



LES NEWS DES PAS DE TIR

LIGUE POITOU - CHARENTES

Web@rc
Le Mag.



Juin 2013
numéro 1

DANS CE NUMERO

Stage Régional d'entraînement "Jeunes"

Le 1^{er} stage jeunes de la saison a enfin eu lieu !!!
Destiné aux jeunes archers (benjamin à junior H&F) inscrits sur les listes départementales.

Il avait pour objectifs :

- La préparation de la saison FITA 2013,
- Le travail technique individualisé,
- La préparation au tir en équipe,
- Les explications sur le mode de sélection pour l'intégration aux équipes de ligue qui participeront à la semaine jeunes à Vichy,
- Vérification et réglages du matériel.

Résumé:

Ce stage a débuté le lundi 22 avril à Aulnay de Saintonge, en Charente-Maritime.

20 jeunes étaient présents et accompagnés de leur entraîneur départemental.

Vincent FAUGEROUX (BEES2) pour la Vienne et les Deux-Sèvres, Deborah COURPRON (BEES1) pour la Charente-Maritime et Maxime CHOVAUX (BEES1) pour la Charente.

L'avantage du lieu est la centralisation des infrastructures d'accueil. En effet, les déplacements entre le gymnase, le terrain de tir, l'hébergement et la restauration ne nécessitaient pas l'utilisation des véhicules.

Ce qui était tout à fait bon pour la planète et pour la musculature et l'endurance de nos jeunes espoirs...

Liste des jeunes archers :

Pendant ces quatre jours, ils auront appris à se connaître, à s'apprécier, à travailler ensemble, à

se soutenir dans l'effort comme dans les bêtises, d'ailleurs...

La 1^{ère} journée a été consacrée à l'observation et à l'analyse technique de chacun par l'utilisation de la vidéo, suivi d'un entretien.

L'objectif ici était que chaque archer puisse prendre conscience de ses forces comme des ses faiblesses.

La vidéo est vraiment un outil indispensable dans la malette de l'entraîneur. Elle permet à chacun de se construire une image précise d'une action technique ou une vue d'ensemble d'une séquence de tir.

Le retour ou feed back est rapide.

Aujourd'hui l'utilisation des tablettes tactiles a encore réduit le temps entre la prise de vue et son visionnage. Ce qui permet à l'archer de corriger, de modifier ou encore de se rassurer sur sa production technique.

LE LENDEMAIN ET LES JOURS SUIVANTS ...

Le travail technique individualisé commence.
Chacun sait ce qu'il a à faire suite aux analyses et entretiens de la veille.

En dehors du travail technique, de nombreuses situations de tirs comptés étaient aussi au programme.

Aussi bien du tir individuel que du tir en équipe. En effet, comme je le disais en préambule, un des objectifs de ce stage était la préparation à la semaine Jeunes qui se déroulera cette année et pour les 4 années à venir à Vichy (Auvergne). Lors de cette semaine Jeunes, se dérouleront les Championnats de France Jeunes FITA par équipe de Ligue.

Stage Jeunes Pâques

Le 1^{er} stage jeunes de la saison a enfin eu lieu !!! Destiné aux jeunes archers (benjamin à junior H&F) inscrits sur les listes départementales... (lire la suite)

Nom-prénom	Cat	Club
BANCHEREAU Thomas	MHcl	THOUARS
BARATAUD Corentin	CHcl	LOUDUN
BARATAULT Elsa	CFcl	RUELLE
BERARD Sarah	MFcl	SURGERES
BERNIER Tom	CHcl	THOUARS
BRACONNIER Yanis	JHcl	AYTRE
BRAULT Nicolas	JHcl	CHATELLERAULT
CAILLEAUD Anthony	CHcl	COURLAY
DUBIN Antoine	CHcl	COURLAY
FILLION Laurine	CFcl	THOUARS
GOUBEAU Solenne	CFcl	SMARVES
GUERIN Maxime	JHcl	ROCHEFORT
GUINANDIE Quentin	CHcl	ANGOULEME
LALU Maxime	CHcl	RUELLE
MIET Dosithée	JHcl	COURLAY
MUTEZ Joevin	MHcl	CHAUVIGNY
PELOQUIN Alexis	MHcl	RUELLE
PICART Adrien	MHcl	RUELLE
PIPET Samuel	CHcl	COURLAY
TREVIN Maxime	BHcl	SURGERES



Parfois une pause
s'impose!!!

