

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

7^{ème} COLLOQUE DES CADRES DE CLUB DU CHER

COMPTE-RENDU

CRJS AUBIGNY SUR NERE
Centre d'entraînement et de formation du Comité du Cher de tir à l'arc (CEFCCTA)
le dimanche 19 mars 2006
9h30-17h30

Présents : Bernard PLANCHE président du Comité du Cher

Absent excusé : La Guerche

Intervenant et rédacteur : Jean-Pierre BILLAUD, cadre technique départemental

Clubs et encadrants présents :

AVORD	Daniel TOUELLOU	président
BOURGES AC	François COUDRET	moniteur
	J-François BROSSARD	moniteur et arbitre
	J-Paul AMBRAZE	instructeur et président
BOURGES 1 ^{ère}	Patrick BEGUIN	initiateur, entraîneur et président
	J-Yves PAJACK	
BELLEVILLE /LOIRE	André LATOUR	nouveau président
	D. GUILLERAULT	
	François VICTORIA	initiateur 2005
CHATEAUNEUF sur CHER	Véronique PIN	présidente
DUN/AURON	Patrick BALLEDANT	initiateur 2005 et président
VIERZON 1 ^{ère}	Roger JILLIOCQ	président
	Dominique PIMET	
St AMAND MONTROND	Patrice LABAUDINIÈRE	initiateur
	François CORDIER	Président
	Lucien BUCHARD	initiateur
St GERMAIN DU PUY	Thierry FASSIER	vice président

1 - Préface

Tout d'abord, je tiens à remercier B. PLANCHE pour sa présence à ce colloque ainsi que les nombreux présidents de clubs ou leurs représentants. Je regrette de nouveau l'absence du club de La Guerche sur l'Aubois et du club d'Argent sur Sauldre. Je souhaite la bienvenue au nouveau président de Belleville sur Loire : André LATOUR.

En introduction à ce colloque et comme les présidents de club ont pu le voir sur le mail de Bernard, je souhaite faire le point sur les bases de la technique de tir (fondamentaux), ceci suite à mes observations faites lors des dernières compétitions salle, mais aussi lors du stage jeune du CD 18 et enfin lors de mes visites aux clubs les plus récents.

Ce point sur les bases de la technique de tir pourra servir de support à notre discussion du début d'après-midi.

Pour m'aider dans cette présentation, je projectionnerai l'ouvrage de J. ROUSSEAU sur « Les fondamentaux du tir à l'arc » qui nous permet de suivre les deux premières années de l'apprentissage, de l'initiation jusqu'au début du perfectionnement.

Pour ma part, je simplifierais cette démarche et je fixerais 3 axes (horizontal, vertical et alignement) et ceci en m'inspirant d'un document mis au point par Claude DUCHATEL (ancien EN. et DTN. de la FFTA. et accessoirement « docteur en sophrologie », ce qui nous permettra de nous rapprocher de notre thème de l'après-midi « la gestion mentale en compétition »).

2 - Les fondamentaux

Revenons donc à nos 3 axes qui vont nous permettre de mettre en place la séquence de tir **personnelle** de l'archer (débutant par le placement sur la ligne de tir et finissant au relâchement en post échappement). A titre d'information : un archer confirmé ayant 2 à 5 ans de pratique est capable d'expliquer dans le détail sa séquence de tir, avec son propre vocabulaire. Néanmoins, il n'est souvent pas apte à l'analyser. Une séquence de tir doit être la plus simple possible, ce qui permet un geste plus rapide et en conséquence moins fatigant. On facilitera le ressenti et le travail de la séquence de tir en effectuant des aménagements tels que l'utilisation d'un élastique ou d'un arc faible (20 livres pour un adulte) et un tir proche (3 à 5 mètres sur paille ayant pour seule fonction d'arrêter les flèches).

A/ l'axe vertical

Dans un premier temps, parlons de l'axe vertical qui débute de la position des pieds au sol (base de l'équilibre). Une bonne position des pieds permettra à l'archer de rechercher correctement son ancrage dans le sol et son équilibre sur l'ensemble de son corps. Cette position doit être stable et fixe pendant toute la séquence de tir. En conséquence elle doit être la plus simple et la plus confortable possible. La recherche des appuis peut être facilitée par une légère flexion des genoux, l'écartement sera basé sur la largeur des épaules. Après que ce positionnement soit automatisé, la tenue des jambes sera tonique mais pas contractée.

