'œil ouvert aligne la corde sur la fenêtre d'arc et l'oublie aussitôt. Afin de replacer immédiatement, la ligne de tir, au centre de la cible, **précisément.**

Sans arrêter pour cela le geste de TRACTION – REPULSION.

Ce passage est le point culminant de la relation entre les deux SEQUENCES

LA SEQUENCE VISUELLE (suite)

ECHAPPEMENT :

A l'ouverture des doigts de corde, le regard reste fixé sur le centre de la cible et la ligne d'opposition des forces reste en place, jusqu'à l'audition de l'impact de la flèche dans la cible.

Regarder la trajectoire de la flèche, jusqu'à son impact dans la cible, à travers le viseur, semble une indication pédagogique efficace.

FIN DE GESTE :

Les archers confirmés, propriétaire d'un matériel efficient, laissent basculer l'arc, pendant cette dernière phase. **La ligne d'opposition des forces n'étant rompue qu'à la fin de ce moment.**

Après avoir retrouvé la position d'attente, l'archer doit apprécier la valeur de son tir et entreprendre, éventuellement, le réglage de son viseur.

LA SEQUENCE VISUELLE, prendra de plus en plus d'importance avec la parfaite assimilation de la SEQUENCE GESTUELLE. Toutefois, elle ne devra jamais empiéter sur le rythme d'exécution de cette dernière

De toute façon, une séquence visuelle trop longue amènera obligatoirement une accélération de l'apparition de la fatigue musculaire, donc **de la contre – performance.**

La vue se fatigue très vite et les anomalies, en cours de tir, viennent fréquemment de visées trop longues en début de volée et de concours. Cela rend souvent difficile, les fins de compétitions.

C'est à l'entraînement que le rythme de tir s'assimile. Il fait partie intégrante de la liaison des deux séquences.

Les séquences **GESTUELLES** et **VISUELLES** ayant été abordées, au point de vue technique et pédagogique, il semble nécessaire de continuer le perfectionnement au cours de séances d' **ENTRAINEMENT.**

Ces séances seront les plus fréquentes possibles, en fonction de la volonté de progression de l'archer et de ses désirs promotionnels au sein de la hiérarchie locale, régionale ou nationale de sa catégorie.

TIR A L'ARC

ENTRAINEMENT

L' ENTRAINEMENT

Le perfectionnement technique ne peut se réaliser que grâce :

A un entraînement , progressif, méthodique et continu.

Cela veut dire que plus on s'entraîne, plus on a de chance de s'améliorer et d'obtenir de meilleurs résultats.

Le tir à l'arc de compétition est un sport à part entière où l'équilibre physique et technique doit être à son maximum de rendement.

Il n'est pas rare de rencontrer sur les pas de tir, des archers insuffisamment préparés et qui sont là pour se distraire et satisfaire leur convivialité. Leur prestation s'apparente beaucoup plus au loisir et à l'activité sportive qu'au sport lui-même.

C'est un choix, mais l'amélioration des performances n'interviendra qu'avec un entraînement bien conçu et régulier, la qualité intrinsèque de l'archer fera le reste ensuite.

Chaque archer possède un potentiel de réussite qu'il pourra mettre en évidence, avec un **entraînement adéquat**. Il est dommage de rencontrer des archers avec de grandes qualités physique et technique, qui n'obtiennent pas les résultats que l'on était à même d'attendre d'eux, à cause d'un entraînement insuffisant, mal conduit, irrationnel ou dilettante.

L' **ENTRAINEMENT** que nous allons découvrir et étudier visera à réduire, autant que faire se peut, les possibilités d'erreur et de perte de temps. Il s'agira d'amener l'archer, en pleine possession de ses moyens, à s'exprimer sur le pas de tir de façon volontaire, responsable et déterminée.

L'établissement d'un programme d'entraînement est indispensable et va tenir compte des objectifs à atteindre tant au point de vue physique, technique qu'en fonction des principales rencontres, concours, championnats individuels et par équipe et des différentes disciplines du tir à l'arc.

Ce n'est pas simple, car il faudra aussi prendre en compte le temps réservé à cet effet, la vie scolaire ou professionnelle, familiale ou affective de l'intéressé. Son envie ou son intention de participer pleinement avec son entraîneur à l'élaboration et à l'application de ce plan.

La confiance réciproque étant absolument indispensable.

L'ENTRAÎNEMENT (suite)

Etablissement d'un plan d'entraînement :

On distingue : l'entraînement

- pluri - annuel (*Préparation aux championnats internationaux*)
- annuel (*en salle et en plein air*)
- saisonnier (*en salle ou en plein air*)
- trimestriel (*élaboration d'une stratégie*)
- mensuel (*objectifs précis à définir*)
- hebdomadaire (*points clés techniques à parfaire*)
- journalier (*la séance d'entraînement*)

Ces différents plans d'entraînements sont destinés à prévoir et élaborer les préparations physique, technique et psychologique de l'archer avec des dominantes, en fonction de la période de l'année et des objectifs à atteindre.

La séance d'entraînement est l'élément de base qui va, en s'ajoutant l'une à l'autre, former un ensemble qui devra réaliser les objectifs envisagés.

Il semble donc nécessaire de commencer par l'étude d'une SEANCE TYPE

La séance d'entraînement, qu'elle soit-elle, doit comporter obligatoirement une :

- 1)- Prise de conscience ou prise en main de soi même et ou des autres
- 2)- Une mise en train (échauffement physique et technique)
- 3)- La séance proprement dites
- 4)- Un retour au calme.

Détaillons ces quatre rubriques :

- 1)- **Prise de contact avec l'entraîneur et ou les collègues.**
- 2)- **Etirements, échauffements organiques et articulo – musculaire, sans arc, avec arc, après montage et vérification de celui-ci.**
- 3)- **Perfectionnement de la séquence gestuelle (*retrouver les sensations*)**
Perfectionnement de la séquence visuelle (*retrouver l'acuité visuelle*)
Réunion des deux séquences, dans un premier temps, dans la paille.
Puis en fin de séance sur distances et blasons différents.
- 4)- **Synthèse de la séance, tirs yeux fermés, relance organique éventuelle**
Suivi obligatoirement d'étirements.

L'ENTRAÎNEMENT (suite)

LA SEANCE TYPE (suite)

Détails techniques de la séance d'entraînement :

- a)- Composition d'une séance (voir rubrique précédente)
- b)- Contenu technique de la séance et points clés à respecter
- c)- Respect des points clés et moyens techniques d'y parvenir
- d)- Déroulement technique et pratique d'une séance.

Afin de bien mettre en évidence l'importance de la préparation théorique de la séance type, il est nécessaire d'entrer dans les détails de l'élaboration de celle-ci.

- a)- Nous avons précisé en page 8 les éléments de base d'une séance.
- b)- Le contenu technique de la séance devra tenir compte du découpage du geste de l'archer et de toutes les rubriques afférentes à savoir :
Le placement, la présentation, l'armement, la traction - répulsion, L'échappement et la fin de geste.
Après observation, il est facile de découvrir les lacunes, d'en estimer la gravité et d'établir un ordre de priorité en fonction des objectifs.
- c)- De toutes les façons, les points clés de chaque rubrique technique seront observés, appréciés dans leur exécution et corrigés éventuellement.
- d)- Le déroulement technique de la séance consistera à :
 - 1°)- Retrouver les sensations acquises jusqu'alors, après échauffement.
 - 2°)- Déterminer les erreurs provoquant des fautes de tir.
 - 3°)- Après avoir établi un bilan du geste global, choisir les exercices, devant amener une correction et les faire appliquer.
 - 4°)- Application des exercices, l'un après l'autre. *Ne passer à un autre exercice qu'après avoir vérifié son assimilation avec le geste global.*
 - 5°)- Terminer la séance technique par un tir normal dans les conditions de la compétition pour observation d'une évolution éventuelle.

L'ENTRAÎNEMENT (suite)

Ce type de séance d'entraînement technique dure, environ deux heures, (*elle est toujours précédée d'un échauffement physique et suivi d'assouplissements, étirements et si possible de relaxation*).

De petites pauses d'une durée maximum de cinq minutes, entre les différentes parties, permettent de faire le point avec l'entraîneur ou le responsable et de se reposer un peu.

La communication entre les différents protagonistes en présence est absolument indispensable, *en évitant toutefois, les palabres et autres considérations inopérantes*.

Chaque partie de la séance doit être respectée et suivie scrupuleusement.

Le tir sur cible réglementaire à distance de compétition ne représente qu'un contrôle de fin d'entraînement. **S'il est bon, compte tenu de la fatigue, c'est une réussite !**

De toutes façons, chaque séance doit n'avoir qu'un seul objectif technique précis :

Gestuel, visuel, coordonné, rythmé, qualitatif ou quantitatif mais toujours positif et si possible performant.

En cas d'aboutissement négatif, la répétition est inévitable, jusqu'à l'assimilation, et au cas ou l'échec perdure, ne pas hésiter à transformer l'exercice. L'obstination est rarement bien vécue et crée un doute chez l'archer.

A l'entraîneur ou à l'archer d'établir un plan de séance logique, sans objectif utopique, progressif et méthodique, qu'il respectera le plus précisément possible.

Certains entraîneurs laissent entendre : **qu'un plan d'entraînement est fait pour ne pas être respecté**. C'est vrai et c'est faux à la fois, à savoir :

Cela est vrai : si, un inconvénient indépendant de la volonté des intéressés vient s'immiscer au cours de la séance (physique, technique matériel ou environnemental) Il faudra dès lors, transposer et adapter.

Cela est faux : si, rien ne vient perturber le déroulement de la séance qui devra **obligatoirement être appliquée selon le plan prévu**.

L'ENTRAINEMENT (suite)

Précis de la séquence gestuelle et visuelle

LES PARAMETRES ET LES POINTS - CLES

La séance type ayant été décrite dans son déroulement stratégique, il semble indispensable de revenir à la description technique précise, des différents paramètres et des points - clés rencontrés.

Précision du PLACEMENT :

Les pieds sont placés comme indiqués page 3, avec la possibilité d'être positionnés en fonction de la direction donnée à la ligne d'opposition des forces à l'issue du premier armement (yeux fermés, pendant la traction – répulsion) jusqu'à ce que le viseur soit plein jaune. A partir de là, les pieds seront marqués au sol.

Les mains placés comme indiqué page 3, devront indiquer déjà les bonnes sensations de pronation qui seront ressenties pendant tout le geste.

L'ensemble du corps est placé comme indiqué page 3, attitude et tête hautes avec déjà un regard, deux yeux ouverts sur le centre de la cible, oubliant totalement tout ce qui passe extérieurement. L'archer doit imaginer un TUNNEL dans lequel son regard trouve son chemin jusqu'au jaune/rouge de la cible, obtenant ainsi une certaine **concentration**.

Précision sur la PRESENTATION :

L'archer met en place la ligne d'opposition des forces dans les conditions indiquées page 3, mais avec l'intention de placer l'épaule d'arc bien basse et vers l'avant sur un bras d'arc allongé sans raideur. Le bras de corde légèrement plus haut que l'horizontal forme un angle droit avec l'avant bras et la main.

Le viseur vient naturellement se placer dans le TUNNEL et visualisé les deux yeux ouverts.

Le maintien de cette position sera de courte durée, il permettra à l'archer d'obtenir l'attitude grandissante et le rassemblement de l'énergie nécessaire au **pré – armement ou à l'armement** qui va suivre.

L'ENTRAINEMENT (suite)

Précis sur la séquence gestuelle et visuelle (suite)

Précision sur L'ARMEMENT :

Dans les conditions énumérées précédemment page 3, l'armement jusqu'à un ANCRAGE précis doit se réaliser, **uniquement**, par un recul du coude de corde vers l'arrière et le bas, entraînant l'épaule de corde avec lui. L'avant – bras de corde et la main étant aussi relâchés que possible.

L'**ANCRAGE**, doit être précis et ferme, le plus en arrière possible jusqu'à ce que la corde touche la pointe du nez (toujours exactement au même endroit) .

L'œil directeur, de la ligne de tir, est sollicité par la fermeture de l'autre œil, permettant ainsi à l'archer de réaliser tous ses alignements horizontaux et verticaux.

Pendant ce temps, l'archer continue son action d'armement d'origine, mais avec un déplacement plus nuancé et surtout plus subtil pour aller vers la phase suivante.

Précision sur LA TRACTION / REPULSION

La description réalisée page 4 est suffisamment complète pour ne pas avoir à y revenir trop longuement. Toutefois, il semble nécessaire d'insister sur la continuité du geste de l'armement, aussitôt après l'ancrage, ce qui facilitera le franchissement du **CLIKER**.

La difficulté réside dans le fait d'avoir à conserver la ligne de tir, **avec précision**, pendant cette période. **C'est un passage difficile de la séquence visuelle et gestuelle**, qu'il faudra maîtriser avec de nombreuses répétitions :

- 1°)- dans la paille
- 2°)- sur un blason courte distance
- 3°)- sur le blason et distance de compétition (après assimilation du geste).

Prendre pour principe que la flèche doit reculer, depuis le début de l'**armement** et jusqu'au passage du **cliker**, plus ou moins rapidement, mais ne doit jamais arrêter.

Ce principe permet une dépense d'énergie moindre, une maîtrise du geste déterminante, et des temps de récupération plus importants.

L'ENTRAINEMENT (suite)

Précis sur la séquence gestuelle et visuelle (suite)

Précision sur L'ECHAPPEMENT :

Si les indications de cette rubrique en page 4 sont observées et assimilées par l'archer, le point marquant devient l'immobilité du sujet à l'ouverture des doigts de corde.

Toute action, volontaire ou non, en dehors de l'alignement de la main de corde sur la ligne d'opposition des forces, va provoquer un déséquilibre du haut du corps.

De cette action, va découler un vol de flèche, rectiligne ou non, et la performance s'en ressentira obligatoirement.

Précision sur LA FIN DE GESTE :

Le maintien de la ligne de tir, jusqu'à l'impact de la flèche dans la cible, est une garantie de réussite supplémentaire.

La ligne d'opposition des forces restant en place, l'arc va basculer autour de la main d'arc. Ce qui permet de vérifier le parfait alignement de l'ensemble du corps.

L'archer va reposer l'arc et reprendre la position d'attente afin de recommencer une autre séquence gestuelle et visuelle, après avoir pris un temps de repos de quelques secondes pendant lesquelles il :

- Pensera à ce qu'il vient de réaliser et fera la synthèse de son geste.
- Il prendra une décision technique accompagnant la flèche à venir
- Il recommencera une focalisation du visuel en cherchant le TUNNEL.
- Pendant tout ce temps, il respirera profondément avec priorité à l'expiration.

La relation entre la technique gestuelle et visuelle au tir à l'arc est le problème le plus délicat de cette discipline sportive.

En général, lorsque l'on parle tir, le commun des mortels pense VISEE.

Cela n'est pas faux lorsque la technique du tir est parfaitement assimilée.

Par contre, c'est absolument absurde pour un néophyte ou un archer en cours de formation.

Une VISEE légèrement imprécise est moins néfaste à la performance qu'un geste mal réalisé.

Une VISEE longue, à cause d'une recherche de précision visuelle, représente une dépense d'énergie trop importante qui nuira, immédiatement et par la suite, aux bonnes performances envisagées.