Semaine Jeunes
à VICHY
<http://www.ville-vichy.fr/Accueil%20office-de-tourisme.htm>

Les conditions de tir pendant toute la durée du stage ont été optimales. Ils auront tout eu : un peu de pluie, de vent, du soleil et surtout les entraîneurs référents des 4 départements. Rien de tel pour une préparation efficace.

“Le stage s'est bien déroulé, la structure était pratique, car nous avions tout à portée de main, l'internat, la maison de retraite pour les repas, le terrain et la salle.

Il fallait par contre monter et démonter le terrain extérieur tous les jours.

L'internat était très bien, avec une bonne ambiance du groupe et un programme nous permettant un repos suffisant.

Le repas était convenable, nous avons bien mangé durant cette semaine.

L'encadrement des trois BE c'est bien déroulé.

Je n'ai pas trouvé pour ma part le programme très bien fait. Nous avons fait un tir compté dès le lundi matin pour évaluer le niveau de chacun ce qui est bien, mais nous avons ensuite fait du travail technique individuellement avec notre entraîneur respectif.

Le mercredi et jeudi nous avons un peu laissé tomber ce travail technique pour passer sur cible et faire à nouveau des tirs comptés. Le taux de réussite des tirs comptés ne pouvait pas vraiment être très élevé vu les changements techniques apportés juste avant.

Les tirs par équipe étaient plutôt amusants et indispensables surtout pour les nouveaux du groupe. La répartition du groupe régionale en plusieurs groupes départementaux a l'air de plaire surtout pour son déplacement plus facile pour chacun.

Il aurait sûrement dû y avoir plus de stages de ligue organisés pour souder un peu plus le groupe et le motiver davantage.



(Dosithée MIET, au nom du groupe 79)



Sarah BERARD

Pour cette année, la ligue prévoit de constituer et de faire participer 3 équipes. Bien entendu, cela dépendra des résultats des archers lors des prochains FITA de la saison et du résultat du Championnat de ligue.

Le mode de sélection est en effet basé sur la moyenne des 3 meilleurs FITA et du résultat du championnat de ligue à Périgny, le 30 juin 2013.

Le rythme du stage a été assez soutenu et pour certains la fatigue s'est vite fait ressentir !!! Après une rapide enquête, il s'avère que 3 jeunes sur les 20 ne s'entraînent qu'une fois par semaine, 7 sur 20 s'entraînent 2 fois par semaine, 8 sur 20 s'entraînent 3 fois par semaine et enfin 2 sur 20 plus de 3 fois. La raison la plus souvent évoquée pour expliquer cet état de fait est le manque de disponibilité, lié à la scolarité.

Deux possibilités de constituer une équipe.

1. Soit 3 archers de la même catégorie H ou F. Pas de mixité de sexe.
2. Soit 3 archers de deux catégories voisines, comme Benjamins avec minimes ou cadets avec juniors. Pas de mixité de sexe.

Le bilan de ce stage est plutôt positif. Pour en témoigner, j'ai demandé à un archer de chaque département, de me faire un petit compte-rendu et voici ce qu'il en ressort.

« Il est primordial que ces différentes structures continuent de travailler de concert pour améliorer encore l'efficacité du dispositif... »



Déborah COURPRON avec Yanis BRACONNIER du club d'Aytré -17 (au premier plan) et Maxime GUERIN du club de Rochefort (17)

Utilisation de la vidéo



Photo ci-dessus:
Maxime CHOVAUX avec un de ses athlètes, Alexis PELOQUIN du club de Ruelle (16)



Maxime LALU



Quentin GUINANDIE du club d'Angoulême -16 (au premier plan) et Yanis BRACONNIER du club d'Aytré -17



Je m'appelle Solenne Goubreau du club de La Flèche Pictave dans la Vienne (86). J'ai été sélectionnée pour participer au stage du 20/04 au 24/04 organisé par la Ligue, encadré par Vincent, Maxime et Déborah.

Ce stage avait pour but de sélectionner des équipes pour la semaine jeune tout en nous donnant des conseils pour améliorer notre technique. J'ai également été choisie pour faire un compte rendu au nom de tous les jeunes de la Vienne qui étaient présents.

