

# 1<sup>ER</sup> COLLOQUE DES CADRES DE CLUBS DU CHER

CRJS AUBIGNY SUR NERE

Le dimanche 16 mars 2003

9h30 – 17h30

Centre d'Entraînement et de Formation du Comité du Cher de Tir à l'Arc (CEFCCTA)

## COMPTE RENDU

Sous la présidence de Pierre CHOCHF président du Comité du Cher.

Intervenant : Jean-Pierre BILLAUD Conseiller Technique Départemental membre de l'Equipe Technique Régionale.

### Clubs et membres présents :

ARGENT / SAULDRE	Ludovic PEIGNET	cursus entraîneur,
BELLEVILLE / LOIRE	André LATOUR	vice-président,
BOURGES A.C	Jean-François BROSSARD	Moniteur arbitre,
	François COUDRET	Moniteur,
	Philippe FONBONNAT	Initiateur, cursus entraîneur,
	Jean-Paul AMBRAZÉ	Instructeur,
BOURGES 1 <sup>ère</sup>	Didier CHENON	Initiateur,
VIERZON ILE-MARIE	Catherine DESBORDES	Initiateur présidente arbitre,
	Gilles DESBORDES	Initiateur.

### **Liminaire**

Ce colloque n'entre pas dans le cursus de formation de la Ligue du Centre et n'est en aucun cas un stage de remise à niveau. Il n'en sera pas fait mention sur le passeport de l'archer.

### **Le tir à l'arc en région Centre et dans le Cher**

Présentation de la situation du tir à l'arc dans notre région par Pierre CHOCHF président du Comité du Cher de Tir à l'Arc :

- Le site internet de la Ligue du Centre : [www.tiralarccentre.fr.st](http://www.tiralarccentre.fr.st),
- Nombre de licenciés :

Loiret	848,
Eure & Loire	720,
Indre & Loire	562,
Cher	378,
Loir & Cher	251,
Indre	165
Total	2924 archers

- Dans le Cher :

11 clubs + 1 déclaration en cours (Henrichemont),  
750 heures d'animation d'été en 2002 pilotées par le Comité du Cher,  
1 plaquette publicitaire éditée à 50000 exemplaires.

### **1. Pourquoi le CRJS d'Aubigny devient notre centre ?**

Le Centre Régional de la Jeunesse et Sports d'Aubigny sur Nère possède un pas de tir à 70 m, un accueil, un hébergement et des salles de réunions. C'est le seul site équipé ainsi dans le Cher, un peu excentré par rapport à Bourges, mais les équipements proposés et l'accueil ainsi que la proximité du terrain de tir en campagne d'Argent sur Sauldre compensent cet handicap. C'est pourquoi le Comité du Cher a décidé d'y organiser dorénavant ses formations tir à l'arc.

### **2. Préambule au colloque**

Jean-Pierre BILLAUD nous informe que ce colloque n'est pas un simple regroupement de mise à niveau des formateurs diplômés (ce qui rentrerait dans les compétences de la Ligue) mais une réunion désirée par le Comité du Cher pour réunir tous les acteurs de la formation qu'ils soient diplômés ou non. En effet, nous sommes tous des bénévoles et nous nous mettons au service de l'apprentissage du tir à l'arc. Sur ce point, il est important de pouvoir comparer nos expériences et d'enrichir notre technique d'enseignement : c'est l'objectif de ce colloque. Jean-Pierre BILLAUD exprime le vœu de structurer la formation au niveau départemental. Ce colloque ne sera pas un essai : une fréquence semestrielle est envisagée.

En aparté, Jean-Pierre nous informe de la prochaine création d'une association « d'encadrants bénévoles » dans la Ligue du Centre pour structurer la formation. Mais cette association s'adressera aux seuls diplômés fédéraux.

### **3. Recensement des encadrants actifs et besoin de formation dans les clubs du Cher**

Pour connaître le besoin permanent de formation des cadres, un recensement des actifs est nécessaire. C'est pourquoi chaque représentant de club est mandaté pour fournir la liste de ses cadres diplômés ou non, actuellement

responsables d'initiation ou de perfectionnement (fournir une liste à 4 paramètres : nom, prénom, n° de licence, diplôme ou non).