L' ENTRAÎNEMENT (suite)

Le déroulement d'une séance d'entraînement

Une séance d'entraînement au tir à l'arc doit se dérouler en plusieurs parties à savoir :

1)- La mise en condition ou prise en main avec :

- a)- Les étirements (*voir la fiche spécialisée*)
- b)- L'échauffement articulo – musculaire (*voir la fiche spécialisée*)
- c)- Montage et vérification du matériel
- d)- Echauffement avec l'arc (*sans flèche et avec flèche*)

2)- La séance d'entraînement technique avec : (*dans la paille*)

- a)- Recherche du geste global et sensations habituelles.
- b)- Applications des exercices correctifs (intentions de la dominante principale)
- c)- Incorporation des exercices précédents dans le geste global
- d)- Retour au geste global avec son rythme habituel si possible.

3)- La séance d'entraînement au tir de compétition avec :

- a)- Tir sur blasons classiques à distances inférieures
Tir sur blasons à diamètres supérieurs sur distances classiques
Tir sur blasons à diamètres et sur distances classiques.

4)- Fin de la séance d'entraînement proprement dite avec : (*dans la paille*)

- a)- Retour à l'application de la rubrique 2 - paragraphe d) (*yeux fermés*)
- b)- Reprise des étirements de retour au calme (*voir fiche spécialisée*)
- c)- Démontage et rangement du matériel personnel et de ciblerie.

Bien entendu, de petites pauses de quelques minutes peuvent être envisagées entre les rubriques 2 et 3 et éventuellement entre les différents modes de tirs.

L'entraîneur doit être à même de commenter individuellement et, ou, collectivement ce qu'il estime avoir vu et il doit profiter de ces pauses pour faire des commentaires particuliers et généraux.

PLAN D'ENTRAINEMENT

Concernant :

En date du :

1°)- **Echauffements habituels :**

a)- physique :

Montage de l'arc et vérification du matériel

b)- Technique :

2°)- **Leçon proprement dite :**

Thème technique du jour :

Placement :

Présentation :

Armement / Ancrage :

Traction/répulsion :

Echappement :

Fin de geste :

Déroulement technique de la séance :

Fraction :

Intensité :

Volume :

Récupération :

Conseils techniques :

Etirements et relaxation obligatoires

PLAN D'ENTRAINEMENT JOURNALIER

(page 16)

Concernant :

En date du :

1°)- **Echauffements habituels :**

a)- physique :

Montage de l'arc et vérification du matériel

b)- Technique :

2°)- **Leçon proprement dite :**

Thème technique du jour :

Placement :

Présentation :

Armement / Ancrage :

Traction/répulsion :

Echappement :

Fin de geste :

Déroulement technique de la séance :

Fraction :

Intensité :

Volume :

Récupération :

Conseils techniques :

Etirements et relaxation obligatoires

TIR A L'ARC

LE PASSAGE DU CLICKER

“ PRECIS ”

PRECIS

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER »

S'il est un passage que les archers redoutent, au cours de la séquence gestuelle, c'est bien le franchissement de la petite lamelle métallique que l'on nomme clicker.

En effet, cela se passe, à la fin de *l'armement*, aussitôt après *l'ancrage*, lorsque la pointe de flèche est engagée sous le **clicker**. A ce moment, l'archer effectue une sorte de traction-répulsion et la flèche recule, libérant la lamelle qui va réaliser un "clic" sonore en frappant la joue de la fenêtre d'arc. Vient ensuite *l'échappement* libérant la flèche de l'arc à destination de la cible

Les anciens tiraient à l'arc, sans utiliser de clicker, ils se contentaient de rechercher les sensations leur permettant d'obtenir toujours la même allonge. Les meilleurs obtenaient de très bons résultats, les autres, plus nombreux, avaient bien des difficultés pour obtenir des tirs de valeurs identiques.

Au début des années 1960 le clicker est apparu sur les pas de tirs. Les archers de l'époque les utilisaient en contrôleur d'allonge. Cela veut dire, qu'après *l'ancrage* on passait le clicker, puis en maintenant cette allonge, on précisait la visée, et enfin *l'échappement* se réalisait. Il s'agissait déjà d'un perfectionnement qui amenait une amélioration des performances.

Une dizaine d'année plus tard, le clicker a été utilisé en **starter**. Le bruit du clicker permettait déclancher, par réflexe, l'ouverture de la main de corde. C'est ce qui est encore préconisé actuellement.

Les raisons d'utilisation de ce matériel ont été en partie énumérées ci-dessus, toutefois il semble que la pédagogie à ce sujet reste succincte et que les néophytes ont tendance à donner à cette partie de la séquence gestuelle, une importance surévaluée. En effet, lorsque l'archer n'est pas trop confirmé ou qu'il est fatigué, il est surpris par le « clic » et réalise une faute, en ouvrant brutalement la main de corde. Il va lui falloir, pas mal de temps et de répétitions du geste pour maîtriser ce passage et ne lui donner que l'importance qu'il mérite.

A quels mécanismes gestuels avons-nous à faire ?

Il faut pour cela nous situer dans le découpage technique du geste sur la ligne d'opposition des forces, aussitôt après *l'ancrage*, lorsque l'archer va commencer sa **TRACTION-REPULSION**.

Comment réaliser cette action ?

- a)- Tout d'abord en plaçant bien le bras d'arc en position de *présentation*, allongé sans raideur, l'épaule bien basse, l'omoplate correspondante bien fixée par ses groupes musculaires.
- b)- A partir de là, la phase *d'armement* va s'effectuer par une **traction** du bras de corde, horizontalement, vers l'arrière jusqu'à *l'ancrage*, par les groupes musculaires du bras d'arc et de l'articulation omo-claviculaire en cause.
- c)- Dès ce moment, **la traction-répulsion** va commencer et le **passage du clicker** se réaliser

Cette action est simple et complexe à la fois. Cet effort physique est effectué en quasi isométrie, car il s'agit, en réalité, de faire reculer la flèche, sur le repose flèche, de quelques millimètres (3 à 10) environ.

P R E C I S

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER » (suite)

Quels mécanismes gestuels devons-nous rechercher ?

Si nous considérons que les paragraphes a et b, de la rubrique précédente, ont été parfaitement réalisés, il reste à franchir le pas de la **traction/répulsion**, afin d'obtenir satisfaction.

C'est à ce moment que la rigueur, dans l'action de l'archer, va intervenir pleinement.

Trois conditions impératives sont nécessaires :

- 1)- Que l'épaule d'arc soit bien basse et fixée.
- 2)- Que le dos de l'archer soit bien droit et plat
- 3)- Que l'ancrage de la main de corde sous le menton, soit ferme.

Plusieurs possibilités sont à envisager :

- a)- l'archer peut agir avec l'épaule et le bras d'arc replié, vers l'arrière et éventuellement le bas. Cela va ouvrir la cage thoracique et fera reculer la flèche.
- b)- l'archer va agir avec son bras d'arc, en ouvrant un peu plus, l'articulation au niveau du coude (*puisque le bras est allongé sans raideur, à l'issue de l'armement*).
- c)- l'archer va utiliser ces deux possibilités, simultanément ou alternativement.
(*ce qui va nécessiter une grande maîtrise et un parfait contrôle de soi*).

Il reste, bien entendu, que ces diverses possibilités n'ont une pleine efficacité, qu'avec un enchaînement (**ANCRAGE – TRACTION/REPULSION**) immédiat.

Ces solutions sont soumises à un **entraînement fréquent**, sur des distances courtes (10 mètres maximum) Dans la paille au début, sans visées précises puis, les yeux fermés, afin de mieux obtenir la subtilité des sensations recherchées.

Choisir ensuite des blasons avec jaunes de dimensions importantes. Puis réduire leurs tailles progressivement.

Le passage sur blasons et distances réglementaires, ne se fera qu'après une pleine maîtrise du geste. Brûler les étapes, signifie presque toujours, **échecs et déceptions**.

Il semble évident, de faire ressortir le détail des points clefs, permettant un enchaînement et une continuité dans la précision du geste et avec une séquence visuelle juste, dans le résultat.

Le premier point de la séquence gestuelle est ***le placement et la fixation du bras d'arc sur un bloc épaule et articulation omo/claviculaire de ce côté***. Cet ensemble devra résister à la forte pression exercée, depuis *l'armement* jusqu'à *l'échappement*.

Le deuxième point, de cette même séquence, réside dans ***l'enchaînement immédiat*** de la **traction/répulsion dès la fin de l'ancrage**.

Le troisième point, est caractérisé par une action **du bras de corde, de l'épaule et de l'articulation omo/claviculaire de ce côté**, formant bloc et reculant afin de permettre l'ouverture de la poitrine, entraînant le recul de la flèche.

Le quatrième point consiste à ne marquer ***aucun temps d'arrêt***, jusqu'à *l'échappement*, sans rompre le bel équilibre acquis à *la présentation*.

PRECIS

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER » (suite)

Le geste global, nous le connaissons et l'appliquons sans trop de problème, jusqu'au moment délicat **du passage du clicker.**

Les sensations plus ou moins subtiles exigées par ce passage ont tendance à provoquer des hésitations, principalement à cause de :

1°)- *La précision des alignements visuels (se reporter pages 5,6,12 et 13)*

2°)- *L'action musculaire spécifique douce et puissante à la fois (recul de la flèche 3 à 10 mm)*

3°)- *La réalisation simultanée des phases ci-dessus*

Reprenons, point par point chacune des phases précédentes.

La précision des alignements visuels, venant immédiatement après *l'ancrage*, présente l'inconvénient de se réaliser en même temps que le début de la *traction/répulsion*.

Cette petite « acrobatie » est la clef de la suite du geste et sa continuité demande beaucoup d'attention, de délicatesse et de maîtrise de la part de l'archer.

Bien souvent, la différence entre les archers en présence, lors d'une compétition, se fait à ce moment dans la faculté *d'accrocher le plus justement possible la visée, sans temps d'arrêt.*

En prenant la ligne d'opposition des forces en base de travail, il est facile de déterminer les sensations à obtenir :

Si l'on partage en deux cette ligne on obtient :

a)- Un bras d'arc et une demi ligne d'épaule jusqu'à la ligne vertébrale haute.

Le bras d'arc est allongé sans raideur et *le deltoïde contracté.*

L'ensemble articulaire et musculaire omo/claviculaire faisant bloc, *trapèze contracté.*

La sensation recherchée est un appui solide de l'épaule résistant à une poussée.

b)- Le bras de corde est fléchi à *l'ancrage*, tendant à être sensiblement aligné à l'épaule de corde. Par un recul progressif de **l'épaule de corde**, entraînant l'ensemble du bras plié à l'aide du bloc, omoplate et clavicule et des groupes musculaires afférents.

La sensation recherchée est l'ouverture, de la cage thoracique côté corde s'appuyant sur le côté arc fixé. Le rapprochement des deux omoplates vers la colonne vertébrale est la sensation la plus conseillée, mais en réalité seule l'omoplate de corde se déplace.

c)- Il est possible, si le clicker tarde à passer, d'agir avec une ouverture de l'articulation du coude du bras d'arc, alternativement ou simultanément, après assimilation complète du geste.

Cette dernière sensation peut être utilisée à l'occasion, ou faire partie intégrante du geste global, et permet de prolonger la sensation longitudinale de l'action en direction de la cible, en précisant bien la visée.

PRECIS

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER »(suite)

Comme il a été précisé précédemment, ce passage délicat de la séquence gestuelle doit être réalisé avec beaucoup de subtilité en faisant appel aux qualités psychiques suivantes :

Intelligence afin de donner à ce passage technique, sa juste valeur stratégique.

Maîtrise afin d'effectuer une fin de séquence visuelle avec l'acuité maximum.

Volonté aigue, afin de finaliser ce module de geste, de façon ferme.

Détermination afin de dominer le sujet, sans aucune hésitation.

Concentration afin de faciliter les enchaînements d'intentions avec toute l'attention voulue

Puis, simultanément, en faisant appel aux qualités physiques de base suivantes :

Coordination afin de faciliter les enchaînements d'intentions sans heurts, ni arrêts.

Souplesse afin de solliciter l'ensemble des groupes articulaires et musculaires, aisément

Force afin d'agir le plus aisément possible sur les groupes musculaires concernés.

Résistance afin de dominer les tentions musculaires et nerveuses imposées

Relâchement afin de contracter les muscles agonistes, tout en libérant les antagonistes.

Mais alors, pourquoi mobiliser toutes ces qualités pour effectuer quelques millimètres d'action physique ?

La raison en est simple, **l'action se passe en fin de geste**. Elle est l'aboutissement d'un enchaînement où toutes **les qualités énumérées ci-dessus** ont été utilisées et doivent être poursuivies jusqu'en fin séquence.

Malgré cela, on ne doit pas perdre de vue l'importance de **l'enchaînement du geste** depuis le début de **l'armement**, **sans aucun temps d'arrêt**, malgré la séquence visuelle à appliquer et toutes les sensations à obtenir.

L'arrêt du geste n'est autorisé que lorsque l'on a entendu le bruit de l'impact de la flèche dans la cible.

Cela est difficile à maîtriser, seul l'entraînement bien conduit permet un geste juste et performant. **A bon entendeur, SALUT !.....**

TIR A L'ARC

NOTIONS DE PEDAGOGIE

THEORIQUE ET PRATIQUE

N O T I O N S D E P E D A G O G I E

La pédagogie, c'est l'art d'enseigner.

Cette définition est sur tous les documents spécialisés, traitant de cette affaire importante.

Il y en a des tonnes, de ces livres qui veulent faire connaître les moyens, les méthodes, les manières de découvrir ou percevoir, une connaissance plus ou moins abstraite.

Cela donne, aux auteurs, la possibilité de laisser entrevoir, leur point de vue sur le sujet et compliquer à plaisir une chose relativement simple et difficile à la fois.

La difficulté principale réside dans le fait, de faire comprendre et admettre une idée, un fait ou un état, à quelqu'un qui découvre ou qui n'a pas encore compris les données enseignées.

Deux aspects ressortent immédiatement :

1°)- *Le côté théorique*, écrit ou oral qui explique les données à faire comprendre.

2°)- *Le côté pratique*, qui met en application cette théorie, en lui déterminant un cheminement intellectuel, ou physique.

L'intention, de l'auteur de ces quelques lignes, est de mettre à la portée du dévoué, initiateur, éducateur ou entraîneur de tir à l'arc, des principes élémentaires d'enseignement lui donnant la possibilité de ne pas trop tâtonner, avec les problèmes inhérents à ce genre d'intervention.

Ces principes élémentaires de la pédagogie sont :

VOIR - ENTENDRE - TOUCHER

Ces trois éléments sont immuables en pédagogie car, l'élève doit :

VOIR : la démonstration théorique ou pratique de l'enseignant, par écrit ou par geste.

ENTENDRE : les explications afférentes au sujet enseigné.

TOUCHER : en appliquant, pratiquement et gestuellement, ce qu'il a vu et entendu.

Tout enseignement doit obligatoirement contenir, dans son ensemble, *ces trois éléments*. Ce principe est indispensable pour donner, à l'élève, tous les moyens de compréhension et d'assimilation complètes de la matière inculquée par le pédagogue en cause.

