



Planification Septembre 2018 – Mars 2019

Nom :

Prénom :



Septembre

Thème général : *Endurance et Identification des besoins techniques*

Les exercices du mois

Le carquois vide

Le but de cet exercice est de travailler la technique et l'endurance. Il se fait essentiellement aux longues distances mais peut aussi être fait à 18 m.

A la première volée, une seule flèche est tirée. A la deuxième volée, deux flèches sont tirées. Puis trois, quatre, etc. jusqu'à vider entièrement le carquois en tirant les 12 flèches.

A la treizième volée, 11 flèches sont tirées, puis 10, puis 9, etc. jusqu'à tirer une volée d'une seule flèche. Le but étant de tirer cette dernière flèche aussi bien que la première.

Cet exercice peut être compliqué en ajoutant de la course entre chaque volée. Il peut aussi se faire avec plus de flèches dans le carquois si les archers en ont à disposition.

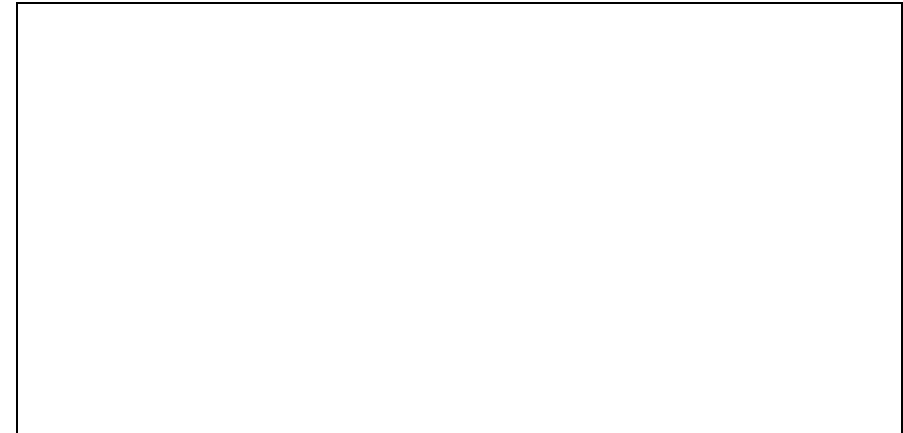
Physique

1. Monter l'arc, tenir 5 secondes puis effectuer un tir normal
2. Monter l'arc, tirer sans passer le clicker, tenir 5 secondes et finir le mouvement
3. Monter l'arc, tirer et passer le clicker, tenir 5 secondes et finir le mouvement

Tir sur paille

Tir sur la paille avec les yeux fermés et ouverts afin de chercher les sensations et identifier les points à travailler.

Point technique du mois



Notes



Octobre

Thème général : Travail technique général et spécifique

Les exercices du mois

Le trispot surprise

Le but de cet exercice est de travailler la stabilité du bras d'arc et la maîtrise générale du maintien de ce même bras. Il permet de jouer avec le viseur et la cible et d'apprendre à maîtriser les déplacements du bras.

Placer 3 ou 4 trispots sur la cible déterminer un premier spot à viser et un deuxième dans lequel la flèche sera tirée. Viser et stabiliser l'arc dans le premier mais ne pas lâcher. Repartir pour viser le deuxième, stabiliser et lâcher la flèche.

Equilibre

Utiliser les outils d'équilibre qui seront mis à disposition pour tirer sur cible et travailler la technique en équilibre.

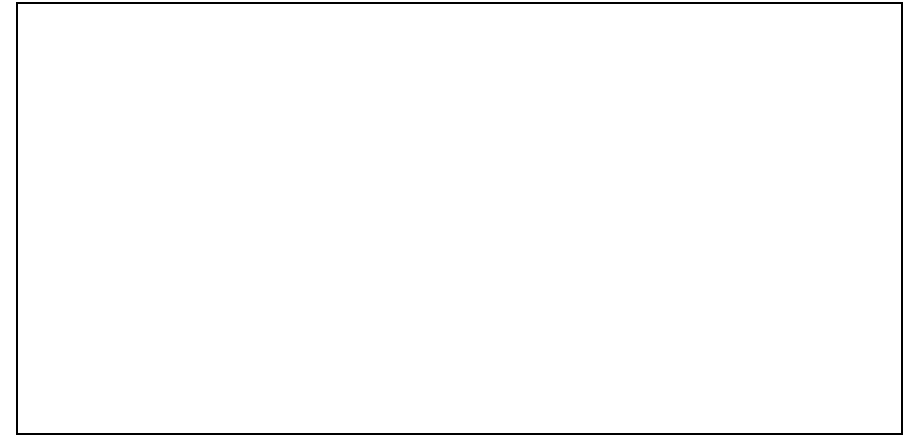
Point par point

Le but de cet exercice est de se focaliser pendant quelques volées sur un point spécifique du mouvement. Il permet de se rendre compte de quelles parties du mouvement sont plus faciles ou plus difficiles et refocaliser les actions déterminées en septembre. Se concentrer durant 2 ou 3 volées sur, par exemple :