L'expression d'un besoin de formation des cadres actuels et futurs est également demandé à chaque club afin de quantifier le volume des interventions à fournir.

#### **4. Observations sur les formations mise en place actuellement par la Ligue et par la Fédération**

La Fédération a instauré 3 formations fédérales diplômantes : animateur, initiateur, entraîneur. Ces formations sont organisées au niveau Ligue. Ces diplômes remplacent les anciennes appellations. Une précision : un diplôme est acquis à vie, vous êtes toujours moniteur ou instructeur si vous avez passé ces diplômes en leur temps. Notons au niveau du Cher une formation « archer » qui permet aux tireurs d'acquérir un bagage technique et une présentation de la vie fédérale du tir à l'arc.

#### **5. Que proposer pour éviter le renouvellement important des archers que l'on constate dans les clubs ?**

Il ne faut pas séparer les archers loisirs des archers sportifs compétiteurs. Nous pouvons les fidéliser en leur proposant :

- Une approche facilitée à la compétition, L'expérience menée au niveau départemental avec le « spécial débutant adulte » en salle est probante. Pierre CHOCHF propose d'ouvrir de la même manière le tir en campagne ou nature en proposant aux débutants de tirer au piquet le plus près la première année (le préciser sur le mandat).
- De s'exprimer sur leurs attentes et de tenter d'y répondre,
- Des tirs ludiques afin qu'ils prennent goût au côté compétition de la pratique : tir sur cibles triangulaires, sur cibles dart, sur ballons ; tir avec flèche fluflu sur le centre d'un terrain de rugby (sorte de tir au drapeau) ; Golf archery, Initiation au 3D,
- De ne pas les laisser seuls à la sortie de l'initiation (celle-ci est une période de conseils intenses), mais leur proposer un accompagnement dans le perfectionnement (période où ils se sentent très souvent totalement délaissés).

L'idéal serait une structure d'encadrement souple pour permettre à l'archer de tester différents groupes d'initiation ou de perfectionnement avant de choisir.

#### **6. L'aide du Comité du Cher : les CPS**

Les CPS départementaux sont une excellente opportunité pour qui désire se perfectionner. Mais hélas depuis maintenant 2 assemblées générales du Comité du Cher, aucun club n'a exprimé le besoin de tels stages. La réunion programmée le mercredi 5 mars au gymnase Jean Moulin à Bourges n'a réuni que 8 tireurs sur 378 licenciés – soit 0,02 % de l'effectif -, c'est une déception.

#### **7. Pensez à l'échauffement**

Le réveil musculaire est important car tout muscle doit être échauffé avant de pratiquer un entraînement. Les mouvements doivent faire travailler symétriquement les bras d'arc et de corde. Un mouvement complet : « la massue » permet d'échauffer tous les muscles des bras et des épaules.

Un conseil : faite l'échauffement avec vos archers pour les encourager.

#### **8. Choix des thèmes de travail pour l'après-midi**

Pour clôturer la matinée, l'assemblée débat et choisit ses thèmes de travail pour l'après-midi :

Thème 1 : l'apprentissage des différentes disciplines,

Thème 2 : Méthodologie du perfectionnement.

### **THEMES DE TRAVAIL**

#### **1. Lexique technique**

Technique de tir Méthode globale utilisée pour tirer (exemple : Visée Flèche, Visée Pointe, Visée Viseur, tir instinctif),

Séquence de tir Ensemble de stratégies de tir composant la technique de tir (exemple : position pieds sur pas de tir, position main de corde, main d'arc, pré armement, prise de repères tactiles et visuels, échappement),

Stratégie de tir Etape de la séquence de tir (exemple : échappement).

#### **2. Puissance des arcs**

Attention à la puissance des arcs tirés par les archers d'aujourd'hui. Nos archers sont plus grands, donc ont plus d'allonge et tirent souvent plus que la puissance marquée. En conséquence, il faut baisser la puissance des arcs prêtés.

#### **3. L'apprentissage des différentes disciplines**

Cet apprentissage est basé sur la question « quelle technique pour quel niveau ? » Mais attention la technique induit également une discipline (exemple : le tir instinctif oriente plutôt vers les disciplines de parcours).