En réalité, celui qui enseigne, une matière quelconque, utilise de lui-même ces trois formes d'apprentissage pour convaincre son auditoire, tout comme le fait un **COMEDIEN**, sur une scène ou un plateau artistique.

N O T I O N S D E P E D A G O G I E

Le fait de donner le qualificatif de COMEDIEN à un enseignant, n'est pas péjoratif, il sous-entend, au contraire, un personnage entrant pleinement dans son sujet et vivant de façon intense, ce qu'il enseigne.

Car, comme l'artiste en cause il devra :

- a)- Connaître parfaitement son texte, c'est-à-dire le sujet à enseigner.
- b)- Interpréter ce texte, en démontrant devant l'auditoire, le sujet en cause (*voir et entendre*).
- c)- Etre attentif à la réaction des élèves et en tenir compte immédiatement.
- e)- Faire participer l'ensemble des élèves en les sollicitant obligatoirement (*toucher*).

Ce qui veut dire, que tout enseignement doit être minutieusement pensé et préparé à l'avance. *L'improvisation* en la matière est rarement efficace, même avec des pédagogues chevronnés, l'élève s'en apercevra et réagira en conséquence.

Compte tenu de ceci, il apparaît clairement que l'élève doit ENTENDRE clairement, ce qui lui est expliqué, il ne doit pas être obligé de prêter l'oreille. Ce qui veut dire que l'énoncée doit être faite à haute et intelligible voix, sans hésitation et avec affirmation, sous peine de créer un doute auprès des élèves, toujours prêts à critiquer et à sortir de l'emprise du maître.

Qu'ils soient jeunes ou adultes, les auditeurs/acteurs sont attentifs, si leur intérêt est sollicité en permanence. Dès qu'il y a un relâchement ou une hésitation, de la part de l'enseignant, la sanction est immédiate, il y a une perte d'attention et de contact.

En ce qui concerne le tir à l'arc, deux possibilités sont envisagées :

- 1)- La préparation physique - 2)- La préparation technique.

Ces deux préparations font l'objet de traités détaillés par ailleurs, mais elles ont un point commun relatif, c'est leur contenu initial : VOIR, ENTENDRE, TOUCHER.

Chaque phase de la séance aura le contenu suivant :

Présentation : orale du sujet et du but de la séance (*Entendre*)

Explication : orale détaillée et approfondie du sujet point par point (*Entendre*)

Démonstration : écrite (*tableau noir*) ou, et physique (*avec ou sans matériel*) (*Voir*)

Exécution : l'élève va essayer de reproduire la démonstration (*Toucher*)

Ces quelques notions *théoriques* de la pédagogie appliquée au tir à l'arc, précède les côtés *pratiques* de celle-ci. Ce sera l'objectif des pages suivantes.

T I R A L' A R C

N O T I O N S D E P E D A G O G I E (suite)

Après les quelques notions **théoriques** abordées précédemment, il est bon d'établir un aperçu des notions de **pédagogies pratiques** spécifiques au tir à l'arc.

Le côté pratique nous amène immédiatement au découpage technique de la séance qui doit être composée d'une :

- **Prise en main** : *Accueil, but et intentions de la leçon, éveil mental.*
- **Mise en train** : *Etirements, échauffement physique et montage de l'arc.*
- **Leçon proprement dites** : *Echauffement technique, précis et application technique*
- **Conclusion ou fin de séance** : *contrôles, concours, commentaires.*
- **Retour au calme** : *Assouplissements, étirements, relaxation, démontage de l'arc.*

Ce découpage technique, sera identique, en ce qui concerne les séances de préparation physique, ou l'accent sera mis sur l'intensité, la durée et le dosage de l'effort fourni.

De toutes façons, les principes de pédagogies théoriques seront mis en application pour l'une comme pour l'autre séance.

La spécificité des séances de tir à l'arc techniques, réside dans le fait que la **SECURITE** doit être un souci permanent, auprès de l'enseignant, surtout avec les **débutants**, y compris avec les adultes.

Le directeur de la séance doit toujours indiquer le début et la fin des tirs, à chaque volée, cela assure une bonne partie de la sécurité.

Donner, aux archers, l'habitude d'être obligatoirement, tous, sur le même pas de tir et d'obéir aux injonctions du directeur de tir ou de l'arbitre.

A la consultation des résultats, tous les archers, prennent place de part et d'autre des flèches en cible. L'arrachage des flèches de la cible, se fait archer par archer, bien sur le côté des flèches. Interdiction formelle de se placer derrière les flèches, c'est à ce moment que les accidents peuvent survenir.

Les directeurs de tirs, les arbitres et entraîneurs sont directement responsables des incidents pouvant se créer sur le pas de tir et auprès des cibles.

La pédagogie pratique par excellence, réside également dans le fait du comportement de l'éducateur, vis-à-vis de l'élève.

Pour l'élève, le prof° doit être un modèle :

- **Dans son apparence** : *physique, vestimentaire, comportementale, attitude générale.*
- **Dans ses expressions** : *orales, terminologiques, didactiques, gestuelles et démonstratrices.*
- **Dans ses comportements** : *vis-à-vis des élèves et leurs Parents, des sociétaires, adversaires, dirigeants, amis et connaissances.*

T I R A L' A R C

N O T I O N S D E P E D A G O G I E (suite)

L'apparence de l'enseignant est importante pour l'image qu'il représente vis-à-vis de l'élève et de son entourage.

Son physique, son attitude en général, sa tenue vestimentaire, sa disponibilité, sa politesse, sa bonne éducation, ont une importance considérable quant à la première impression qu'il donne à tous.

Les expressions, tant orales que physiques de l'enseignant doivent être choisies et surtout parfaitement justes.

En effet, **la parole** claire, juste, précise et choisie est particulièrement appréciée surtout dans notre région. Même si de temps en temps des expressions locales, folkloriques, ou légèrement argotiques peuvent être utilisées, elles ne le seront que très occasionnellement et surtout en mettant bien en évidence, cette exception.

Les termes techniques ou, non couramment usuels, ne devront être émis, qu'avec discernement et traduction éventuelle, surtout avec les jeunes. Ne pas hésiter, à les écrire au tableau noir, ils seront mieux retenus. (**ENTENDRE et VOIR**)

La démonstration d'un geste quelconque, *devra être réalisée impeccablement*, car l'élève va la copier et l'exécuter, le plus exactement possible.

Si les geste démontré est parfait, les meilleurs élèves **le reproduiront au plus juste**, les autres **s'en approcheront au plus près**. Ce qui veut dire, qu'avec une démonstration parfaite, on gagne du temps tout en sollicitant la qualité de coordination des élèves.

Bien évidemment, il est possible de solliciter l'intelligence et l'imagination des élèves en n'utilisant que la parole. Avec deux ou trois participants, cela est possible, mais avec une dizaine de débutants, cela demande trop de temps.

Une bonne démonstration, vaut mieux qu'un long discours, (**VOIR et TOUCHER**).

Le comportement de l'enseignant doit être irréprochable à tous les niveaux. Il ne faut pas oublier que le tir à l'arc fait partie des **arts martiaux** et que l'archer, depuis toujours, a été considéré comme **un sujet d'élite**, par tous les régimes, depuis le moyen âge.

Sa droiture d'esprit, sa rigueur dans la vie de tous les jours, son honnêteté vis-à-vis d'autrui et de lui-même, n'ont d'égal que son dévouement à la cause du tir à l'arc et à ses pratiquants.

Cet esprit chevaleresque donne encore sa pleine mesure dans les anciennes Compagnies du Nord de la France qui nomment encore, tous les ans, des chevaliers, lieutenants et capitaines, qui sont chargés de la partie technique, pédagogique et disciplinaire au sein de leur Compagnie.

C'est la raison pour laquelle, il est demandé à l'enseignant du tir à l'arc un comportement irréprochable, car c'est lui qui est à même de perpétrer, cette droiture d'esprit, au sein de la compagnie des Archers de Bollène.

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

DE L'ARCHER

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

La préparation psychologique de l'archer est une préoccupation quasi permanente de la part de l'intéressé et de ses proches techniques.

En effet, l'action physique et technique qui découle de la formation d'un archer, ne peut être efficace que si elle est accompagnée d'un suivi psychologique, constant et continu.

Tirer à l'arc est, et demeure, une action physique subtile, nuancée, associée à une démarche intellectuelle étroitement liée.

Cette coordination psycho motrice ne devient véritablement efficace et consciente qu'après quelques années de pratique.

L'enfant, peut très bien " lâcher " quelques flèches en utilisant un geste global élémentaire et, s'il est un tant soit peu doué, réussir de bons tirs. Mais, dès qu'il voudra devenir un peu plus précis, il lui faudra porter son attention sur la justesse de son geste.

A partir de là, on va lui demander un peu de réflexion et d'attention dans la réalisation de son mouvement. Il va donc penser son action et la réaliser en fonction de sa décision.

Le commun des mortels, non averti, pense TIR, donc VISEE. Avec une arme à feu, c'est évident la visée, et la concentration qu'elle nécessite, est primordiale.

Au tir à l'arc, cela est différent car, si la visée est juste et le geste mal réalisé le tir ne sera pas précis. Par contre, si le geste est parfait et la visée un peu approximative, le tir peut être bon. Il est certain, qu'un bon geste, accompagné d'une bonne visée sont les conditions sine qua non, d'un très bon tir.

Avant de réaliser cette perfection généralement, il va falloir effectuer un grand nombre de geste où la réflexion accompagnera, obligatoirement, le geste effectif.

Ces considérations, aboutiront à une habitude de penser le geste, afin de le transformer encore et toujours avec, comme unique objectif, la perfection.

Vivre en pensée le geste du tir à l'arc, dès que l'on a un moment de liberté ou de détente, prouve que l'on aime ce sport. Bien souvent, il est possible de trouver des solutions à des problèmes inhérents à l'exécution du geste, sans arc à la main, assis, debout ou couché sans lieu précis, simplement à la bonne envie de l'intéressé. Cette situation peut faire partie de la préparation psychologique de l'archer.

Toutefois, il semble nécessaire de respecter une forme de pensée, avec un processus technique parfaitement méthodique, en suivant les bases ci-après :

- 1°)- Le geste de l'archer doit être réalisé parfaitement, dans un temps assez court
(se reporter aux rubriques de **Perfectionnement** des pages 1 à 5)
- 2°)- Tous les paramètres techniques parfaitement respectés.
(voir **l'entraînement** des pages 11 à 13)
- 3°)- La visée doit être acheminée du début à la fin du geste.
(se reporter au **Perfectionnement** des pages 5 et 6)
- 4°)- Entre deux flèches.
 - a)- Faire la synthèse de l'action réalisée, après analyse du résultat.
 - b)- Prendre une décision de maintien ou de transformation du geste suivant.
- 5°)- Application stricte de la décision prise en "b" .

Nous venons d'entrevoir, la manière de se préparer psychiquement à l'action du tir à l'arc. Il reste maintenant à utiliser d'autres moyens psychiques pour une préparation complète à la compétition. Mais cela, c'est une autre histoire !.....

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite)

La compétition et ses aléas, techniques, psychiques et environnementaux, provoque souvent chez l'archer des perturbations difficilement surmontables.

Si on élimine toutes les parties techniques, acquises par une bonne préparation spécifique, il reste le côté "*mental*", souvent évoqué, mais rarement expliqué clairement.

Ce qui va suivre, a pour intention d'éveiller l'attention du lecteur sur les moyens permettant d'améliorer, autant que faire ce peut, cette force mentale, assurant le dépassement de soi.

Si une bonne technique donne une certaine confiance en soi, il reste un petit côté douteux dû aux contacts plus ou moins rapprochés avec les adversaires.

Pourtant le tir à l'arc est, par excellence, un sport individuel. Toutefois, depuis l'institution des "*duels*" de fin de compétition, il semble que l'individualisme en est encore exacerbé, entraînant avec lui des formes de stress supplémentaires.

Il devient donc nécessaire de rechercher des formes ou méthodes de préparation facilitant la prestation authentique de l'archer, sur les pas de tirs.

Même avec une bonne technique, si l'archer aborde son épreuve avec un manque de confiance en soi, il ne réalisera pas le maximum de ses possibilités.

Egalement, si ce même compétiteur, est pris de tremblements incontrôlés de tout ou parties de son corps, il sera enclin à faire des erreurs insurmontables.

Tout cela peut se dominer en se préparant de façon spécifique, à l'entraînement certes, mais surtout dans la vie de tous les jours, car il s'agit là de réussite et de confrontation avec les autres.

C'est un état d'esprit à acquérir, en s'y attachant à tous moments, sous formes de défis (*avec soi même et surtout les autres*) Ainsi la vie peut devenir un jeu permanent ou *l'intelligence, l'adresse, la précision, la décision, la volonté* sont présentes.

AVEC SOI MÊME :

C'est la partie la plus facile et la plus difficile à la fois.

Il est aisé de prendre une *décision*, mais bien plus ardu de l'appliquer avec rigueur.

En effet, *la volonté* ne suffit pas toujours, si *l'adresse* n'est pas dirigée par une certaine forme *d'intelligence* aigüe facilitant l'application *précise* de *la décision* prise auparavant.

Ce qui veut dire, qu'une *volonté* sans cheminement intellectuel affiné ne peut amener qu'une réalisation incomplète ou bâclée de *la décision* envisagée.

L'improvisation peut être admise quelquefois, et réussir, mais à condition d'être très doué (c'est-à-dire de posséder une certaine forme *d'intelligence* de l'action ou de l'intervention en cause) et d'avoir pensé, longtemps avant, à cette éventualité ou à quelque chose d'approchant. Cette situation n'est donc réservée qu'à des sujets de grande qualité.

Mais être doué, ne veut pas dire que tout est possible, car le don sans travail n'amène qu'un résultat moyen. Avec du travail, ce même sujet devient élitique.

Sans être extrêmement doué, mais en envisageant toutes les situations possibles et en ne recherchant pas la facilité, il est possible de très bien faire.

C'est une question de **VOLONTE** et de droiture d'esprit.

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite II)

AVEC SOI MÊME : (suite)

Les défis, envers soi même, doivent être multiples et variés. Il suffit tout d'abord, de faire l'inventaire des objectifs, techniques ou comportementaux, et d'en établir un ordre de progressivité selon leur importance.

Il est nécessaire toutefois de se donner, en permanence, des objectifs raisonnables et les moyens de les atteindre. La rigueur, avec laquelle seront appliqués ces moyens verra la réussite poindre inévitablement.

Les dilettantes, n'obtiennent jamais de résultats probants. Ils se fourvoient dans des éclairs de réussite, s'ils sont doués, et s'ils ne le sont pas, dans des résultats médiocres dont ils sont obligés de se contenter. De toutes façons, ces fantaisistes réagiront de même, dans la vie de tous les jours et il sera difficile de leur faire confiance.

S'amuser, au tir à l'arc, cela veut dire **réussir l'objectif envisagé**. L'échec, n'a jamais amusé personne. Nous devons donc, nous donner **les moyens de réussir** en nous amusant d'une forme d'appréhension de notre sport et de son esprit méticuleux.

En dehors de la préparation, il est normal de trouver un moyen de défolement ou le corps et l'esprit se laissera aller à une succession d'expressions libératrices (sports dérivatifs, course à pied, natation, cyclisme, danses, expressions corporelles, lectures, musiques etc...)