- Posture et position du corps
- Bras d'arc et main dans la poignée
- Bras de corde et omoplate

Changer de point après deux ou trois volées. Faire un bilan des points les plus faciles et ceux demandant une plus grande concentration.

Point technique du mois



Notes



Novembre

Thème général : Travail technique général et spécifique - suite

Les exercices du mois

Le trispot surprise

Le but de cet exercice est de travailler la stabilité du bras d'arc et la maîtrise générale du maintien de ce même bras. Il permet de jouer avec le viseur et la cible et d'apprendre à maîtriser les déplacements du bras.

Placer 3 ou 4 trispots sur la cible déterminer un premier spot à viser et un deuxième dans lequel la flèche sera tirée. Viser et stabiliser l'arc dans le premier mais ne pas lâcher. Repartir pour viser le deuxième, stabiliser et lâcher la flèche.

Equilibre

Utiliser les outils d'équilibre qui seront mis à disposition pour tirer sur cible et travailler la technique en équilibre.

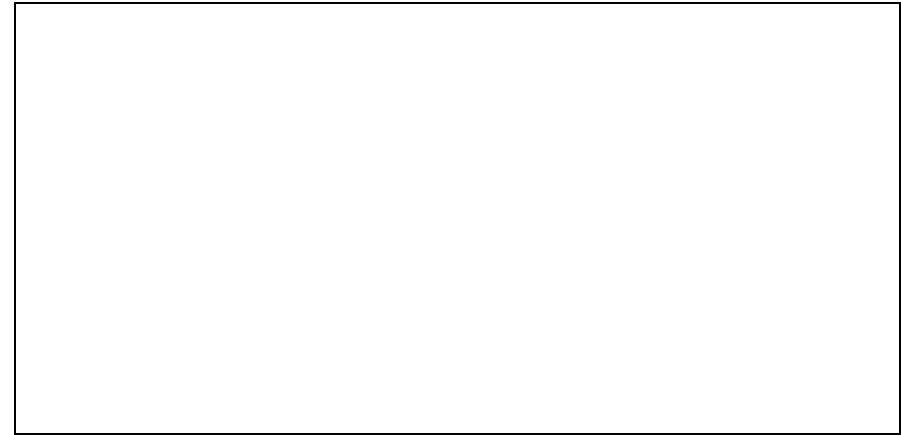
Point par point

Le but de cet exercice est de se focaliser pendant quelques volées sur un point spécifique du mouvement. Il permet de se rendre compte de quelles parties du mouvement sont plus faciles ou plus difficiles et refocaliser les actions déterminées en septembre. Se concentrer durant 2 ou 3 volées sur, par exemple :

- Posture et position du corps
- Bras d'arc et main dans la poignée
- Bras de corde et omoplate

Changer de point après deux ou trois volées. Faire un bilan des points les plus faciles et ceux demandant une plus grande concentration.

Point technique du mois



Notes



Décembre

Thème général : Renforcement du travail technique et détente de précision pré-Noël

Les exercices du mois

Point par point

Le but de cet exercice est de se focaliser pendant quelques volées sur un point spécifique du mouvement. Il permet de se rendre compte de quelles parties du mouvement sont plus faciles ou plus difficiles et refocaliser les actions déterminées en septembre. Se concentrer durant 2 ou 3 volées sur, par exemple :

- Posture et position du corps
- Bras d'arc et main dans la poignée
- Bras de corde et omoplate

Changer de point après deux ou trois volées. Faire un bilan des points les plus faciles et ceux demandant une plus grande concentration.

