

Comité départemental de tir à l'arc du Cher
26 avenue des Prés le Roi 18230 Saint-Doulchard – tél. : 02.48.24.74.95

3^{ème} COLLOQUE DES CADRES DE CLUBS DU CHER

CRJS AUBIGNY SUR NERE
Centre d'entraînement et de formation du Comité du Cher de tir à l'arc (CEFCCTA)
Le dimanche 28 mars 2004
9h30-18h00

COMPTE RENDU

Excusés : Pierre CHOCHF président du Comité du Cher

Intervenant et rédacteur : Jean-Pierre BILLAUD Conseiller Technique Départemental - Membre de l'Equipe Technique Régionale.

Clubs et encadrants présents :

ARGENT/SAULDRE	Ludovic PEUGNET	Entraîneur
	Jean GRIMOULT	Initiateur
BOURGES AC	François COUDRET	Moniteur
	Jean-François BROSSARD	Moniteur Arbitre
	Jean-Paul AMBRAZE	Instructeur Président
BELLEVILLE/LOIRE	André LATOUR	
HENRICHEMONT	Jacques CANTAU	Président
ST AMAND MT	Lucien BUCHARD	Initiateur
	François CORDIER	Président
ST GERMAIN DU PUY	Daniel CASSORE	Président
CD 18	Philippe FONBONNAT	Commission de Formation

A/- Introduction

Tout d'abord, je tiens à remercier les clubs qui ont fait l'effort d'être présents à ce troisième colloque (6 sur 12). Avant de commencer nos discussions, j'aimerais attirer votre attention sur un point important : notre comité comprend maintenant 12 clubs et pourtant notre nombre de licenciés a du mal à dépasser les 400. Il y a certainement un problème... Le potentiel d'archers dans notre département est nettement supérieur au chiffre précédemment cité mais nous stagnons. POURQUOI ???

Le public actuel de sportifs exige beaucoup des structures qui vont l'accueillir, et par conséquent, des bénévoles qui font fonctionner ces structures. De plus, lorsque ce public s'investit « financièrement » dans ces structures, il attend un retour.

Si nous souhaitons garder notre public le plus longtemps possible dans nos clubs, **il faut réagir !**

Comment ? Tout d'abord en structurant nos clubs et en proposant un accueil à la hauteur de notre discipline, discipline olympique. Je connais votre réaction : les bénévoles doivent toujours en faire plus ! Mais l'avenir de notre sport est en jeu. Dans un deuxième temps il faut former les équipes d'encadrement pour que notre public soit le plus suivi possible au cours de sa progression. C'est grâce à ses étapes que nous pourrions garder notre public durablement et prospérer.

D'autres remarques font suite au sondage de satisfaction mis en place en novembre dernier. Nous avons reçu 25 réponses qui nous permettent de dégager trois thèmes :

- l'accueil
- la continuité de l'action (le suivi dans la progression des archers)
- la progression (nos archers veulent aller plus loin mais plus vite)

Autre constatation, nous nous adressons à un public de consommateurs avec un turn-over de plus de 20%. Il faut trouver des moyens pour attirer et surtout retenir nos archers, voici quelques pistes :

- les portes-ouvertes
- les plaquettes du CD 18
- l'effet « Romain Girouille » servant de promotion médiatique

Après cette petite mise au point, nous allons commencer notre travail sur ce 3^{ème} colloque des cadres de club, plus particulièrement axé sur la formation continue des cadres bénévoles en relation avec l'école des cadres de la ligue (voir infos cadres bulletin N°1 pour les personnes abonnées sur le site de la ligue).

Cette matinée servira à débattre ouvertement et à échanger entre clubs dans le but de dégager de nouveaux thèmes pour le ou les prochains colloques.

L'après-midi sera basée sur le développement des thèmes qui n'ont pas pu être abordés lors des précédentes rencontres.

Faisons le point sur les dossiers en cours de la commission de formation du CD 18 et plus particulièrement sur le stage de pré-formation archers : actuellement 5 stages ont été mis en place ce qui représente environ une trentaine de personnes formées. Des nouveaux clubs ont joué le jeu comme Belleville qui a présenté 12 personnes et trois clubs ont mis en oeuvre cette formation en autonomie. Grâce à cela nous allons sûrement pouvoir développer **une formation initiateur** au sein de notre département.

Deux dernières informations avant de laisser la parole aux participants :

- Le comité du Cher va avoir un bureau dans la Maison des Comités du CDOS dans le quartier de l'Aéroport.
- La commission sportive du CD 18 officialise la mise en place du piquet blanc en tir en campagne pour les archers débutants et ceci dans les compétitions du département.