Le danger présenté par cette attitude, par ailleurs très saine, c'est de prendre goût à ces dérivations et qu'elles prennent la place, progressivement et insidieusement, de l'intention principale. Là encore, on parle de **volonté**.

La base élémentaire de la préparation psychologique est l'établissement d'un programme d'entraînement (*se reporter au perfectionnement pages 8 et 9*) et de le respecter au plus juste, dans le temps et dans l'application.

Lorsque l'on est capable de suivre, la lettre et l'esprit, d'un programme que l'on a accepté au préalable, le reste et surtout la progression sont au rendez-vous.

La préparation psychologique de l'archer comprend donc :

- 1°)- L'établissement d'un programme d'entraînement saisonnier, **reconnu et accepté**
- 2°)- L'application sincère de ce programme en toute confiance réciproque, archer et coach.
- 3°)- Respect des temps de travail et repos envisagés tout au long de la saison.
- 4°)- Acceptation d'entraînements contrôlés et de mises au point, techniques et tactiques.
- 5°)- Echanges permanents d'impressions et de sensations avec le conseiller entraîneur
- 6°)- N'accepter de conseils, que de personnes reconnues compétentes et acceptées.
- 7°)- Après chaque compétition ou entraînement contrôlé, faire le point avec l'entraîneur.

Autrement dit, ne pas faire le chemin seul, même avec une forte personnalité, il faut toujours avoir, auprès de soi, une oreille attentive et un avis, infirmant ou confirmant les impressions ressenties.

A partir de là, psychologiquement on ne se sent pas seul car la **communication** est souvent bénéfique. Elle permet de mieux penser, de faire le point, et de faire un choix judicieux, lorsque les problèmes ou idées se multiplient à l'envi.

Pour cela, bien entendu, il faut avoir une entière **confiance** dans le partenaire choisi, et cheminer ensemble, pas à pas, sur le chemin de la **REUSSITE**.

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite III)

Après avoir réalisé un aperçu de la préparation psychique envers soi-même, il semble nécessaire d'explorer les possibilités d'établir une correspondance de préparation vis-à-vis de :

- 1°)- *Les partenaires et les amis du club et des compagnies régionales.*
- 2°)- *La famille proche et éloignée*
- 3°)- *Les connaissances et le qu'en dira t'on médiatique.*
- 4°)- *Les adversaires.*

La gestion, de ces problèmes, semble lourde à surmonter, pourtant, il suffit de se concentrer sur ses seules responsabilités pour venir à bout de cet ensemble de pensées.

A partir du moment où toutes les difficultés, rencontrées techniquement, sont sur le point d'être résolues, on peut se pencher sur ces volontés psychologiques.

Dans un premier temps, la concentration aidera l'archer à se détacher des petits inconvénients psychiques que provoquent la proximité et le jugement éventuel des sujets faisant l'objet des rubriques de 1 à 3, ci-dessus.

LA CONCENTRATION, est traitée en rubrique spécialisée dans ce même thème.

En ce qui concerne la rubrique 4, concernant *les adversaires*, le point est plus sensible car il va intervenir ponctuellement, avant et souvent pendant une compétition.

Non seulement la concentration va être utilisée avec soin, mais également une certaine relaxation sera nécessaire.

LA RELAXATION, est également traitée, en rubrique spécialisée dans ce thème.

La relaxation aura tendance à précéder la concentration. Bien avant la compétition, juste avant à l'échauffement, juste avant le concours et quelquefois pendant l'épreuve.

La concentration est une obligation permanente à partir du moment où l'archer prend place sur le pas de tir et quelquefois avant.

Cette *gymnastique* intellectuelle se prépare, se pratique, s'améliore au gré du temps et s'intègre dans la vie de tous les jours, lorsqu'elle est bien assimilée.

Cela se nomme, LA MAITRISE DE SOI, propre à tout humain bien équilibré et conscient de ses possibilités et de ses responsabilités.

Il est bien plus facile à un archer, d'appliquer cet état d'esprit, car son activité sportive réclame beaucoup plus de réflexion et de calme, qu'une autre activité beaucoup plus dynamique

Même si l'effort musculaire du tir à l'arc, réclame tout autant d'énergie qu'un autre sport, la pratique elle-même nécessite une certaine lenteur d'exécution du geste qui permet la mise en situation *concentrée et relâchée* de l'archer.

PREPERATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite IV)

Cette étude, va nous permettre de mettre en évidence, de façon élémentaire, les premiers rudiments de RELAXATION et de CONCENTRATION inhérents à la pratique du tir à l'arc.

La relaxation est une intention, permettant de trouver ou retrouver *un calme physique et psychique*.

Par quelques *attitudes ou positions* élémentaires, liées à une *attention soutenue de sensations provoquées par son imagination*, on obtient, plus ou moins, ce calme recherché.

Ce procédé est une forme de *sophrologie* dont il est issu, il vulgarise des moyens d'origine hypnotiques à des fins élémentaires d'applications dans le domaine sportif.

C'est du moins, l'interprétation que nous en feront pour nous permettre d'obtenir, relativement facilement, une certaine *détente récupération*, sans sortir vraiment de notre sujet principal, le tir à l'arc.

De façon élémentaire, comment pouvons nous mettre en application cette pratique, afin d'en obtenir les bienfaits rapidement ?

1°)- **Trouver des positions ou attitudes en :**

Position debout, assise ou couchée

Attitude détendue, yeux fermés.

2°)- **Rechercher par une attention soutenue :**

Des sensations réelles ou imaginatives de froid de chaud, de lourdeur, de légèreté.

Afin d'en augmenter ou diminuer les effets, y compris de douleur.

3°)- **Rechercher l'isolement, réel ou fictif**

Par une certaine volonté, se rendre sourd à toute sonorité extéroceptrice.

Etre, à l'écoute de son cœur et de son corps par les stimuli intérocepteurs.

4°)- **Revenir, très progressivement, à la triste réalité des choses**

En se réveillant volontairement, mais très doucement, par étapes successives.

En bougeant doucement les membres, les éléments propriocepteurs sont activés

Afin de retrouver des sensations très réelles mais entièrement neuves.

Le calme semblant revenu, il sera toutefois nécessaire de s'échauffer à nouveau, si l'on veut reprendre une activité sportive.

Ces exercices de relaxation sont à utiliser principalement à l'issue d'un effort intense et prolongé.

Après un voyage assez long, avant l'échauffement précédant une compétition.

Partiellement, aussitôt après une première partie de concours.

Entre deux épreuves éliminatoires de fin de championnat.

A l'issue d'une période de récupération après concours ou entraînement intensif.

A toutes occasions où le stress est présent, après une contrariété, après une émotion intense ou une réaction coléreuse. C'est un RETOUR AU CALME garanti.

PREPERATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite V)

Après, les quelques rudiments de **relaxation** énumérés précédemment, l'approche psychologique normale semble être la **CONCENTRATION**.

En effet, les exercices de **relaxation**, prédisposent favorablement à une possibilité de prise en main de soi-même, acheminant vers la réalisation concrète d'une action positive.

Cette prise en main, consiste surtout à porter **toute son attention** vers une action, une intention, une idée et de s'en imprégner profondément, au point d'en oublier quelques instants tout son entourage et quelquefois, l'environnement immédiat.

Après la réalisation de ces intentions, il y a comme un réveil de l'esprit, ce qui amène l'intéressé à reprendre en considération la suite de la situation.

Cette **gymnastique** de la pensée n'est pas, au début, spontanée. Elle nécessite un entraînement que l'action de tirer à l'arc facilite aisément.

Porter toute son attention sur un détail technique du geste, demande une certaine maîtrise de soi quand, en même temps, la VISEE sollicite une acuité visuelle intense.

Savoir séparer les points clés successifs du geste de tir, demande une très forte attention, qu'aucun autre paramètre ne doit perturber.

Dans notre sport, tant que le geste n'est pas assimilé parfaitement, il faut s'habituer à jouer avec les attentions successives. De même, lorsque les résultats des tirs précédents demande réflexion, l'attitude doit être différente.

En outre, la compétition demande une certaine force de caractère de l'archer qui, tout en enregistrant les aléas des résultats, doit rester maître de lui afin d'exécuter un geste, lui donnant la pleine réussite.

Toutes ces situations, et il y en a d'autres, demandent une préparation consciente de l'archer qui doit, plus ou moins rapidement, faire converger son intention vers un point précis de son action, puis sur un autre et ainsi de suite.

D'une manière générale, la **CONCENTRATION**, débute dès la fin de l'échauffement physique, lors du *montage de l'arc*, par une prise de conscience progressive de l'action à réaliser à l'**entraînement** et **en concours**. L'archer est déjà en pensée **dans son geste**, et l'on pourrait dire **dans sa bulle**. Plus rien d'autre, n'a réellement d'importance, l'archer doit se créer un isolement intellectuel, qui va durer, jusqu'à la fin de la première volée de concours.

Concrètement, la première volée de concours va marquer le début de la performance. A partir de là, l'archer devra s'ouvrir au monde extérieur, *le temps du décompte des résultats*, puis de retour à sa place rentrer à nouveau **dans sa bulle**. Voilà la difficulté du tir à l'arc, qui consiste à **se concentrer**, à rompre cet isolement intellectuel, puis à reprendre afin de retrouver tous les moyens psychomoteurs assurant le plein rendement technique.

Ce parcours n'est pas facile car, on trouve toujours des perturbateurs, quelquefois sympathiques (*amis, arbitres, incidents techniques ou autres*) qui viennent rompre ce bel équilibre. La force, de l'archer de qualité, sera de ne donner qu'une importance relative à ces perturbations, afin de retrouver rapidement cette pensée unique, **très bien faire**.

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER

(suite VI)

Les considérations *intellectuelles* précédentes, permettant de mettre en évidence favorable la **RELAXATION** et la **CONCENTRATION** n'ont d'autres objectifs que de faciliter l'amélioration de la performance.

Il est certain que le tir à l'arc, reste et demeure une action physique prioritaire. Toutes les autres formes pensées, précédant, accompagnant ou suivant le geste de l'archer, n'existent que pour confirmer les bases psychomotrices assimilées antérieurement.

Tout athlète ou pratiquant d'un sport quelconque, utilise ces moyens dérivés de préparations *astucieuses*, nécessitant une certaine *ouverture d'esprit*, où la *lucidité* et le *discernement* font partie intégrante, d'actions logiques et concrètes.

L'archer qui recherche le ou les moyens de tirer comme un automate, avec une geste global, plus ou moins concret, court à l'échec, même s'il est très doué.

Tirer à l'arc est une action intelligente, où tous les sens de l'humain sont sollicités, même si de temps en temps, ***l'état de grâce***, intervient heureusement et facilite les choses. Cela ne dure hélas, que très peu de temps.

Concrètement, tous les gestes sportifs doivent être ***PENSES, avant, pendant et après*** l'action :

- a)- **Avant** : afin de prévoir dans l'exécution du geste, *la forme, le temps et l'espace* de celui-ci.
- b)- **Pendant** : afin de contrôler, *l'enchaînement, la justesse et le rythme* de ce geste.
- c)- **Après** : afin d'établir la synthèse de l'exécution et d'amener, éventuellement, un changement en fonction de la valeur du résultat, au cours du prochain geste.

Certes, l'extrême rapidité d'exécution de certains gestes sportifs laisse à penser que la réflexion **pendant** est quasiment impossible et qu'elle devient **un réflexe**. Ce qui est vrai, lorsque le geste ou l'action a été répété un grand nombre de fois à l'entraînement, souvent à des vitesses, *lentes, moyennes, rapides* donc progressives, afin d'en faciliter l'assimilation.

Au tir à l'arc, nous avons la chance de prendre notre temps pour tirer, donc de penser, du début à la fin du geste. Nous avons même la possibilité de ne pas aller jusqu'au bout de notre action et de recommencer plusieurs fois, jusqu'à la perfection, du moment.

Il est donc inadmissible, de ne pas réaliser parfaitement, ce que nous avons à faire.

Tous les prétextes, émis en la circonstance, pour justifier de mauvaises prestations, ne sont aucunement valables. Hormis bien entendu, la défaillance matérielle, ou l'état de santé.

Seule, la bonne performance donne du plaisir et des satisfactions. La prestation médiocre est souvent le résultat :

D'un manque de rigueur dans la préparation.

D'une méconnaissance des principes énumérés ci-dessus.

D'un manque d'estime pour le sport pratiqué.

D'un état d'esprit ne recherchant que la facilité.

D'un je-m'en-foutisme rédhibitoire, qui se retrouvera par ailleurs.

D'un, « cela me suffit si je suis avec des amis ».

C'est un choix, et cela ne vaut pas qu'on si attarde de trop.

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ARCHER (suite VII)

L'énumération des principes de conditionnement psychique, évoqués précédemment, amène logiquement à une réflexion concrète sur la nécessité de cette application.

En effet, puisque le tir à l'arc, comme il est préconisé antérieurement, est avant tout une action physique, pourquoi introduire conjointement, une certaine pensée organisatrice et structurelle ?

La raison en est *simple et complexe* à la fois.

Simple : parce que l'humain n'est pas un robot, il obéit à une logique qui veut que toute action physique, ne soit réalisable, que si elle est commandée par la volonté de l'être.

Complexe : parce que l'humain a tendance à réagir à des injonctions sensorielles ou mentales et, ou, à des perturbations externes au moment de la pratique en cause.

Le **JEU**, consiste donc à s'habituer à rencontrer toutes ces situations, une à une, puis plus ou moins simultanément à l'entraînement. Cela permettra, d'envisager toutes les éventualités, afin de ne pas être trop surpris, lorsqu'elles apparaissent, réellement, en situation.

Quelqu'un a émis l'idée de : **JE PENSE, donc, JE SUIS !**

En l'occurrence, c'est une vérité que l'archer ne doit pas dédaigner et surtout ne pas perdre de vue, sinon, il court à l'échec à plus ou moins brève échéance.

Rester **concentré**, sur son sujet, pendant toute la séquence de tir, est indispensable.

Se **relaxer**, plus ou moins, entre deux séquences de tir, est particulièrement conseillé.
(*Au moins pendant la séquence de repos la plus longue*).

L'habitude de ce genre de situation s'acquiert, évidemment, à l'entraînement. Ce qui est difficile lors de séances collectives, car les **bavards** sont légions et viennent perturber un équilibre déjà bien difficilement acquis.

Après avoir mis les choses au point, avec les perturbateurs éventuels, tout doit rentrer dans l'ordre et l'alternance de séquences ***concentrées et relaxées*** peuvent être reprises et continuées pendant un certains temps.

Il est toutefois conseillé de ne jamais faire durer ces périodes **concentro-relaxantes** plus d'une heure, sous peine d'interruption inopinée de l'efficacité.

Une petite pause de quelques minutes, va permettre à l'archer, un repos musculaire et nerveux, et éventuellement une mise au point technique et psychique en relation avec le directeur ou entraîneur conduisant cette séance de ***perfectionnement et d'entraînement***.

Une durée trop importante de cette pause perturberait la reprise de la séance.

Programmer ce genre de séance est l'apanage du responsable technique, en accord avec les archers en cause. La majorité des avis étant prioritaire, cela se réalise ou non. Tant pis pour les minoritaires, qui devront se soumettre ou prendre d'autres directions. Il y en a toujours, surtout chez les paresseux et, selon la **mentalité** bien de chez nous, *être pour ce qui est contre et contre ce qui est pour* est une habitude, voire, **une mode** appréciée de beaucoup. Heureusement, les archers, **les vrais**, échappent à cette règle déroutante.