En remontant vers la tête, nous nous arrêtons au bassin. Toujours dans cette notion d'équilibre et de simplicité, le positionnement du bassin et de la ceinture abdominale se fera grâce à une rétroversion du bassin au niveau des hanches associée à une contraction abdominale, ce qui aura pour conséquence de favoriser la stabilité du bas du corps (pour prendre conscience de ce positionnement, il est conseillé de mettre en place un exercice en s'asseyant sur le bord d'une table) , son orientation perpendiculaire à la cible évitera des mouvements perturbateurs lors de l'échappement (fin du geste).

Un léger passage sur la ceinture abdominale qui sera sollicitée pour tonifier la partie haute du corps en répartissant les masses sur les deux jambes pour éviter le déhanchement et surtout stabiliser le buste lors du travail des épaules.

Plus haut, le buste et les épaules devront rester dans l'axe du bassin. C'est surtout dans cette partie du corps que l'on peut constater les premières déformations en particulier au niveau de la ligne des épaules.

Remarque : la position du coude de corde doit se trouver dans l'axe de traction, sinon cela entraîne la perte de la traction à trois doigts (coude trop haut → perte de la traction de l'annulaire, coude trop bas → perte de la traction de l'index).

A quoi cela peut être du ? : essentiellement à un déséquilibre entre la traction et la répulsion (que nous appellerons T/R). Dès la montée de l'arc vers l'objectif (la cible), il doit se créer une concurrence entre l'épaule (bras) d'arc et l'épaule (main) de corde ; ceci en privilégiant un équilibre des forces, pour en finalité avoir la même vision de la ligne des épaules en phase effort et en phase repos (principe de la croix ou de l'allonge réelle).

Enfin et pour finir sur ce premier axe, la position de la tête, qui n'aura qu'un seul mouvement : celui d'effectuer un quart de tour vers l'objectif. Néanmoins, il reste important qu'aucune inclinaison gauche-droite-avant-arrière ne se produise lors de la prise des repères tactiles ; il faut rester le plus naturel et simple possible (relâchement des muscles du cou).

B/ l'axe horizontal

Passons maintenant au 2^{ème} axe : l'axe horizontal, sûrement plus simple dans sa description mais essentiel dans son fonctionnement. Il va partir de la main d'arc et aller jusqu'à la pointe du coude du bras de corde.

Cette axe aura pour objectif de se faire entre force et décontraction. La force se fera au niveau du maintien de la T/R et dans sa continuité. La décontraction sera basée sur les extrémités (les mains).

Au niveau du positionnement de la main d'arc dans le grip de l'arc (point de pivot et point de contact), celle-ci devra être relâchée du début à la fin de la séquence de tir. Puis le bras d'arc, devra être tendu (verrouillé) mais non bloqué pour éviter toute crispation perturbatrice (tremblements). Enfin, nous vérifierons que l'épaule d'arc est basse et orientée vers l'objectif (voir 3^{ème} axe).

Au niveau de la tête, la vérification de prise de repères forts et réguliers permettra une bonne efficacité et une constance du tir. Afin de mieux ressentir physiquement ces repères tactiles, il est conseillé de tirer sur paille, à 5 mètres maximum et les yeux fermés, ce qui renforcera le positionnement gestuel de l'ensemble de cette phase.

Pour les débutants rencontrant quelques difficultés dans le positionnement sous le menton, l'utilisation de la palette « A&F » permettra de mieux ressentir les contacts. Par la suite, il sera intéressant de diminuer ces points de contacts artificiels (voir palette « Cavalier »).

En aparté, l'utilisation de la sucette ou nazette selon le lieu de contact tactile dans la mise en place des repères n'est pas une obligation. Au contraire cela peut amener un accessoire de plus à gérer et par conséquent un point de blocage dans la continuité du mouvement (il faut simplifier le geste et les contacts).

Toujours dans cette phase de prise de repères, la prise des doigts sur la corde (forte au niveau de la première phalange) et les appuis de la main de corde sous le menton (grâce à une palette avec ou sans positionneur selon la facilité et l'aptitude de l'archer) permettront d'amplifier la phase d'échappement et son point de chute.

Pour finir sur cette axe, l'épaule et le bras de corde devront se situer dans le prolongement de la flèche sur cette axe horizontal.

C / l'alignement

C'est le 3^{ème} axe : c'est lui qui renforcera les deux axes précédents. C'est sûrement le plus compliqué à faire comprendre à l'archer car il fonctionne essentiellement sur le sensoriel.