B/ - Paroles aux clubs

Saint Amand : demande la réglementation en vigueur sur les tirs handisport et sport adapté afin de pouvoir accueillir ce type de public au sein de son club lors de leurs prochaines compétitions.

Il leur est conseillé de se rapprocher de P. Béguin et de D. Chenon responsables de la section sport adapté de Bourges 1^{ère}.

Henrichemont : pour l'instant ce club n'est toujours pas affilié à notre fédération. Néanmoins un problème important se pose sur l'encadrement des arrivants et sur la structuration du club.

Après un tour de table et sous la tutelle de JP Ambrazé, il a été décidé d'apporter un secours d'encadrement au club sous couvert de leur affiliation rapide.

Argent sur Sauldre : afin de faire connaître de façon plus large le tir à l'arc dans le secteur d'Argent, le club sollicite une aide pour que la presse locale prenne en considération ses manifestations. De plus et dans le même objectif, le club attend des conseils pour la recherche de sponsors.

Il leur est conseillé de se rapprocher de P. Béguin président de la commission presse et promotion du CD 18.

St Germain du Puy : un problème spécifique au club se produit en ce qui concerne les entraînements extérieurs.

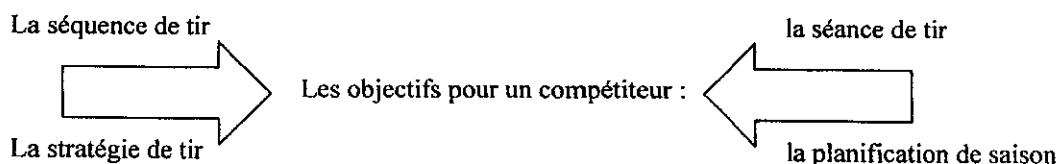
Une solution est en cours d'aménagement en relation avec la mairie.

Belleville sur Loire : un problème d'encadrement va se poser au niveau de l'initiation pour la saison à venir. Néanmoins et suite à la pré-formation archer, le club pense inscrire deux candidats à la formation initiateur fédérale ; le problème est donc en cours de solution pour Belleville.

Bourges AC : les sections sportives de Bourges AC sont en danger suite à la modification du statut du CE de MBDA. Si des solutions ne sont pas trouvées rapidement, il va falloir gérer la venue de plus de 50 licenciés sur la seule structure restante de Bourges. Il reste impératif de maintenir deux structures sur Bourges afin d'éviter une saturation à tout niveau. Affaire à suivre qui dépendra des décisions municipales de maintenir ou non les infrastructures sportives du Bourges AC...

C/- Points Techniques

Afin de mettre en place les différentes relations du tireur avec son environnement, nous utiliserons le schéma suivant :



Avant de rentrer plus en profondeur dans les étapes de la séquence de tir, nous allons parcourir les phases essentielles de l'apprentissage afin d'établir un relationnel entre les deux points ci-dessus.

LES PHASES DE L'APPRENTISSAGE : qu'apprenons-nous et à quels moments ?

La visée-flèche nous permet de présenter les notions sur :

- l'équilibre (stabilité, pieds écartés de la largeur des épaules) ; les axes horizontaux (épaules, coude de corde en ligne) et verticaux (tête, épaules, buste, bassin)
- la prise des repères tactiles (doigts sur corde, sur visage) et visuels (une flèche, une cible)
- l'échappement (relâchement des doigts, geste tonique en arrière)

Lors de cette première phase, il est judicieux de faire déjà intervenir un premier accessoire pour l'archer : la dragonne (qui permettra le relâchement des doigts de la main d'arc)

La visée-pointe nous permet de mettre en place plus précisément les premiers points de la séquence de tir et de porter un peu plus d'attention sur la prise de repères tactiles et surtout visuels. D'autres points peuvent également être introduits lors de cette étape, tels que la pré-tension ou pré-placement, le pré-armement et le point de chute de l'échappement.