ENTRAINEMENT PHYSIQUE

GENERALISE ET SPECIFIQUE

DE L' ARCHER

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER

La préparation physique de l'archer est devenue une obligation pour tout pratiquant désireux de figurer en bonne place dans la hiérarchie du tir à l'arc.

En effet, l'archer, comme tout sportif digne de ce nom, doit se soumettre à une préparation lui donnant la possibilité de s'exprimer pleinement, quelque soit la spécialité pratiquée.

A chaque flèche tirée, le spécialiste doit concentrer toute son énergie et son attention afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Cette *séquence*, se renouvelle un certain nombre de fois pendant un concours, avec des temps de récupération, plus ou moins longs, mais pendant plusieurs heures.

Aussi, ce n'est qu'avec une parfaite condition physique que l'on peut réaliser le plein rendement. A la moindre perturbation physique ou psychique, les deux dépendant l'une de l'autre, il se produit un déséquilibre provoquant une certaine maladresse.

Il semble donc nécessaire de pratiquer, en dehors de l'entraînement technique indispensable, un ensemble d'exercices complets et variés qui donneront cette stabilité, dans la régularité des résultats.

A seule fin d'apercevoir les moyens à utiliser pour obtenir l'équilibre physique recherché, il semble indispensable de connaître, de façon élémentaire, les réactions sur notre corps et notre organisme lorsque nous réalisons un geste ou une suite de gestes.

Quelques connaissances physiologiques apparaissent indispensables pour toucher du doigt, ce qui n'est pas évident pour tout le monde, à savoir comment être en bonne forme physique

Il est toujours difficile d'expliquer simplement et sommairement ce qui est en réalité assez abstrait. En effet, l'utilisation de nos membres n'est possible que grâce à des réactions chimiques au niveau musculaire. Ces réactions sont produites, au départ, par l'intention et la volonté de l'individu. A partir de là, des enchaînements vont se produire en utilisant des substances biochimiques en réserve dans nos muscles et notre organisme.

Ces substances sont principalement :

- 1°)- l' A.T.P. (adénosine-triphosphate) sans elle pas de contraction musculaire possible.
- 2°)- Le PHOSPHAGENE (phosphate et créatine) prend le relais et renouvelle l'ATP
- 3°)- Le GLYCOGENE (glucoses) prend le relais et renouvelle le PHOSPHAGENE
- 4°)- L' OXYGENE transporté dans le sang, renouvelle le GLYCOGENE
- 5°)- LES ACIDES GRAS avec le concours de l' OXYGENE, prennent le relais du GLYCOGENE et prolongent indéfiniment les contractions musculaires.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

L'énumération élémentaire, des substances chimiques au niveau musculaire, va nous aider à mieux comprendre les réactions en chaîne que provoquent, à ce niveau, l'accomplissement du geste, sportif ou non, qu'il soit *lent et doux ou bref et intense*.

Chaque substrat a une utilité dans le développement des qualités physiques principales de l'individu, à savoir :

L' A.T.P. : dans la mise en action du geste

LE PHOSPHAGENE : permet un effort d'intensité maximale mais relativement bref < 10 ''
Et les qualités de **VITESSE, FORCE, COORDINATION**

LE GLYCOGENE : permet un effort d'intensité forte pendant une durée de < 60 ''
Et les qualités de **RESISTANCE, FORCE, COORDINATION**.

LE GLYCOGENE et L'OXYGENE/ : permettent un effort d'intensité moyenne de < 12'
Et les qualités d' **ENDURANCE ACTIVE** et à un degré moindre **FORCE** et **COORDINATION**.

LES ACIDES GRAS et L'OXYGENE : permettent un effort d'intensité faible de > de 12'
A plusieurs heures, et les qualités :
D' ENDURANCE FONDAMENTALE
Et **COORDINATION**.

Dans la pratique du tir à l'arc, il est évident que l'ensemble des qualités énumérées est utilisé. Toutefois, certaines plus que d'autres sont sollicitées en priorité ou plus fréquemment. Comme on peut le constater, la **COORDINATION** est mise en évidence à tous les étages des types d'efforts. Elle est et demeurera toujours la qualité principale de l'archer.

La **FORCE** est sollicitée à chaque séquence gestuelle, pendant toute la durée de l'épreuve, mais de façon *fractionnée*, au même titre que la **RESISTANCE** et la **VITESSE**.

L' **ENDURANCE**, dans ses deux formes, est la condition impérative pour obtenir une régularité dans la performance, tout au long de l'épreuve sportive.

Bien entendu, toutes ces qualités peuvent être développées en se contentant de tirer à l'arc, mais cela représente des inconvénients majeurs.

La pratique d'un même geste peut amener des **traumatismes physiques**, articulaires, musculaires, tendineux. Des **déséquilibres psychiques**, accoutumances, lassitudes, désintérêts, manques de motivations.

Il reste que l'amélioration de toutes ces qualités peuvent être obtenues en utilisant des actions spécifiques à chacune d'elle, mais avec toujours **le tir à l'arc pour objectif majeur**.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

Le but de ce qui va suivre est de donner à l'utilisateur, les moyens élémentaires d'améliorer les qualités physiques énumérées précédemment.

La qualité de base, pour tous sportifs, est l'ENDURANCE. Elle est la fondation sur laquelle nous allons construire et améliorer toutes les autres qualités. **Plus la fondation sera solide plus nous pourrons édifier une construction haute et solide.**

Les moyens d'amélioration et d'entretien de l'ENDURANCE sont faciles, variés et peu coûteux. Il suffit d'un peu de courage, de persévérance et de temps.

Les documents annexes de : **trottements, marche, course – de bicyclette, VTT de natation** vous donneront la possibilité d'établir un plan d'entraînement physique sans faire trop d'erreur. La faute à ne pas faire est de se prendre pour un champion de ces spécialités et d'oublier l'objectif principal, **LE TIR A L'ARC.**

A la limite, ces genres d'activités ne peuvent, s'ils sont bien appliqués, que vous permettre d'être en meilleure santé et d'obtenir, ainsi, un bon équilibre physique et psychique

L'amélioration de la FORCE est absolument nécessaire, afin d'être à même d'exécuter la séquence technique du tir à l'arc, le plus facilement possible.

Deux possibilités sont à envisager :

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE sans ou avec charge additionnelle

Sans charge n'est pas exact, puisque le poids du corps, en partie ou en totalité, est utilisé en opposition.

Ce moyen s'applique en priorité avec les jeunes, sous certaines conditions, car les cartilages de conjugaison de leur squelette sont encore en évolution. (se reporter au document annexe traitant de ce sujet).

Avec charge additionnelle indique bien l'utilisation d'haltères ou autres poids venant en opposition de mouvements d'éducation physique, généralisés ou spécifiques.

Un document annexe peut vous permettre de ne pas faire trop d'erreur, car les charges et surtout les postures sont à utiliser avec beaucoup de précision.

Si vous avez l'avantage d'avoir à votre disposition un spécialiste de renforcement musculaire n'hésitez pas à faire appel à lui. Sinon, suivez les indications de l'annexe et vous ne ferez pas trop d'erreur.

Il semble utile de préciser qu'il ne s'agit pas là de MUSCULATION, mais de renforcement musculaire pour faciliter l'effort de tir à l'arc.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

L'amélioration de la **COORDINATION** est un peu plus délicate puisqu'il s'agit, pour les adultes, d'acquets obtenus en priorité entre les âges de 8 à 12 ans. Tout ce qui vient ensuite, demande une certaine volonté de relations intellectuelles et physiques.

Tout geste nouveau va obliger le pratiquant à une certaine attention, **peu** s'il est coordonné, **plus** s'il ne l'est pas. De toute façon il devra, dès le début, comprendre :

- 1°)- Les **raisons** de ce nouveau geste et de son utilité.
- 2°)- Le **découpage et l'enchaînement** de celui-ci
- 3°)- Les **sensations successives** à obtenir lors de son application.

Ensuite, il devra réaliser ce geste, point par point dans son découpage :

- 1°)- A allure **lente** sans tenir compte du **résultat obtenu**
- 2°)- A allure **moyenne** en tenant compte des **sensations obtenues**
- 3°)- En **rythme** en tenant compte : a)- **des sensations globales obtenues**
b)- **des résultats observés.**

Ceci vaut à tous les niveaux et spécialités sportives, quels qu'ils soient.

La qualité de COORDINATION, s'améliore et s'entretient dans tous les gestes de la vie. Chaque geste de la vie courante, même lorsqu'il est répétitif, nécessite une attention consciente ou non, volontaire ou non, mais de toute façon réelle.

Il est certain que même le sujet doué de cette qualité sera obligé, lors de la découverte d'un geste nouveau, d'attacher une attention particulière à son exécution.

La différence avec le sujet moins doué sera dans la rapidité d'assimilation de ce geste.

Ce qui veut dire, qu'il ne faut pas se cantonner dans un ensemble de gestes, sportifs ou non, sous prétexte qu'ils sont bons. Certes, il faut conserver ces gestes performants, mais il faut également en apprendre d'autres, même de spécialités différentes, ils amèneront, s'ils sont plus difficiles, une facilité dans l'application des gestes habituels.

Ne pas hésiter à pratiquer d'autres spécialités sportives, en évitant bien sur les activités brutales ou à risques traumatiques.

Il est facile maintenant d'accéder à toutes sortes de plaisirs sportifs, plus ou moins dynamiques, c'est malheureusement une question de temps et souvent de prix de revient.

Il reste toutefois un impératif, **le but**, qui reste et demeure, **LE TIR A L'ARC.**

Pratiquer le tir à l'arc dans toutes ses disciplines, même en découverte, ne pourra être que bénéfique en ce qui concerne la COORDINATION. Les techniques même différentes, ne peuvent qu'amener une progression dans la spécialité, si tout cela est bien programmé au cours des deux saisons.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

L'amélioration de la **VITESSE** et de la **RESISTANCE** va se faire normalement au cours des entraînements techniques du tir à l'arc.

En effet, *la séquence gestuelle* permettant de projeter une flèche dans l'espace ne dure que 8 à 15'', si l'archer est en possession d'un rythme de tir bien réglé.

Nous savons également que l'effort physique proprement dit est compris dans : *la présentation, l'armement, la traction/répulsion et l'échappement.*

Au cours de ces phases techniques nous sommes en présence d'effort **isotonique** pendant *la présentation, l'armement et l'échappement* et d'un effort à tendance **isométrique** au cours de *la traction/répulsion.*

Ces phases bien réalisées ne prennent que 10'' d'effort et nous savons que ce laps de temps met en jeu les réactions chimiques de la qualité de **VITESSE**.

Cet effort ne prenant qu'une énergie toute relative, il est certain qu'avec un temps de récupération suffisant, entre deux flèches, l'archer peut faire face à une autre séquence gestuelle avec toute l'énergie voulue.

En outre, ce temps de récupération entre les flèches, s'il est réellement suffisant, provoquera un phénomène énergétique appelé communément **surcompensation**, lequel permet, grâce à une synthèse complète des substrats utilisés, un dynamisme supérieur à celui de la séquence précédente. (Se reporter à la rubrique de *la récupération inter flèches*).

Une autre forme de **VITESSE** est utilisée à la fin de *la traction/répulsion* au moment du passage du « **clicker** » provoquant *l'échappement*. Ce temps de latence est ce que l'on appelle **la vitesse de réaction**, elle est de l'ordre pour le commun des mortels de 15/100° de seconde. L'entraînement à cette situation consiste à passer ce clicker le plus souvent possible (dans la paille) et à répondre également à des **excitations** du même genre sous formes de jeux sans arc. (Voir annexe indicatrice).

La **RESISTANCE** commence là où termine la **vitesse**. En effet, après dix secondes d'effort, intense ou non, le **GLYCOGENE** prend le relais pour renouveler le **PHOSPHAGENE**.

Si la séquence gestuelle est trop longue, les processus **anaérobie lactique** entre en jeu et le registre de la **RESISTANCE** est ouvert.

Cela se produit également au cours d'une épreuve de F.I.T.A où les volées sont de 6 flèches en 4'. Même en prenant un temps de récupération suffisant entre les flèches, au bout de 3 flèches la **surcompensation** ne joue plus et l'effort de **résistance** est enclenché.

Tirer 7 à 8 flèches, à l'entraînement en 5' st une bonne solution d'entraînement au FITA. Pour les autres concours, tirer 4 ou 5 flèches en 3' est également une solution.

L'amélioration des qualités de **VITESSE** et de **RESISTANCE**, en dehors du tir à l'arc peut faire l'objet de pratiques en sports collectifs, ou en sports individuels autres, mais toujours avec pour objectif le **TIR À L'ARC**.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

A l'instar de tous les pratiquants de sports, quelque soit leur spécialité, l'archer se doit de s'échauffer physiquement et moralement avant toute séance d'entraînement ou de compétition.

Cette préparation va lui permettre de rentrer progressivement, dans le contexte de la séance envisagée, en sollicitant tous les éléments corporels et psychiques appropriés.

Cette mise en train se compose de deux parties :

1°)- *Les étirements*

2°)- *La préparation articulo-musculaire.*

LES ETIREMENTS contribuent à inciter les articulations, les tendons et les muscles à obtenir progressivement leur plein rendement d'amplitude et d'utilisation.

Ceci doit se faire très doucement, sans ressentir aucune douleur, c'est un réveil en douceur de tout le corps et, comme il se doit, principalement des parties du corps spécifiquement utilisées dans l'action sportive envisagée

La fiche annexe, réservée aux exercices d'étirements généralisés et spécifiques n'est qu'un aperçu de ce qui peut être réalisé pour un échauffement pré et post entraînement ou compétition.

Ces étirements de base peuvent être précédés ou suivis de *trottements* facilitant la prise de conscience organique par les échanges gazeux que cette action provoque.

De toute façon, une **préparation articulo-musculaire** suit immédiatement ces activités premières.

LA PREPARATION ARTICULO-MUSCULAIRE, consiste à mettre en action, toutes les parties du corps mises en œuvre au cours de la pratique de la spécialité sportive, par des exercices généralisés d'éducation physique.

Bras, tronc, jambes et abdominaux sont sollicités complètement, en alternant contractions musculaires et assouplissements articulaires, comme il est préconisé dans : la fiche annexe réservée à cet effet.

Aucune crainte à avoir en ce qui concerne une éventuelle accumulation de fatigue avant la pratique du geste sportif proprement dit. C'est au contraire, une action bénéfique en vertu du **phénomène de surcompensation**, traité par ailleurs.

De toute façon, un temps de récupération important sera observé avant le tir de préparation par le montage et le réglage de l'arc.

Si tout ce processus est respecté, l'archer sera en pleine possession de ses moyens au moment du tir. Il pourra mettre en application tout son bagage technique car, il en aura tous les moyens physiques et psychiques puisque'il sera bien dans sa peau.

ETIREMENTS

ET

ECHAUFFEMENT

ARTICULO - MUSCULAIRE

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

ANNEXE 1

LES ETIREMENTS

L'action de s'étirer, avant et après, une action physique, est et demeurera un rite, une habitude, une nécessité chez tous les sportifs dignes de ce nom.