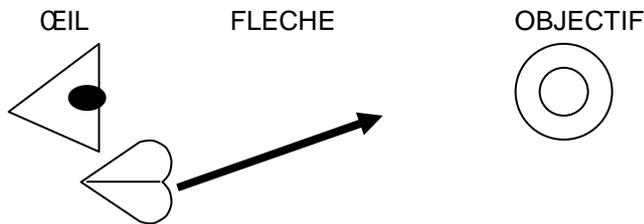
## WISEE FLECHE



Fait découvrir et pose les axes horizontaux (bras d'arc, bras de corde, épaules) et verticaux (pieds, équilibre)

Acquisition : Axes horizontaux et verticaux ; équilibre.  
Moyen de contrôle : Groupement des flèches.

## WISEE POINTE



Prise de flèche amenée à la commissure des lèvres.  
Affinage de la stratégie (prise d'arc, prise de corde, orientation des pieds, notion de pré armement, traction répulsion, dynamique du corps)

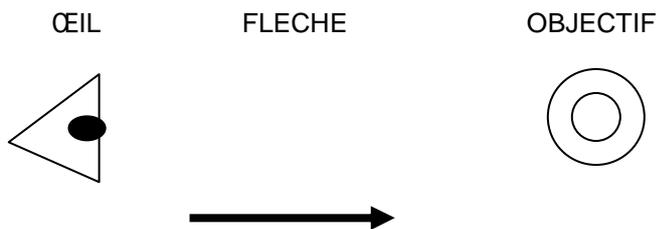
Acquisition : Axes ++ et équilibre ++ (affinage de la stratégie).  
Moyen de contrôle : Groupement des flèches.

### PASSAGE WISEE POINTE A WISEE VISEUR

*En plusieurs temps :*  
1) repère visuel viseur, main d'arc à la commissure des lèvres,  
2) repère visuel viseur, main d'arc 1 doigt au-dessus, 2 en dessous à la commissure de la lèvre,  
3) repère visuel viseur, main d'arc sous le menton.

*Acquisition : prise de repères tactiles et visuels.*

## WISEE VISEUR



Acquisition : 1<sup>er</sup> temps = contrôle de l'allonge (clicker),  
2<sup>ème</sup> temps = continuité du geste (traversée de clicker),  
3<sup>ème</sup> temps = déclenchement de l'échappement.  
Moyen de contrôle : Groupement des flèches

## 4. Ouvrages de référence

- Le livre préconisé : GUIDE PRATIQUE Initiateur & Entraîneur FFTA, (en réimpression actuellement)
  - Manuels de formation par Francis SIMON (années 1980-1990),
  - Le tir à l'arc comprendre, pratiquer, enseigner FFTA,
  - Objectif le jaune Al Henderson (épuisé),
  - Tir à l'arc et sophrologie Claude DUCHATEL.

## 5. Méthode de perfectionnement

Le perfectionnement est basé sur des notions de relationnel entre les personnes.

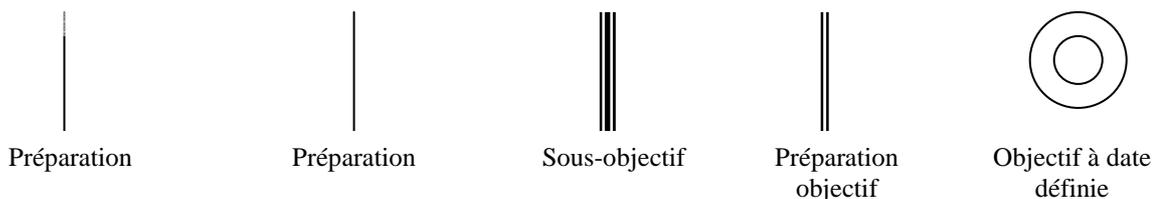


L'entraîneur doit connaître ce que désire l'entraîné pour définir avec lui un objectif réaliste. Cet objectif doit être accepté par les 2 parties.

Une fois l'objectif défini, l'entraîneur élabore une planification à rebours, en partant de la date objectif.

Sens d'élaboration de la préparation de l'archer

Hypothèses : X entraînements par semaine



Exemple :

Objectif : aller au Championnat de France fédéral

Hypothèses : 2 séances d'entraînement par semaine, participer à 1 concours par quinzaine.