Essentiellement basé sur la continuité de la T/R dès le départ de la séquence de tir, il se concrétisera par une vérification de la ligne des épaules lors de la prise des repères (orientation de l'épaule d'arc vers l'objectif, pointe du coude de corde dans la ligne de la flèche vue du dessus). Le léger déplacement de la pointe du coude de corde vers l'arrière (attention au problème de sur allonge au delà de l'axe et de changement des prises de repères tactiles) permettra le passage du clicker sans effort supplémentaire uniquement avec l'utilisation de la continuité de T/R (c'est la phase moteur) et se finalisera par l'échappement (fin du geste).

Pour faciliter la réalisation de cette séquence de tir, des méthodes d'apprentissage pourront se faire au choix : sans arc (avec un binôme), avec un élastique, avec un arc de faible puissance 15 à 20 livres (ado. ou adulte) ou avec l'utilisation d'un miroir (photo, vidéo).

Enfin, l'utilisation de la fiche (Claude Duchatel) aura 3 objectifs : un moyen d'évaluation, puis de proposition d'amélioration et enfin de contrôle des apports effectués, ceci permettant de renforcer la relation entraîneur-entraîné.

En conclusion et pour d'autres développements, vous pouvez vous reporter au compte-rendu du 3^{ème} colloque de mars 2004 qui abordait les fondamentaux lors des phases d'apprentissages.

3 - Paroles aux clubs

Après avoir fait le point sur ces points essentiels des bases (fondamentaux) de la technique, passons maintenant à la partie « échanges ».

Avant d'aborder la deuxième partie technique de la journée, le tour de table habituel des clubs présents nous permet de conclure la matinée :

1^{ère} CAV Vierzon : une doléance : le coût financier important demandé par la ville de Vierzon pour l'organisation de la compétition en salle (94€ par jour), mais également l'absence d'une structure « en dur » (WC et accueil) au niveau du terrain extérieur. Côté positif : notons une augmentation de l'effectif avec de nouveaux arrivants (+ 24) qui s'investissent dans leur progression. Près de 70% vont tirer à 30 mètres en fin de première année. Enfin et pour infos, la mise en place d'un parcours de 12 cibles campagne permanentes pour l'entraînement et les futures compétitions.

Dun sur Auron : le club se porte bien, bientôt 30 licenciés. Le seul problème se situe au niveau du nombre d'adultes et en conséquence au niveau du potentiel d'encadrement. La mise en place prochaine d'un terrain extérieur permettra de satisfaire de nouvelles demandes et d'amplifier la pratique d'autres disciplines.

Chateauneuf sur Cher : le club se porte bien. Malheureusement la salle commence à donner ses limites (longueur : juste 18 mètres et largeur : 10 mètres impliquant une multiplication des créneaux pour accueillir tout l'effectif du club). Au niveau de l'extérieur, le club a obtenu une partie des installations du stade de football.

Avord : tout va bien. Très bonne relation avec la municipalité qui offre ses services pour le maintien de la pratique sportive dans sa commune (gratuité des locaux et installations, recherche des locaux pour entreposer le matériel de tir en campagne du club).

Belleville sur Loire : effectif en baisse (-10) mais arrivée de jeunes (+5) ce qui permet de rester avec un effectif correct au vue de l'importance du club. Mise en place d'une salle spécifique à la rentrée de septembre.

Saint Germain du Puy : perte de licenciés ; espoir de voir arriver des jeunes avec la licence découverte. Problème important au niveau du terrain d'entraînement qui se réduit de plus en plus (actuellement maxi 50 mètres). Mise en place d'une politique de recrutement lors du forum des associations de septembre.

Bourges 1^{ère} : effectif en hausse, 28 nouveaux adhérents (120 licenciés), les structures du club sont au top, mais il a fallu 40 ans pour y arriver. Une grosse organisation se prépare avec les championnats de ligue de tir en salle en 2007 (appel aux volontaires).

Bourges AC : 47 adhérents. L'effectif se maintient, mais il y a de plus en plus de jeunes et de moins en moins d'encadrants.

Pour conclure ce tour de table et s'il fallait dégager des points récurrents , je soulignerais que le problème principal est de trouver des adultes bénévoles pour encadrer et qu'il est nécessaire de créer des installations spécifiques suffisantes pour la pratique de notre activité. Il va donc falloir travailler dans ce sens lors de nos prochaines rencontres.