La montée vers le 10

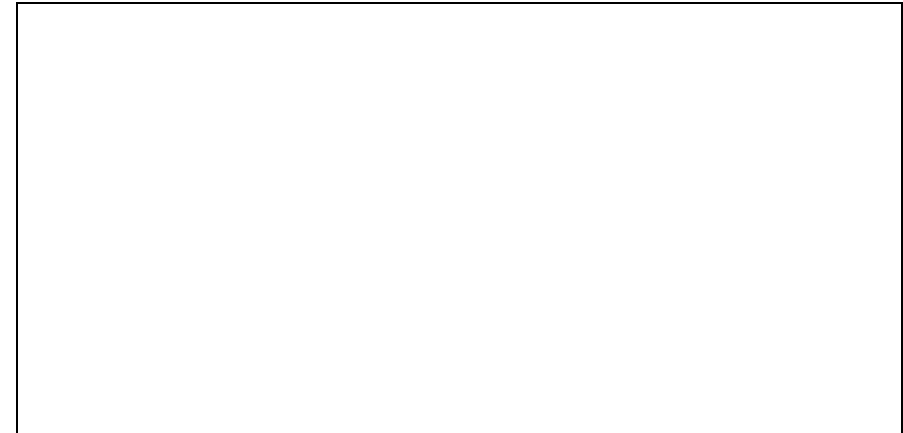
Seul ou par équipe de deux, les archers doivent tirer dans le 6 pour commencer. Une fois le 6 touché, ils doivent tirer dans le 7 puis dans le 8 et ainsi de suite. Le premier archer ou la première équipe à avoir touché le 10 gagne la partie.

D'un trispot à l'autre

Quatre trispots sont positionnés côte à côte sur les cibles.

Il faut d'abord atteindre sa zone de réussite dans le premier spot en haut à gauche. Dès qu'une flèche a atteint cette zone, passer au deuxième puis au troisième, etc. Le premier à atteindre le dernier trispot gagne la partie. Un nombre de flèche maximal pour atteindre le trispot suivant peut aussi être déterminé.

Point technique du mois



Notes



Janvier

Thème général : Renforcement du travail technique et préparation de Nîmes

Les exercices du mois

Les flèches validées

Le but de cet exercice est de permettre l'analyse de chacune des flèches tant dans le ressenti que dans la technique.

- Une feuille avec deux colonnes est préparée.
- Tirer des volées de 3 flèches ou de 6 flèches.
- A chaque flèche, valider ou non la flèche dans la colonne correspondante.
- Si elle n'est pas validée, les raisons peuvent être notées afin de permettre une analyse postérieure.
- L'exercice peut se faire en comptant les points ou pas.

Cet exercice permet une concentration constante sur une seule flèche car chacune doit être analysée.

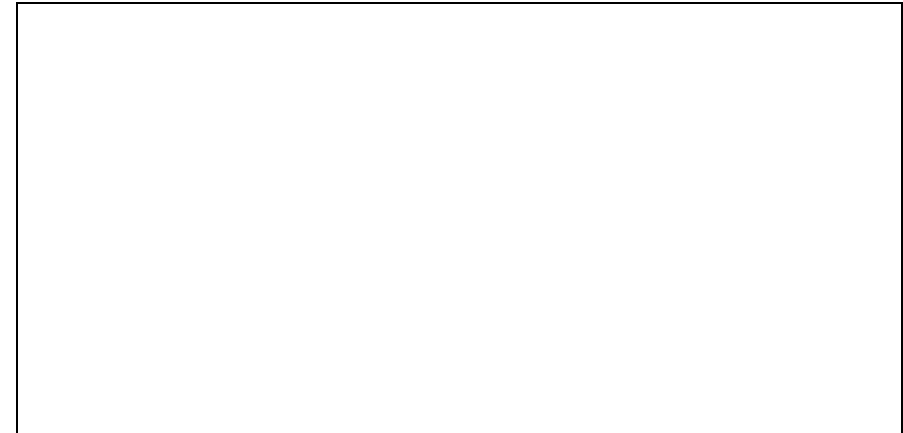
L'échelle

Dessiner une échelle avec 10 échelons. Déterminer un objectif de points à faire par volée. Lorsque l'objectif de points est atteint ou dépassé, monter d'un échelon sur l'échelle. Si l'objectif n'est pas atteint, redescendre d'un échelon. Une échelle montée sans être redescendue équivaut à une série réussie selon l'objectif posé

Tir compté

Tir de finales

Point technique du mois



Notes



Février

Thème général : Renforcement du travail technique et début du travail mental

Les exercices du mois

Les flèches validées

Le but de cet exercice est de permettre l'analyse de chacune des flèches tant dans le ressenti que dans la technique.

- Une feuille avec deux colonnes est préparée.
- Tirer des volées de 3 flèches ou de 6 flèches.
- A chaque flèche, valider ou non la flèche dans la colonne correspondante.
- Si elle n'est pas validée, les raisons peuvent être notées afin de permettre une analyse postérieure.
- L'exercice peut se faire en comptant les points ou pas.

Cet exercice permet une concentration constante sur une seule flèche car chacune doit être analysée.