L'introduction du viseur doit s'effectuer entre ces deux phases d'apprentissages. La méthode doit être progressive pour ne pas perturber l'archer dans le reste de son apprentissage. Elle peut se passer en trois étapes :

- introduction du viseur
- mise en place d'un doigt au dessus de la flèche (ceci permet de remonter le viseur)
- abaissement de la prise des repères sous la maxillaire

La visée-flèche nous permettra, en plus du renfort des points précédents, de nous arrêter plus précisément sur la prise des repères tactiles mais surtout visuels avec l'introduction du viseur (objet étranger et complémentaire à notre équipement)

LA SEQUENCE DE TIR (va de l'arrivée sur le pas de tir à l'arrivée de la flèche en cible)

Nous pouvons maintenant distinguer au moins 7 points dans la séquence de tir :

- la mise en place (l'équilibre) prise de l'arc, prise de la corde (très important)
- la pré-tension
- le pré-armement
- la prise des repères
- l'instant T (le moteur) - le viseur est dans le jaune
- l'échappement (la corde s'échappe, les doigts se décontractent)
- le relâchement (l'analyse) - fin mentale de la séquence de tir

Chaque point de cette séance pourra être maintenant décortiqué et nous permettra de travailler la stratégie de tir du tireur.

LA STRATEGIE DE TIR

Prenons un exemple : Je constate sur un tireur un problème de latéralité. Les flèches sont de temps en temps à gauche et de temps en temps à droite. Après avoir vérifié différents points de sa séquence et son matériel, je découvre que le problème vient de sa prise de repères et plus particulièrement du contact entre la corde et le nez. Je vais donc travailler sa stratégie sur ce point précis pour automatiser le bon geste.

LA SEANCE DE TIR

Pour travailler la séquence de tir ou la stratégie, je vais m'appuyer sur une séance de tir que je vais découper comme suit :

- échauffement physique (mouvement d'assouplissement et de mise en route musculaire)
- échauffement technique (tir sur paille à courte distance sur recherche de précision ni technique ni visuel, gestuel progressif 40 à 60 fl selon le type de séance)
- travail technique sur la séquence de tir ou en stratégie de tir (proportion de référence 120 fl en entraînement correspond à 80 fl en compétition)
- séance quantitative = automatisation d'un mouvement, renforcement musculaire sur paille 60 à 100 flèches de 6 à 9 par volée

séance qualitative = décortiquer le mouvement pour un entraînement proche de la compétition sur visuel ou sur blason 30 à 60 flèches de 3 par volée

- tir d'analyse pour constater le résultat de travail effectué (sur blason comptés ou zone de réussite 30 flèches)
- tir de relâchement (sur paille) pour conclure la séance sur un point positif (15 à 20 fl)
- étirements physique

LA PLANIFICATION DE SAISON

La planification des compétitions par rapport à la capacité technique de l'archer :

- les objectifs dans chaque discipline
- les sous-objectifs
- les préparations aux objectifs
- les grands rendez-vous

La planification par objectif permettra d'inclure 5 à 7 compétitions maxi dans la saison.

La planification des entraînements :

- les séances quantitatives
- les séances qualitatives

Au cours de la saison, il faut savoir faire le point et éventuellement remettre en question et adapter les planifications

LES OBJECTIFS POUR UN COMPETITEUR (relation entraîneur-entraîné)

Cette relation permettra une mise au point logique de la planification de saison (voir ci-dessus).

Cette relation est basée sur la psychologie pure et sur la confiance entre deux partenaires.

Il est nécessaire de se fixer des objectifs réalistes en jugeant les capacités physiques et techniques de l'archer (élève).

L'archer doit admettre qu'il ne peut pas participer à toutes les disciplines ; il faut qu'il fasse des choix .

En compétition, l'archer perd des capacités par rapport à l'entraînement ; l'entraîneur doit le recentrer dans son cadre technique. Chaque flèche doit être sa première flèche et par conséquent la meilleure.

D/- Conclusion

Suite aux différents échanges qui ont eu lieu lors de cette journée et de l'avis de tous, il semble indispensable de proposer un 4^{ème} colloque des cadres de clubs du Cher. Nous nous reverrons donc le 17 octobre 2004 (sauf autres manifestations) pour continuer à échanger avec le plus de représentants de clubs possible.

Pour résumer ce 3^{ème} colloque, nous avons constaté que les thèmes abordés se répétaient fréquemment en raison essentiellement du changement de public à chaque colloque. De plus, suite au tour de table, nous nous sommes rendus compte que le « loisir » tenait une place de plus en plus importante au sein de nos clubs ; il faut donc proposer du loisir en développant des nouveautés (l'animation doit faire plaisir à nos licenciés). En effet, c'est grâce au loisir (la masse) que nous ferons des compétiteurs.

Enfin, et pour préparer le prochain colloque, un des grands thèmes que nous développerons sera la démarche pédagogique du passage de l'initiation au perfectionnement.