Nous allons établir ci-après une portion de la planification pour la réalisation d'un sous-objectif, sachant que :

- La 1<sup>ère</sup> séance d'entraînement sera le 18/03/03,
- Le 1<sup>er</sup> concours fédéral est le 04/05/03.

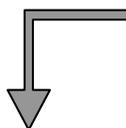
Le comptage des points sur zone de réussite : 1pt dans la zone, 0 en dehors.



DEFINITION DU 1<sup>er</sup> SOUS-OBJECTIF :

**Date : 04/05**

Nombre de flèches tirées :  
Echauff. Libre 20 + essai 6 + Conc. 72  
Total = 90 flèches

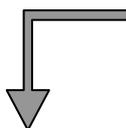


DEFINITION DE LA DERNIERE SEANCE D'ENTRAINEMENT

**Date : 02/05**

Nombre de flèches à tirer :  
90 concours + 1/3  
Total = 120 flèches

Cette séance sera en tir qualitatif  
Renfort de la stratégie de tir + évaluation  
Echauffement 30 fl.  
+ 60 fl. travail sur zone de réussite  
+ 15 fl. de tir qualitatif  
+ 15 flèches de fin de séance  
Total = 120 flèches

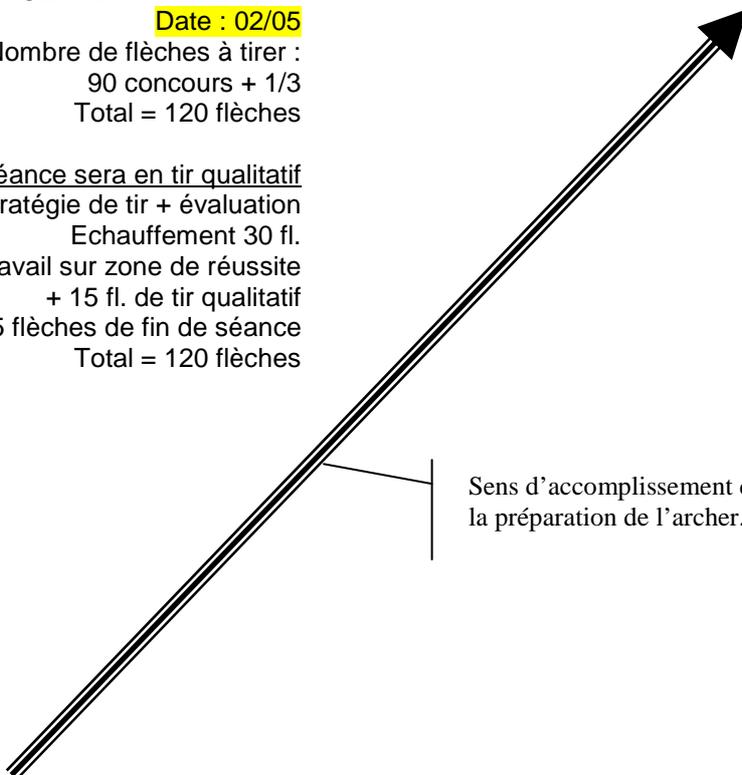


DEFINITION DE LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

**Date : 30/04**

Nombre de flèches à tirer :  
120 qualitatif + 20  
Total = 140 flèches

Cette séance sera en tir quantitatif  
Echauffement 40 fl.  
+ 60 fl. travail technique  
+ 20 fl. contrôle  
+ 20 fl Fin de séance  
Total = 140 flèches



Sens d'accomplissement de la préparation de l'archer.

Rappel : plus l'archer veut progresser, plus il doit associer d'autres activités pour renforcer sa musculature, son endurance, son état de santé.

**BILAN DE LA JOURNEE**

Le but de ce colloque était de clarifier la technique et de pouvoir parler un langage commun. Les thèmes abordés sont ceux demandés en séance par l'assemblée et répond au besoin immédiat des demandeurs. L'assemblée souhaite renouveler cette journée. Les prochains thèmes pourraient être le renforcement de certaines stratégies de tir.

Le compte-rendu de ce colloque est à diffuser très largement à tous les cadres de clubs du Cher. Ceux-ci sont invités à participer plus nombreux aux prochaines sessions.