Après une coupure bien méritée, l'après-midi fut consacré au thème du jour ainsi qu'à une nouvelle rubrique concernant les échanges entre clubs et la construction de projet commun entre clubs.

4 - Thème du jour : La gestion mentale en compétition

Savoir gérer son mental, c'est connaître son physique (ses capacités).

Qu'elles rapports peut-on trouver entre ces 2 actions ? On gère un stress en compétition par une maîtrise de son entraînement.

Comment intervenir sur son stress ? Par une gestion de situations similaires à l'entraînement et en compétition.

A/ l'environnement

C'est la situation dans laquelle on se trouve ; c'est rentrer dans le positif de l'ambiance qui nous entoure, ne pas être perturbé (angoissé) par tel ou tel événement.

A l'entraînement, le lieu est connu, les personnes qui nous entourent aussi. Régulièrement, il faut créer une situation dite stressante par exemple en changeant de groupe et en ayant de nouvelles personnes autour de soi, ou de lieu d'entraînement (faire un ou plusieurs entraînements dans un club voisin).

Pour aborder cette situation en compétition, le néophyte pourra, dans un premier temps, aller voir une compétition sans y participer, observer son déroulement et les réactions des autres archers face aux situations dites stressantes. Il faut savoir domestiquer le feu orange qui correspond aux 30 dernières secondes et le transformer en stress positif (motivation).

B/ le matériel

Il fait le relais entre l'environnement et l'archer.

Nous ne devons en aucun cas être dépendants de ce point. Il faut donc une bonne connaissance, une bonne maîtrise et une confiance totale dans les capacités du matériel. Ceci permettra de se reposer sur ce point si le reste ne va plus. Grâce à une fiche « matériel »

(pièce jointe), nous avons la possibilité de rendre ce point insignifiant, ce qui aura pour conséquence d'être positif dans la globalité de la situation.

C/ le physique

Il fait le relais entre l'archer et la technique.

La préparation à une compétition ou à une saison dépend de l'investissement que l'on va lui donner à l'entraînement.

On sait que des situations stressantes vont intervenir de 30 à 50% de la capacité physique .

C'est pour cela qu'il faudra maîtriser physiquement 30 à 50% de plus de flèches tirées dans une compétition.

Exemple : sur un 2x70 mètres soit 72 flèches + les volées d'essais + les flèches d'échauffement, il faut compter environ 100 flèches, soit un entraînement régulier 2x par semaine de 130 à 150 flèches.

Dans le cas où le physique n'est pas préparé à la ponction énergétique du mental, on ne pourra pas tenir jusqu'au bout de la compétition à 100% sur chaque flèche.

D/ la technique

Maîtrise et automatisation sont les maîtres mots de cette situation. La connaissance de **sa séquence de tir** (retour aux fondamentaux) et de son automatisation par la répétition (voir physique) permettra à l'archer d'oublier ce point et de se concentrer sur les derniers instants de la séquence qui sont la visée et l'instant « T » (moteur). Lors de l'élaboration de sa séquence de tir, il faut se fixer des repères visuels plutôt que temporels. Il ne faut pas se focaliser sur son viseur du début à la fin de sa séquence. Un travail sans viseur permettra à l'archer de comprendre à quels moments il en aura besoin pour être précis en cible ; l'objectif étant de faire le meilleur résultat à chaque flèche tirée et non de faire un score sur une série ou sur une volée.

E/ le psychologique (mental)

Cette dernière partie plus philosophique que technique ouvre le débat de l'action (le stress) mais ne permettra pas forcément d'obtenir de réponse assez complète pour se faire une véritable opinion. On sait, et beaucoup d'ouvrages nous le rappellent, que le stress est obligatoire. Il faut juste savoir le maîtriser et l'empêcher d'agir sur les points précédemment cités.