Il n'est que d'observer la nature et en particulier les animaux. Tous les félins, qui sont naturellement extrêmement souples, s'étirent consciencieusement avant toute activité.

En ce qui concerne le tir à l'arc, ces exercices d'étirements, avant l'action, peuvent servir d'échauffement élémentaire, en cas de manque de temps. Ce qui reste un pis aller.

Les quelques exercices proposés ci-dessous, sont destinés à l'ensemble du corps. Toutes les articulations et les groupes musculaires principaux sont concernés. Il sera facile de passer ensuite à *l'échauffement articulo-musculaire*.

EXERCICES PRECONISES

1°)- Debout, station écartée, largeur du bassin, mains croisées derrière la nuque, recul des coudes vers l'arrière à maintenir 6''. Retour des coudes vers l'avant jusqu'au toucher à maintenir 6'', recommencer de 3 à 10 fois. (Obtenir: une *sensation de dos plat*).

2°)- Debout, station écartée, largeur du bassin, mains croisées sur la tête, retournement des mains croisées vers le haut et allongement des bras verticalement, maintenir 6'' – retour des mains croisées sur la tête, maintenir 6'', recommencer de 3 à 10 fois. (Obtenir une *sensation de grandissement*).

3°)- Départ identique à l'exercice 1°, inclinaison du tronc vers l'avant, en dos plat, jusqu'à l'horizontal, en maintenant les jambes allongées, rester en position 6'' – retour à la station, du tronc verticale puis recul des coudes vers l'arrière, rester en position 6'', recommencer de 3 à 10 fois. (*Retrouver la sensation de dos plat*)

4°)- Debout, station écartée, élever le bras droit verticalement pour fléchir ensuite l'avant-bras droit derrière la tête. Avec la main gauche, en pronation saisir le coude droit et tirer doucement vers la gauche en effectuant une inclinaison du tronc vers la gauche. Rester ainsi 6''. Retour à la position debout et exécuter, le même geste de l'autre côté. Rester ainsi 6''. Renouveler cet exercice de 3 à 5 fois. (*Complément de souplesse lombaire et équilibre*).

5°)- Debout, station écartée, placer les deux bras allongés horizontalement, mains croisées et retournées. Effectuer ainsi une rotation du tronc vers la droite, aller jusqu'à la limite et rester ainsi 6''. Effectuer une autre rotation du tronc, en gardant les bras horizontaux, mains retournées, vers la gauche jusqu'à la limite, rester ainsi 6'' - Renouveler cet exercice de 3 à 5 fois. (*Autre complément de souplesse lombaire et équilibre*).

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

ANNEXE 1

LES ETIREMENTS (suite)

EXERCICES PRECONISES

6°)- Debout, station écartée, largeur du bassin, les bras allongés horizontaux dans le prolongement des épaules.

Elévation du bras droit vers le haut et fléchir l'avant-bras vers le bas, la main restant dans le dos, tandis que le bras gauche resté vers le bas fait monter son avant bras dans le dos en demandant à sa main gauche, de toucher la main droite. Maintenir 6''. Puis faire le contraire, le bras droit prenant la place de gauche et vice et versa. Maintenir 6''.Renouveler cet exercice de 3 à 5 fois.

7°)- Debout, station écartée habituelle, bras pendants le long du corps, flexion du tronc vers l'avant. Dans cette position, fléchir à demi les jambes, les mains saisissant en pronation les chevilles. En maintenant fermement les chevilles avec les mains, allonger doucement les jambes, jusqu'à extension maximale. – Maintenir 6 à 10'' en rentrant la tête. Puis, lâcher les chevilles et redresser le tronc à la verticale, les bras le long du corps. – Maintenir 6 à 10'' Renouveler cet exercice de 3 à 5 fois.

8°)- En position assise sur une chaise, jambes fléchies pieds à plat au sol. Le buste en contact avec le dossier.

Placer la main droite à plat sur l'épaule gauche. Placer la main gauche sur le coude droit et attirer celui-ci le plus possible vers le côté gauche, la main droite glissant dans le dos. En même temps, la tête effectue une rotation vers la droite. Maintenir ainsi 6''.

Faire le même exercice de l'autre côté. Maintenir 6'' – Recommencer de 3 à 5 fois.

9°)- En position assise au sol, jambe droite allongée devant soi. – Jambe gauche fléchie à 90°, pied gauche posé au sol à la hauteur de la face externe du genou droit.-

Placer le coude du bras droit fléchi en contact avec la face externe du genou gauche et maintenir ainsi, une pression vers la droite. Pendant que la main gauche est en appui au sol, vers l'arrière afin de maintenir l'équilibre du tronc. La tête est tournée vers la gauche.

Maintenir de 5 à 10''. Puis changer de côté en maintenant 5 à 10'' – Recommencer cet exercice de 3 à 5 fois.

10°)- En position allongée au sol sur le dos, bras allongés au dessus de la ligne d'épaules, mains croisées, pouces posés au sol. Rechercher une extension totale du corps en : retournant les mains, auriculaires glissant sur le sol. – En même temps, placer les pointes de pieds, jambes allongées, en extension totale. – Maintenir 6'' – Suspendre l'extension totale 6'' Recommencer cet exercice 3 à 5 fois.

Ces exercices sont préconisés, en totalité, lors d'une séance d'entraînement, et en partie de 1 à 8 lors d'un échauffement avant une compétition.

Les exercices 2, 4 et 8 peuvent être pratiqués avant la reprise de la pause en compétition.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

ANNEXE II

L'ECHAUFFEMENT ARTICULO – MUSCULAIRE

- Après les exercices d'*étirements* préconisés en annexe I, il est nécessaire de compléter la préparation physique par un échauffement articulo-musculaire qui adaptera, progressivement, l'ensemble du corps à l'effort physique qui va lui être demandé pendant l'entraînement ou la compétition.

Pour cela, *les bras, le tronc, les jambes et les abdominaux* seront sollicités, où toutes leurs articulations et groupes musculaires entreront méthodiquement en action.

EXERCICES PRECONISES

Les Bras :

- En appui facial contre un mur, le corps incliné à 45°, flexion- extension des bras en rythmant la respiration (*inspiration, pendant la flexion – expiration pendant l'extension*) répétition du geste de 10 à 30 fois.
- En station debout, élévation alternative antéro-postérieure des bras, allongés sans raideur, en rythmant la respiration. Répétition du geste de 10 à 30 fois.
- En station debout dans l'embrasure d'une porte ouverte. Fléchir les jambes à 90°. – Prendre Les chambranles de la porte en pronation et effectuer des flexions – extensions des bras. Répétition du geste de 10 à 30 fois.
- En station debout, flexion – extension alternative et latérale des bras, les mains cherchant à se rejoindre dans le dos, sans insister. – Répétition du geste de 10 à 30 fois.

Le Tronc :

- En station debout, pieds écartés largeur du bassin. Placer les bras horizontaux dans le prolongement de la ligne d'épaules. Effectuer des rotations du tronc avec fermetures et ouvertures alternées des bras. – Répétitions du geste de 10 à 30 fois.
- En station debout, pieds écartés largeur du bassin. – Flexion- extension, antéro-postérieure du tronc, les mains glissant le long du corps. Garder les jambes en extension totale. Répétition du geste de 10 à 30 fois.
- En station de bout, pieds écartés largeur du bassin. – Effectuer des inclinaisons latérales du tronc avec flexions-extensions, alternatives des bras, les mains glissant le long du corps. Répétition du geste de 10 à 30 fois.
- En station debout, pieds écartés largeur du bassin. – Effectuer des circumductions du tronc, alternatives. Les bras complètement pendants et relâchés. Répétitions 10 à 30 fois.

PREPARATION PHYSIQUE DE L'ARCHER (suite)

ANNEXE II

L'ECHAUFFEMENT ARTICULO – MUSCULAIRE (suite)

EXERCICES PRECONISES

Les Jambes :

- En station debout, pieds écartés largeur du bassin, talons légèrement surélevés. Flexions et extensions complètes des jambes. Les bras, en station debout, sont allongés le long du corps, ils s'élèvent à l'horizontale lors de la flexion des jambes. Répéter le mouvement de 10 à 30 fois.
- En station debout, jambes réunies, main droite en appui sur un mur, bras droit allongé. Balancement antéro-postérieur de la jambe gauche allongée – En même temps, balancement antéro-postérieur du bras gauche, allongé, en opposition à la jambe gauche. Répéter le mouvement de 10 à 30 fois, puis changer de jambe.
- En station debout, poser le pied droit sur un banc, jambe fléchie à 90°- Donner une impulsion et allonger la jambe droite. – Pendant le temps de suspension, le pied gauche va remplacer le pied droit sur le banc, tandis que celui-ci va se poser à terre. Enchaîner le même geste aussitôt avec la jambe gauche etc... Répéter le geste de 6 à 20 fois.
Notez bien : Les bras, fléchis à 90° ont un balancement antéro-postérieur en coordination avec les jambes.
- En station debout, jambes réunies, les deux mains en appuis sur un mur, bras allongés Horizontaux. – Balancement latéral de la jambe droite allongée, en croisant peu devant le corps, mais en s'élevant au maximum vers l'extérieur. Répéter le mouvement de 10 à 30 fois, puis changer de jambe.

Les Abdominaux :

- En station couchée, sur le dos, en appui sur les coudes, le menton en contact avec la poitrine, dos rond. Fléchissement alternatif et horizontal des jambes
Répéter le mouvement de 10 à 30 fois.
- En station couchée, sur le dos, jambes fléchies à 90°, pieds à plat au sol. Placer les mains à plat sur les cuisses, le menton en contact avec la poitrine, Bras allongés, pousser les mains vers les genoux, s'y arrêter sans s'y appuyer. Maintenir ainsi de 5 à 20'' – Revenir en position couchée mains sur les cuisses Maintenir de 5 à 10'' – Répéter le mouvement de 10 à 30 fois.
- En position couchée sur le dos, bras allongés au dessus de la tête en contact avec le sol Jambes allongées horizontalement en contact avec le sol. Fléchir bras et jambes simultanément en les regroupant en position assise au sol. Repartir en position initiale de départ, le corps entièrement en contact avec le sol. Répéter le mouvement de 10 à 30 fois.
- En position couchée sur le dos, bras allongés à l'horizontal, le long du corps. Fléchir les genoux sur la poitrine et enrouler le dos jusqu'à ce que les pointes de pieds touchent le sol à hauteur de la tête. Revenir à la position allongée. Répéter de 10 à 30 fois.

M A R C H E

T R O T T I N E M E N T

C O U R S E

MARCHE - TROTTINEMENT - COURSE

La marche, le trottement et la course sont des moyens mis à notre disposition pour faciliter la mise en oeuvre, le développement et l'amélioration de la qualité d'ENDURANCE.

Dans un premier temps, quelque soit l'action physique utilisée, notre objectif sera la mise en action des processus AEROBIE par la réalisation d'une de ces trois activités qui sera menée à intensité faible à moyenne pendant un temps long à très long.

Pour obtenir un bon fonctionnement organique à ce niveau, il suffira de respecter ces trois possibilités :

VOLUME

1)- Effectuer une de ces activités pendant moins de 12' (minutes)
On obtiendra une certaine "AERATION MUSCULAIRE" qui pourra se prolonger après l'arrêt de l'action pendant au moins le même temps.

2)- Effectuer une de ces actions pendant plus de 12'
On développera l'amélioration de l'ENDURANCE ACTIVE qui pourra également se prolonger longtemps après l'arrêt.

3)- Effectuer un de ces moyens pendant plus de 30'
On développera l'amélioration de l'ENDURANCE FONDAMENTALE.

INTENSITE

MARCHE : Lente, moyenne, athlétique (garder toujours un appui au sol)
les pulsations cardiaque de dépasseront pas (100/140)

TROTTINEMENT : Course douce avec un temps de suspension très court
Allure douce uniforme (pulsations cardiaque (120/140))

COURSE : Déplacement par succession de sauts ou de bondissements
à composante horizontale, plus ou moins longs selon
l'intensité de la course et la vitesse de déplacement.
les pulsations cardiaque allant de (120 à 160).

PRINCIPES ESSENTIELS D' APPLICATIONS

La base fondamentale de l'amélioration de l'ENDURANCE est l'EQUILIBRE D'OXYGENE qui s'obtient en mettant en oeuvre un des trois moyens énumérés ci-dessus, à allure lente et moyenne, en gardant toujours l'envie d'augmenter l'intensité et de poursuivre l'effort toujours plus loin.

Afin de mettre en application les principes énoncés précédemment, nous avons à notre disposition, des procédés d'entraînements généraux adaptés aux moyens que nous allons utiliser, à savoir :

LA MARCHÉ, LE TROTTINEMENT et LA COURSE.

Trois procédés sont à notre disposition :

- 1)- LE TRAVAIL D'ADAPTATION : marche + trotinement etc...
- 2)- LE TRAVAIL CONTINU : trotinement ou course
- 3)- LE TRAVAIL ALTERNÉ : trotinement + course

1)- LE TRAVAIL D'ADAPTATION :

permet d'habituer l'organisme à l'état d'équilibre d'oxygène
Fraction : de 10" à 10'.

Intensité: marche lente, moyenne, athlétique ou trotinement

Récupération: marche de 10" à 10'

Volume : de 20' à 1 heure et plus.

- exemple :
- a)- marche moyenne 1' - marche lente 1' etc...
 - b)- marche athlétique 30" - marche moyenne 30" etc...
 - c)- trotinement 10" - marche moyenne 30" etc...
 - d)- trotinement 1' - marche moyenne 2' etc...
 - e)- trotinement 1' - marche moyenne 1' etc...
 - f)- trotinement 3' - marche moyenne 1' etc...

pendant 20' à 1 heure et + selon une progression établie au préalable et qui devra être appliquée méthodiquement et de façon continue.

Il n'y a qu'à ces conditions que l'organisme réagira positivement.

CONTROLE DE L' EQUILIBRE D'OXYGENE :

- A)- Conserver la possibilité de converser normalement pendant l'effort.
- B)- Garder la possibilité de marcher ou trotiner bouche fermée
- C)- S'arrêter et prendre les pulsations cardiaques sur 6" et multiplier par 10 (80 à 140)
- D)- En cas d'essoufflement trop important, marcher normalement
- E)- En groupe ne pas se laisser entraîner par la compétition rester toujours en "dedans"

Ce procédé est à inclure obligatoirement au début d'un cycle d'entraînement, d'une nouvelle saison ou après une interruption due à une maladie ou une blessure.

Le travail d'adaptation permet à l'organisme de retrouver une possibilité de progression organique, musculaire et nerveuse, ouvrant la voie à un comportement physique plus performant.

Après une certaine accoutumance organique, apportée par la pratique du travail d'adaptation, il semble nécessaire de progresser en changeant de procédé d'entraînement.

Le TRAVAIL CONTINU, tout en amenant un changement dans la pratique, peut assurer une continuité dans la recherche de la consommation d'oxygène au niveau musculaire.

2)- LE TRAVAIL CONTINU

Comme son nom l'indique, ce procédé abandonne l'effort par intervalles pour devenir uniforme, dans le geste, mais assez doux dans son intensité.

Il permet de maintenir l'organisme en état d'équilibre d'oxygène de plus en plus longtemps.