Les trois mots (solidifier ce qui a déjà été travaillé en annexe du programme)

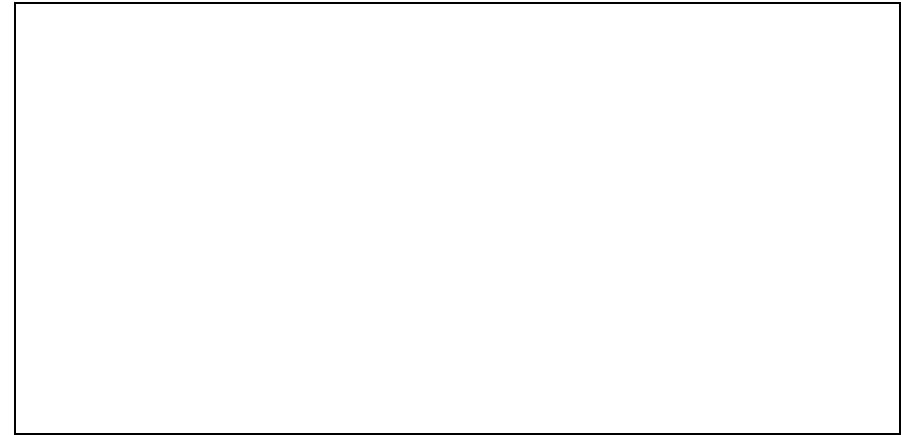
L'exercice consiste à déterminer trois paramètres tu dois faire juste pour assurer une flèche dans sa zone de réussite. Une fois ces trois points déterminés, il s'agit de mettre un mot sur chaque paramètre.

Une fois les trois mots déterminés, tu peux les utiliser quand tu en as besoin. Certains en feront un monologue intérieur qu'ils utiliseront durant le tir, d'autres se répéteront ces mots avant la phase de tir et certains archers ne les utiliseront que lorsque nécessaire.

Ces trois mots sont un outil permettant de remettre son esprit « ici et maintenant ».

Tir compté et échelle

Point technique du mois



Notes



Mars

Thème général : *préparation des championnats suisses*

Les exercices du mois

Point par point

Le but de cet exercice est de se focaliser pendant quelques volées sur un point spécifique du mouvement. Il permet de se rendre compte de quelles parties du mouvement sont plus faciles ou plus difficiles et refocaliser les actions déterminées en septembre. Se concentrer durant 2 ou 3 volées sur, par exemple :

- Posture et position du corps
- Bras d'arc et main dans la poignée
- Bras de corde et omoplate

Connaître parfaitement son mouvement et les points d'attention.

« Reviens »

Trouver des moyens mentaux avec l'aide des trois mots, de la respiration ou autre, de revenir à ce qu'on fait sur le pas de tir. Le but est d'être capable de faire « revenir » sa tête (son mental) depuis la cible jusque sur le pas de tir

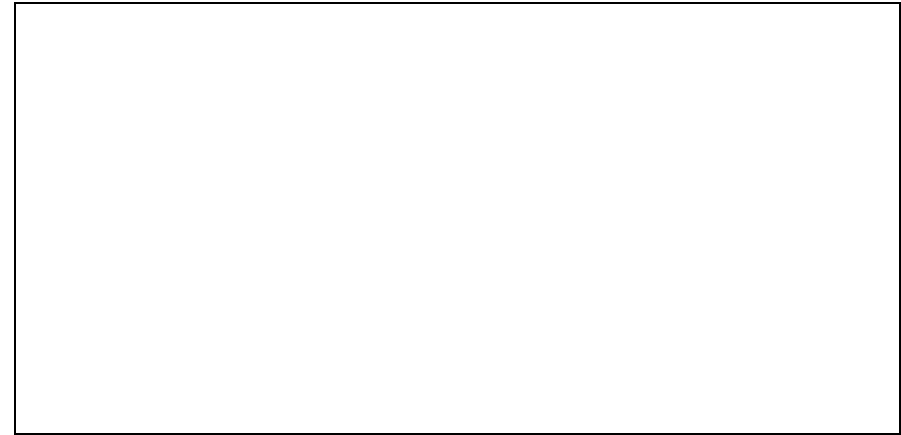
Un 10 par flèche

Tirer un nombre déterminé de flèches en y mettant les exigences mentales et techniques nécessaires pour faire un 10 (ou toucher sa zone de réussite). Réussir à combiner le « reviens », les trois mots et la technique sur un nombre déterminé de flèches.

Tir compté

Tir de finales

Point technique du mois



Notes