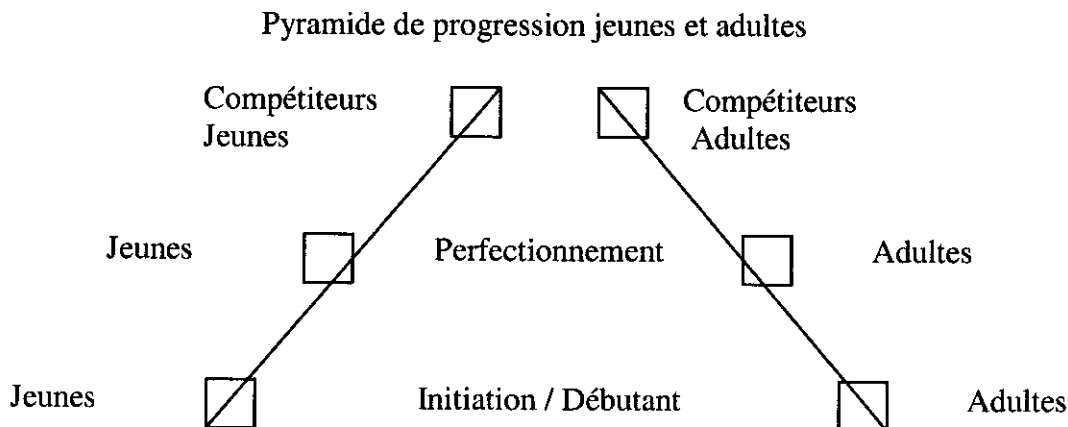
Il faut donc se créer un bon stress, qui soit positif et apporte quelque chose. « Je stresse, c'est normal et cela me donne l'envie d'être performant. Si je ne stresse pas, je me relâche intellectuellement mais aussi physiquement mais je ne pourrai pas être performant. »

Lorsque l'archer introduit des mouvements particuliers (pouvant être dits parasites) mais personnels dans sa séquence de tir, il ne faut pas les retirer systématiquement car cela lui permet certainement de le rassurer et d'évacuer son stress à moins qu'ils soient gênants pour la continuité de son mouvement (geste).

5 - Echanges entre clubs

Constructions de projet commun pouvant être utiles à chacun.

Pour démarrer cette échange, nous sommes partis sur les bases théoriques de la structuration d'un club. Pour cela nous avons utilisé le système de la pyramide :



L'objectif est de structurer les entraînements, en ciblant le public pour distinguer les contenus. Afin de développer cette structuration, l'exemple a été pris sur le club de Bourges 1^{ère} où tous les pôles de la pyramide sont représentés. Ceci peut être mis en application dans les clubs sous diverses formes, essentiellement selon le nombre de créneaux d'entraînement disponibles.

Débutant-initiation jeunes et adultes :

Durée et périodicité : 1 fois 1heure par semaine (voir 2 heures pour les adultes)

Objectif : apprentissage de la technique de base (3 mois) puis mise en place d'un organe de visée pour un tir à 15 mètres en fin de cycle

Durée du cycle : 20 heures

Perfectionnement jeunes : (sortie de l'école de sport, 2^{ème} année de pratique) *et adultes* (2^{ème} année de pratique et tireur loisir sans compétition)

Durée et périodicité : 2 fois 2heures par semaine

Objectif : poursuivre l'apprentissage des fondamentaux de la technique, sortir du spécial jeune ou du débutant adulte en fin d'hiver, découvertes des tirs et disciplines extérieurs (20 et 30 mètres et plus)

Durée du cycle : 40 heures

Compétiteurs jeunes ou adultes : 3^{ème} année de pratique ou plus (selon le temps d'apprentissage en perfectionnement, il ne faut pas aller trop vite)

Durée et périodicité : 2 fois 2heures par semaine et plus si motivation

Objectif : notion de compétition en individuel et par équipes

Durée du cycle : 40 heures et certainement plus (la passion fait le reste !)

Au niveau de l'encadrement, le Ministère Jeunesse et Sports a fixé des chiffres de 12 personnes pour un encadrant rémunéré. Néanmoins, au niveau d'un club il n'y a pas de limite. Honnêtement avoir 6 personnes sous sa surveillance permet d'effectuer un meilleur travail, avec un chiffre plus important, il faut trouver des solutions pour donner l'impression que tout le monde a de l'importance. Si même créneau, il faut séparer le pas de tir en deux et faire tirer une partie du groupe dos à dos en séparant les niveaux pour que chacun tire à son propre rythme.

En conclusion, il faut retenir les notions suivantes : le futur archer ou l'archer confirmé est là pour pratiquer le plus possible et tirer le plus grand nombre de flèches en fonction de ses propres capacités et du plaisir qu'il y trouve avec un minimum de contraintes.

*La prochaine réunion des cadres du clubs du département du Cher devrait se dérouler le dimanche 15 octobre 2006. Le thème de la journée sera : **Quel matériel pour quel niveau ?** (du débutant au compétiteur)*