Fraction : de 20' à 1 heure et + sans interruption.

Intensité : Marche active, trottinement ou course en état d'équilibre d'O₂ (pulsations 120 / 140).

Volume : de 20' à 1 heure et +

Récupération : à l'issue du travail, après étirements et excitations.

Ce " travail continu " représente le procédé d'entraînement le plus utilisé par les sportifs de toutes les disciplines et de tous les niveaux. Il est pratiqué principalement, lorsqu'il s'agit de l'amélioration de l'ENDURANCE FONDAMENTALE, laquelle est la base de toute préparation physique et de son entretien.

Les MOYENS DE CONTROLE DE L'EQUILIBRE D'OXYGENE restent les mêmes que pour le " travail d'adaptation ".

Les réactions physiologiques provoquées par ce genre de préparation sont les suivantes :

- Amélioration du capital globules rouges (transport de l'O₂)
- Mise en action des organes de désintoxications (foie et reins)
- Tend à développer la capacité cardiaque
- Consommation d'O₂ optimum, pendant et après l'effort.
- Elimine plus rapidement la fatigue musculaire et nerveuse.
- La pratique régulière du procédé donne la bonne santé à condition de respecter les principes de base de l'équilibre d'oxygène.

Le "Travail d'adaptation" et le "Travail continu" sont des procédés d'entraînement physique permettant l'amélioration de l'endurance fondamentale, il est nécessaire de changer encore de méthode pour obtenir la possibilité d'augmenter la capacité d'absorption d'oxygène.

Le TRAVAIL ALTERNE va obliger notre organisme, par des séquences plus intenses suivies par d'autres séquences plus douces, à retrouver l'équilibre d'oxygène à l'issue de ces dernières.

LE TRAVAIL ALTERNE

Permet d'améliorer et d'augmenter la capacité d'absorption d'oxygène au niveau musculaire. (V O₂ Max).

Fraction : 30" à 3'

Intensité : a) - Trotinement + Marche active
ou
b) - Course + trotinement

Volume : 20' à 1 heure

Récupération : Marche active ou trotinement selon (a et b) afin de retrouver l'équilibre O₂.

Exemple : a) - Trotinements 30" + marche active 30") pendant
b) - Course 30" + Trotinements 1') 20' à 1 h 00

C'est pendant la séquence de récupération active que l'organisme va réclamer un apport d'oxygène plus important, entraînant une envie d'accélérer dès que l'équilibre d'O₂ est établi.

Ce procédé est mis à la disposition de sportifs déjà confirmés et surtout en bonne condition physique.

Cette forme de travail n'est applicable qu'après l'établissement d'une progression méthodique ou la continuité sera un élément prépondérable dans l'amélioration de l' ENDURANCE ACTIVE recherchée.

BON ENTRAINEMENT ET BON COURAGE A TOUS !...

C Y C L I S M E

BICYCLETTE

OU

V. T. T

C Y C L I S M E

BICYCLETTE OU V . T . T

L'utilisation d'une bicyclette pour mettre en oeuvre, développer ou améliorer les processus AEROBIE, devient un passage obligé dans beaucoup de disciplines sportives, y compris chez les spécialistes de demi-fond et marathoniens en athlétisme.

Ce moyen de locomotion, utilisé à bon escient, présente l'avantage de permettre des échanges gazeux au niveau musculaire, tout en ménageant les articulations et tendons soumis à rudes épreuves en course à pied.

Alterner cyclisme et course à pied permet également d'améliorer l'Endurance fondamentale et active de façon plus importante, en évitant les accidents et blessures provoqués par des gestes trop répétitifs.

Cette activité présente donc quelques avantages mais aussi quelques inconvénients.

AVANTAGES

- Le changement fréquent de paysages, par la distance parcourue
- Le changement de la technique du geste
- Le soulagement des articulations et tendons.
- Le changement dans les efforts produits par des groupes musculaires différents, inhérents à la variété technique.
- Ventilation pulmonaire et corporelle accrue
- Facilité de contrôles des distances parcourues, des répétitions de gestes et pulsations cardiaques par compteurs et appareils incorporés.

INCONVENIENTS

- Risques de chutes ou accidents de la circulation routière
- Durée du temps d'effort plus important, pour le même résultat.
- Matériel spécifique assez onéreux.
- Obligation d'entretien de ce matériel en bon état de marche.
- Habillement différent et spécialisé.

Ces obligations et inconvénients rendent cette pratique plus aléatoire que la course à pied.. Mais, ces critères écartés, il nen reste pas moins que ce moyen de déplacement présente des avantages non-négligeables, ne serait-ce que dans la variété qu'il représente.

Il est donc souhaitable d'étudier les modalités d'application dans l'utilisation de ce moyen d'entraînement particulier en détaillant, les types d'efforts sollicités, les procédés d'amélioration et les réactions physiologiques provoquées.

Les types d'efforts, rencontrés par les cyclistes, sont les suivants :

- a)- QUANTITATIFS : à dominante organique et psychique
- b)- QUALITATIFS : à dominante musculaire et nerveuse

Il semble logique de débiter par une certaine quantité de travail et d'y ajouter, progressivement, une certaine qualité.

Comme en course à pied, la qualité principale à améliorer reste l' Endurance. Fondamentale ou active cette qualité est la base de toutes les autres qui ne pourront se développer correctement qu'avec cette " fondation " solide.

Afin de nous faciliter l'étude des procédés d'amélioration de l' ENDURANCE, nous reprendrons les termes déjà utilisés en course à pied à savoir :

A)- LE TRAVAIL D' ADAPTATION

B)- LE TRAVAIL CONTINU

C)- LE TRAVAIL ALTERNE

LE TRAVAIL D' ADAPTATION

Est un procédé permettant l'accoutumance à la technique utilisée, avec pour objectif secondaire, l'amélioration de l'Endurance fondamentale.

- Choisir un parcours plat, sans trop de circulation routière, qui sera parcouru à allure de promenade entrecoupé d'allures moyennes plus courtes.

EXEMPLE : 5' de vélocité lente suivi de 3' de vélocité moyenne etc...
pendant 15' à 1 heure 30.

- En observant les critères de contrôles de l'équilibre d'oxygène à savoir :
- Conserver la possibilité de converser normalement pendant l'effort.
- Conserver les pulsations cardiaques entre 90 et 130
- En groupe, observer impérativement les deux critères précédents.

Lorsque cette forme d'entraînement arrive à son terme, par une durée de plus d' 1 heure 30, en variant les temps de vélocités lentes et moyennes, il semble nécessaire de changer de procédé d'entraînement..

L'organisme s'est habitué, progressivement, à l'état d'équilibre d'oxygène en pratiquant une succession d'efforts par intervalles.

Afin d'obtenir une amélioration effective de la qualité d' ENDURANCE, il semble nécessaire de prolonger, dans le temps, cet état d'équilibre organique.

Le TRAVAIL CONTINU est le procédé le mieux adapté car il a fait ses preuves dans beaucoup d'autres disciplines sportives.

LE TRAVAIL CONTINU

Va prolonger, progressivement, le temps d'équilibre d'oxygène par un type d'effort quantitatif et une adaptation technique respectant le maintien " absolu " de cet équilibre organique.

EXEMPLE : 30' de vitesse moyenne à la première séance de travail.
La séance pourra se prolonger, dans le temps, à la même allure en respectant une progression au fil des entraînements et ce jusqu'à 2 heures de parcours.

- Obligation de conserver les critères d'équilibre d'oxygène
- Maintien des pulsations cardiaques entre 110 et 130 sur tout le parcours.

ATTENTION au choix du parcours car, la moindre dénivellation du terrain va augmenter l'intensité de l'effort et perturber le bel équilibre

Ne pas se laisser entraîner par une intensité trop importante, surtout si elle semble facile à réaliser. Tel n'est pas l'objectif poursuivi, celui-ci restant " la quantité "

TECHNIQUEMENT, la solution réside dans l'utilisation judicieuse du dérailleur pour augmenter ou diminuer la vitesse de déplacement, mais aussi et surtout pour maintenir le rythme cardiaque au niveau désiré.

Lorsque les deux heures de TRAVAIL CONTINU sont parfaitement et régulièrement assimilées par l'organisme et afin d'obtenir une capacité d'absorption d'oxygène supérieure (**VO 2 max**) le changement de procédé d'entraînement semble incontournable.

Ce qui va suivre est destiné aux sportifs et en particulier aux cyclistes confirmés et entraînés assidûment

La recherche de l'augmentation d'absorption d'oxygène, présente l'avantage d'amener le pratiquant à une progression physique indéniable, à condition :

- a)- d'avoir préalablement rempli toutes les conditions des deux précédents procédés d'entraînement que sont le **Travail d'adaptation et le Travail continu.**
- b)- d'avoir parfaitement assimilé la ou les techniques utilisées
- c)- de maîtriser pleinement le contrôle de soi pendant l'effort.

A partir de cela, seulement, l'utilisation du TRAVAIL ALTERNE sera bénéfique pour l'organisme et épanouissant pour le cycliste.

LE TRAVAIL ALTERNE

L'alternance d'efforts proposée est assez éprouvante et ne pourra être valable qu'à partir d'une progression parfaitement établie au préalable.

L'allure moyenne du TRAVAIL CONTINU va être entrecoupée de séquences à allures plus intenses, mais relativement courtes, rompant l'équilibre organique du pratiquant. La reprise de l'allure moyenne va permettre de retrouver l'équilibre d'oxygène.

EXEMPLE : 10' de vélocité moyenne en équilibre d'O₂ (pulsations 110/130)
3' de vélocité plus soutenue (pulsations 130 / 160)
10' de vélocité moyenne (pulsations 110 / 130) etc.....
de 30' à 1 heure 30. progressivement.

La partie effectuée à allure moyenne obligera l'organisme à consommer plus d'oxygène pour retrouver le plus rapidement possible l'équilibre organique.

Cet enchaînement d'efforts et de contre-efforts récurrents est extrêmement bénéfique, mais assez éprouvant.

C'est la raison pour laquelle, il est recommandé de ne jamais enchaîner deux séances consécutives de TRAVAIL ALTERNE , mais de les intercaler avec une séance de TRAVAIL CONTINU.

N A T A T I O N

NATATION

Un corps humain, en contact avec l'élément liquide, a des réactions différentes selon les individus.

La constitution de l'un ou de l'autre donnera des sensations et des comportements différents

En général, la femme est plus à l'aise dans l'eau car ses tissus et sa musculature, moins développée, lui permet d'être plus relâchée que l'homme beaucoup plus tonique. En outre, la densité du corps féminin permet une meilleure flottaison et un déplacement plus aisé.

La natation est, de ce fait, le sport de la femme par excellence et doit faire partie de sa préparation physique généralisée.

L'homme moderne peut envisager la pratique de la natation dans des conditions identiques, à savoir :

- 1)- En recherche de variété sportive et de récupération
- 2)- En recherche de l'amélioration de l'endurance fondamentale
- 3)- En recherche de l'amélioration du relâchement musculaire et articulaire
- 4)- En recherche d'une musculature harmonieuse sans saillie excessive.

Dans ces conditions, nous envisagerons la pratique de cette activité spécifique en utilisant les procédés d'entraînement que nous connaissons c'est à dire :

LE TRAVAIL D'ADAPTATION
LE TRAVAIL CONTINU
LE TRAVAIL ALTERNE

Le premier objectif sera d'adapter le corps humain au contact de l'élément liquide. Tous les moyens de déplacement, dans l'eau et sur l'eau, seront utilisés ainsi que toutes les techniques de " respirations aquatiques ".

LE TRAVAIL D'ADAPTATION

- a)- Marches et courses dans l'eau, pied au sol, éducatifs de la nage et de la respiration dans l'eau.
- b)- Pratique de toutes les nages
(brasse indienne, dos brassé, brasses, dos crawlé, crawl, papillon.)
- c)- Nages en apnée, sur et sous l'eau, nages utilitaires, sauvetages.

Tous les éléments a, b, c, du TRAVAIL D' ADAPTATION, sont à utiliser par petites séquences, suivies de temps de récupération, plus ou moins actifs voire en pause, corps dans l'eau, orifices respiratoires dégagés.

EXEMPLES :

- a)- Marcher dans l'eau, corps immergé jusqu'à la taille pendant 30"
récupération inactive pendant 1' etc... pendant 10' X 5
 - Initiation de mouvements de bras d'une nage, pied au sol debout pendant 30" - récupération inactive pendant 1' etc... pendant 10' X 5
 - Respiration aquatique - inspiration normale, expiration tête immergée pendant 10" - récupération inactive pendant 30" etc... pendant 10' X 3 à 5

- b)- Brasse orthodoxe pendant 30" - récupération inactive 1' etc... X 15 à 30'
 - Brasse coulée pendant 30" - brasse orthodoxe pendant 1' etc... X 15 à 30'
 - Dos crawlé pendant 30" - dos brassé pendant 1' etc... X 15 à 30'
 - Crawl pendant 30" - Brasse orthodoxe pendant 1' etc... X 15 à 30'

- c)- Dos brassé avec un seul bras de 30" à 1'
récupération brasse orthodoxe lente pendant 2' etc... pendant 10' X 3 à 6
 - Nage sous l'eau pendant 15 à 30"
récupération sur place en surface pendant 2' etc... pendant 10' X 3 à 6
 - Dos brassé les 2 bras hors de l'eau pendant 30"
récupération sur place 2' etc... pendant 10' X 3 à 6.

Ces EXEMPLES sont délivrés à titres indicatifs et ne sont pas limitatifs dans leurs formes éducatives, les temps d'exécution, de récupération et de volume. L'essentiel étant d'adapter le contenu et la qualité des exercices, aux possibilités du sujet, au moment où ils sont appliqués.

Après une longue période d'adaptation, si le sujet semble à l'aise dans cet élément et désire progresser encore, il peut et doit changer de procédé d'entraînement.

Le TRAVAIL CONTINU s'impose logiquement à l'esprit de l'éducateur qui pourra poursuivre plusieurs objectifs à savoir :

- A)- L'amélioration de l'endurance fondamentale
- B)- L'amélioration des techniques de nages utilisées
- C)- L'amélioration d'une musculature esthétiquement harmonieuse.

L'épanouissement physique du sujet sera assuré si ce procédé est appliqué progressivement, méthodiquement et de façon continue. Il n'y aura, ni fatigue excessive, ni réaction de saturation, mais un bien être physique et moral dû à la pleine possession de ses moyens.

LE TRAVAIL CONTINU

En natation , ce procédé est réservé aux nageurs confirmés qui auront la possibilité de se déplacer en nageant à allure relativement lente pendant un temps variant entre 15 ' et une heure .

EXEMPLES :

- Brasse orthodoxe pendant 1' suivi de battements de jambes de dos crawlé pendant 1' etc... pendant 15 à 30'
- Dos crawlé pendant 1' suivi de brasse orthodoxe pendant 1' etc... enchaîné pendant 15 à 30'
- Crawl pendant 1' suivi de Dos crawlé pendant 1' enchaîné avec de la brasse ortho pendant 1' etc... pendant 15 à 30'
- Brasse orthodoxe pendant 3' suivi de dos brassé lent pendant 1' etc... enchaînement pendant 20 à 40'

Toutes les formes de nages sont bonnes, à condition d'être toujours en équilibre d'oxygène. Ceci sous-entend, un contrôle des allures, des vitesses de déplacement , de la respiration et des pulsations cardiaques qui ne doivent pas dépasser 130/140 . Une maîtrise de soi est indispensable car il s'agit là d' aller jusqu'au bout de la séance, sans interruption excessive, autre que la prise des pulsations cardiaques .

Ce qui va suivre ne s'adressera qu'au nageurs de compétition qui rechercheront l'amélioration de la consommation d'oxygène (VO 2 MAX) et pour cela utiliseront le procédé d'entraînement du TRAVAIL ALTERNE.

LE TRAVAIL ALTERNE

Consiste à nager à allure soutenue puis à allure lente etc... pendant 15 à 30'

EXEMPLES :

- Brasse coulée pendant 2' suivi de brasse orthodoxe pendant 2' X 4 à 6
- Dos crawlé pendant 2' suivi de battements jambes dos pendant 2' X 3 à 8
- Crawl pendant 2' suivi de brasse orthodoxe pendant 2' X 5 à 10

Pendant la séance les pulsations cardiaques varieront entre 100 et 160.

Force est de constater que ce procédé est réservé uniquement aux nageurs de compétitions voire aux nageurs chevronnés.

La NATATION représente le dernier volet des moyens mis en évidence, dans la recherche de l'amélioration de la condition physique.

Cette action peut, actuellement, être pratiquée, toute l'année, grâce aux multiples piscines, collectives ou privées, couvertes ou de plein air, dont dispose notre pays.

La marche ou course, la pratique de la bicyclette et la natation sont les moyens les plus couramment pratiqués afin de parfaire une condition physique, en permanente évolution.

Ces moyens ne sont heureusement pas les seuls. Toutes les activités sportives peuvent être utilisées avec le même objectif, à condition de respecter les réactions physiologiques préconisées dans ces quelques pages.

L'organisme s'habitue à toutes les formes d'effort qui lui sont imposées, si les trois principes incontournables pour tous, du plus faible au plus fort, sont suivis scrupuleusement à savoir :

PROGRESSION - METHODE - CONTINUITE

Suivez ces quelques principes élémentaires de pratiques saines et bien équilibrées. Allez doucement dans la progression, ne cherchez pas à brûler les étapes vous iriez vers un échec à plus ou moins brève échéance .

Prenez conseil auprès de vos amis compétents, professeur d'éducation physique ou de sport, d'éducateur physique diplômé ou de préparateur physique de valeur, ils vous donneront de bonnes indications et , s'ils en ont le temps, ils vous établiront un plan d'entraînement.

Bien entendu, vous devrez en contre-partie, faire preuve d'assiduité et de rigueur dans votre comportement physique

Respectez ces quelques conseils et principes élémentaires, vous serez bien dans votre peau et dans votre tête et vous pourrez jouir pleinement de la vie.

BON COURAGE A TOUS !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC

CHARGES ADDITIONNELLES

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

avec charges additionnelles

Le renforcement musculaire avec charges additionnelles permet d'obtenir une augmentation: de la force - de la puissance - de la vitesse d'exécution du geste et, par conséquence, plus ou moins de la masse musculaire

Son application est préconisée lorsque le renforcement musculaire, sans charge additionnelle, ne présente plus autant d'efficacité.

Encore faut-il prendre certaines précautions élémentaires d'adaptation et de déroulement des séances généralisées et spécifiques de ce procédé.

Une séance de renforcement musculaire se compose de :

A)- La mise en condition avec -

- 1)- Les étirements complets (voir annexe spécialisée)
- 2)- Les échauffements articulo-musculaire (voir fiche spécialisée)
 - a)- sans charges additionnelles
 - b)- avec charges additionnelles légères.

B)- Le renforcement musculaire proprement dit -

- 1)- Avec appareils
 - a)- Généralisé en circuit d'entraînement
 - b)- Spécifique en séries
- 2)- Avec charges additionnelles
 - a)- Généralisé en circuit d'entraînement
 - b)- Spécifique en séries.

B')- Modalités d'applications

- 1)- En séries avec une même charge
 - 1')- Avec augmentation progressive du nombre de répétitions
 - 2)- En séries avec augmentation des charges
 - 2')- avec diminution du nombre de répétitions

B'')- Récupération

- 1)- Entre les séries (une activité différente)
- 2)- Entre les circuits (2 à 3' de trottinements légers)
- 3)- **Complète**, à l'issue de la séance, par une séquence **de relaxation**.

Le renforcement musculaire proprement dit :

Exemple N° 1

Fraction : Développé couché

Intensité: Charge de 20 Kgs

Volume : 5 séries de 10 - 15 - 20 - 25 - 30 répétitions et retour 25,20,15,10

Récupération : Inter-séries (Etirements - et - ou - Assouplissements bras)
Inter-circuits (2 à 5' de trottinements)

Exemple N° 2

Fraction : Demi-flexion de jambes (90°)

Intensité : De 20 à 60 Kgs en séries

Volume : Aller : 20 X 20kgs

15 X 30 kgs

10 X 40 kgs

5 X 50 kgs

3 X 60 kgs

Retour : 3 X 50 kgs

5 X 40 kgs

7 X 30 kgs

10 X 20 kgs

Récupération: Inter-séries (Etirements - et - ou - Assouplissements jambes)
Inter-circuits (2 à 5' de trottinements)

Bien entendu, ces manières de procéder ne sont applicables qu'après l'établissement d'un programme cohérent avec des intentions relativement précises quant aux buts poursuivis , à savoir:

- Amélioration de la condition physique - Endurance - par un travail de renforcement musculaire généralisé (bras-tronc-jambes-abdominaux)

Avec des charges légères

et un nombre important de répétitions

- Amélioration de la Force

Avec des charges de plus en plus lourdes

et un nombre de répétitions restreint - avec récupération complète

- Amélioration de la Puissance et de la vitesse

Avec des charges moyennes et lourdes

et des répétitions exécutées rapidement à l'effort
récupération complète

Séance de mise en condition physique : [exemple n° 3]

- 1)- ETIREMENTS : (voir annexe spécialisée) suivi de trottinements 3 à 5'
- 2)- ECHAUFFEMENT ARTICULO-MUSCULAIRE(voir annexe spécialisée) suivi de trottinements 3 à 5'.
- 3)- SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALISE
 - a)- BRAS :
 - Fraction : Position assise - Développé vertical
 - Intensité : 10 Kgs
 - Volume : 10 à 30 répétitions
 - Récupération : changement d'atelier
 - b)- JAMBES :
 - Fraction : Talon surélevé - Flexion-extension complète
 - Intensité : Barre de 10 Kgs sur les épaules
 - Volume : 10 à 30 répétitions
 - Récupération : changement d'atelier
 - c)- TRONC :
 - Fraction : Flexion-extension - antéro-postérieure
 - Intensité : Baton ou barre très légère sur les épaules
 - Volume : 10 à 30 répétitions
 - Récupération : changement d'atelier
 - d)- ABDOMINAUX:
 - Fraction : Assis - pieds calés - jambes fléchies 90°
(voir dernier exercice abdos annexe spécialisé)
 - Intensité : mains aux épaules
 - Volume : 10 à 30 répétitions
 - Récupération : Trottinements de 3 à 5'

Ces quatre exercices sont enchaînés sans autre temps d'arrêt que le déplacement d'un atelier à un autre.

Ce même circuit peut être reproduit plusieurs fois en fonction du niveau d'entraînement du sujet et de l'objectif à atteindre.

- 4)- ASSOUPLISSEMENTS ET ETIREMENTS (voir annexe spécialisée)
- 5)- RETOUR AU CALME avec l'aide d'une séquence de RELAXATION.

SEANCE de RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPECIFIQUE : MODELE

- 1)- ETIREMENTS : (voir annexe spécialisée) suivis de trottinements 3 à 5'
- 2)- ECHAUFFEMENT ARTICULO-MUSCULAIRE (voir annexe spécialisée)
- 3)- SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPECIFIQUE BRAS

- a)- FRACTION : position assise - Développé vertical
INTENSITE: Barre de 10 à 30 Kgs
VOLUME : De 10 à 20 répétitions
RECUPERATION : Etirements et-ou assouplissements bras
- b)- FRACTION : position assise - Appareil " papillon " - dorsaux
INTENSITE : charge 10 à 30 kgs
VOLUME : De 10 à 30 répétitions
RECUPERATION : Etirements - et - ou - assouplissements Dos
- c)- FRACTION : position couchée horizontale - Développé
INTENSITE: Barre de 15 à 40 Kgs
VOLUME : De 10 à 20 répétitions
RECUPERATION : Etirements et assouplissements bras
- d)- FRACTION : position assise - Tirage vertical - poulies
INTENSITE : De 10 à 30 Kgs
VOLUME : De 10 à 20 répétitions
RECUPERATION : complète avec trottinements de 3 à 7'

Application du principe élémentaire : avec l'augmentation des charges diminution du nombre de répétitions.

Ce circuit peut être reproduit plusieurs fois en fonction du niveau d'entraînement du sujet et de l'objectif envisagé.

Tous les exercices de renforcement musculaire des (bras, tronc, jambes et abdominaux) peuvent être effectués selon ce procédé de base.

- 4)- ASSOUPLISSEMENTS ET ETIREMENTS (voir annexe spécialisée)
- 5)- RETOUR AU CALME avec l'aide de la séquence RELAXATION

P R E C I S

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER »

S'il est un passage que les archers redoutent, au cours de la séquence gestuelle, c'est bien le franchissement de la petite lamelle métallique que l'on nomme clicker.

En effet, cela se passe, à la fin de *l'armement*, aussitôt après *l'ancrage*, lorsque la pointe de flèche est engagée sous le **clicker**. A ce moment, l'archer effectue une sorte de traction-répulsion et la flèche recule, libérant la lamelle qui va réaliser un " clic " sonore en frappant la joue de la fenêtre d'arc. Vient ensuite *l'échappement* libérant la flèche de l'arc à destination de la cible.

Le but de ce précis va consister à :

- 1°)- **Enumérer les raisons de l'utilisation de ce matériel.**
- 2°)- **A quels mécanismes gestuels avons-nous à faire.**
- 3°)- **Quels sont les membres, articulations et muscles utilisés à cette occasion.**
- 4°)- **Quelles sensations obtenir pour avoir satisfaction.**
- 5°)- **Quels sont les exercices de renforcement musculaires spécifiques adéquats.**
- 6°)- **Recherche des conjugaisons sensorielles entre les séquences gestuelles et visuelles
À ce moment.**
- 7°)- **Importance rationnelle à donner à cette utilisation.**

Les anciens tiraient à l'arc, sans utiliser de clicker, ils se contentaient de rechercher les sensations leur permettant d'obtenir toujours la même allonge. Les meilleurs obtenaient de très bons résultats, les autres, plus nombreux, avaient bien des difficultés pour obtenir des tirs de valeurs identiques.

Au début des années 1960 le clicker est apparu sur les pas de tirs. Les archers de l'époque les utilisaient en contrôleur d'allonge. Cela veut dire, qu'après *l'ancrage* on passait le clicker, puis en maintenant cette allonge, on précisait la visée, et enfin *l'échappement* se réalisait. Il s'agissait déjà d'un perfectionnement qui amenait une amélioration des performances.

Une dizaine d'année plus tard, le clicker a été utilisé en *starter*. Le bruit du clicker a été utilisé pour déclencher, par réflexe, l'ouverture de la main de corde. C'est ce qui est préconisé encore actuellement.

1°)- **Les raisons d'utilisation de ce matériel :** ont été en partie énumérées ci-dessus, toutefois il semble que la pédagogie à ce sujet reste succincte et que les néophytes ont tendance à donner à cette partie de la séquence gestuelle, une importance surévaluée. En effet, lorsque l'archer n'est pas trop confirmé ou qu'il est fatigué, il est surpris par le « clic » et réalise une faute, en ouvrant brusquement la main de corde. Il va lui falloir, pas mal de temps et de répétitions du geste pour maîtriser ce passage.

2°)- **A quels mécanismes gestuels avons-nous à faire :** Il faut pour cela nous situer dans le découpage technique du geste dans ligne d'opposition des forces, aussitôt après l'ancrage, lorsque l'archer va commencer sa **TRACTION-REPULSION**.

Comment réaliser cette action ?

a)- En effectuant **une traction** avec la main de corde, par le recul du bras de corde et de son épaule ou éventuellement un abaissement de celui-ci, ou les deux ensemble.

P R E C I S

CORRESPONDANT A L'UTILISATION DU « CLICKER » (suite)

2°)- A quels mécanismes gestuels avons-nous à faire :

Comment réaliser cette action ? (suite)

b)- En effectuant **une répulsion** de l'arc, par une poussée, délicate, de la main d'arc en direction de la cible. (*Le bras s'allongeant un peu plus*).

c)- En réalisant les solutions a et b simultanément d'où la **TRACTION-REPULSION**.

Les trois solutions préconisées doivent avoir pour base une *présentation* efficiente et un *ancrage* parfait, suivi d'une attitude **grandissante** de tout le corps.

L'expression, **le dos plat**, est primordiale car, cette attitude permet une fixation de toute la ceinture scapulaire, de la colonne vertébrale et du bassin, allant quelquefois, jusqu'à la contraction musculaire des membres inférieurs

3)- Quels sont les membres, articulations et muscles utilisés à cette occasion.

a)- **Les membres supérieurs** situés dans le prolongement de la ligne d'opposition des forces
À savoir : *Les deux bras, la ligne d'épaule, le tronc, la tête.*

b)- **Les articulations** sollicitées en priorité sont : *Les doigts des mains, les poignets, les épaules, les clavicules, les omoplates, les vertèbres cervicales et dorsales*

c)- **Les muscles** entrant en action primordiale sont : **les muscles de la ceinture scapulaire**

avec pour les **BRAS** : *les courts supinateurs, triceps, biceps, deltoïdes, sus et sous épineux, sous scapulaires, petits et grands rond.*

Pour **les OMOPLATES**: *les trapèzes moyens, rhomboïdes, grands et petits ronds, sous et sus épineux, angulaires, grand dentelé.*

Pour **les CLAVICULES** : *les deltoïdes, trapèzes, grands pectoraux, y ont une attache.*

D'autres muscles interviennent à un degré moindre, mais afin de maintenir en place l'ensemble de la ceinture scapulaire sans trop bouger, il s'agit des **muscles lombaires, des fessiers, des quadriceps fémoraux.**

Cette énumération anatomique, n'est indiquée ici, que pour exposer la complexité de l'appareil « membr-articulo-musculaire » de la ceinture scapulaire, principale agoniste de la TRACTION-REPULSION en cause.

4°)- Quelles sensations obtenir pour avoir satisfaction :

a)- le bras d'arc va se placer à l'horizontal en direction de la cible par l'intermédiaire du **deltoïde** en abaissant l'épaule d'arc jusqu'à la butée et en fixant l'omoplate par les muscles correspondants, **grand dentelé, rhomboïde, angulaire, trapèze.**

Cette sensation du bras d'arc en position va être renforcée, lorsque le bras de corde va entrer en action et exercer une forte poussée horizontale de la main d'arc à la colonne vertébrale. Le bras d'arc n'étant qu'allongé sans raideur, donnant une possibilité du jeu au niveau de l'articulation du coude et **le triceps brachial.**