Le premier jour, tous les archers ont été « évalués », « observés » afin de voir ce qui était bien et ce qui devait être travaillé. Je n'ai pas pu être présente lors de la première journée mais je n'ai pas échappé à cette règle le jour de mon arrivée. C'est à dire, que j'ai été observée, filmée et j'ai donc eu différents conseils pour améliorer ma technique comme tous les jeunes archers présents...

...Le reste du stage a été principalement dédié au tir extérieur, y compris des tirs par équipe. Ce qui m'a permis de voir l'amélioration de mes résultats qui étaient relativement meilleurs qu'avant le stage grâce aux conseils donnés par mon entraîneur.

Les encadrants nous ont aussi mis en condition d'incident de tir en enlevant les cordes de tous nos arcs et en nous demandant de mettre notre corde de secours.

Comme je suis arrivée le deuxième jour, j'étais la dernière présente et c'était un peu comme si j'étais une « extraterrestre » venue d'ailleurs ! Mais j'ai vite fait la connaissance d'archers venant de d'autres départements que le mien et j'ai pu me sentir à l'aise plus facilement que je l'aurais cru. Je retiens beaucoup de choses de ce stage, non seulement technique mais aussi d'une ambiance sans chichi, cool, et décontractée. Nous avons été mis tout de suite à l'aise et en confiance.

Je garde aussi le souvenir de la douche prise habillée, de la vengeance des animateurs avec les valises, de trois jours superbes, mais je garderais surtout la marque des magnifiques coups de soleil que j'ai attrapé le deuxième jour de ma présence.



Je remercie Vincent, Maxime, Déborah et le Comité de la Ligue pour nous avoir permis quatre jours de passion, d'amusement et de fatigue. J'espère pouvoir refaire un stage comme celui-là car il n'y a qu'un mot : c'était GENIAL !!!

(Solenne Goubreau, au nom du groupe 86).

Arrêt sur image

Utilisation de la vidéo



Laurine FILLION



Antoine DUBIN



Thomas BANCHEREAU



Antoine DUBIN



Nicolas BRAULT

Samuel PIPET



Au nom des jeunes athlètes, je tiens à remercier les membres de la ligue pour avoir facilité la mise en place d'un tel stage. En effet, depuis quelques années maintenant, notre région a su se structurer, en recrutant des professionnels comme Déborah, Vincent et Maxime. Aussi, au niveau départemental, la filière sportive est devenue cohérente et efficace (Clubs, Départements, Ligue). On y retrouve des regroupements d'entraînement jeunes et adultes, des stages à thème... Le tout ayant pour conséquence un gain de temps et de possibilités. Moins de déplacements, moins de frais et une proximité favorable à un travail de qualité.

L'avenir nous le dira, mais il me semble que la ligue et les 4 départements sont en passe de trouver un bon équilibre de fonctionnement. Il est primordial que ces différentes structures continuent de travailler de concert pour améliorer encore l'efficacité du dispositif. Pour rappel, à ce jour la ligue compte un peu plus de 2000 licenciés. L'objectif numéro un est d'être en mesure de satisfaire le plus grand nombre, quelques soient les motivations. Apprendre, se perfectionner, s'entraîner, se divertir, passer un moment convivial sont autant de raisons qui poussent nos licenciés à rester dans l'activité et à participer à la vie de l'association.

Sportivement !!!

Philippe ORTUNO

« L'objectif numéro un est d'être en mesure de satisfaire le plus grand nombre, quelques soient les motivations... »

Un stage qui c'est très bien passé dans l'ensemble, très bonne ambiance. Pour son deuxième stage de ligue Yanis en était content, a pu tirer des flèches et travailler techniquement comme il le souhaitait (malgré son petit handicap aux doigts les derniers jours qui heureusement de l'a pas gêné), Maxime et Sarah avaient l'air également content de leur premier stage de ligue, surtout Maxime qui le montrait bien. Moi habitué des stages de ligue ça ne m'a pas beaucoup changé, content de ce que j'ai travaillé techniquement et de l'ambiance dans tout l'équipe.

J'ai trouvé ça très bien de pouvoir réunir les 4 départements même s'ils n'étaient pas au complet car ça a permis de rencontrer plus de monde et personnellement je suis habitué au stage de ligue, mais des stages à maximum 10-15 archers et non 20 et ça m'a vraiment plu.

Sur le déroulement du stage, je vais seulement parler en mon nom car je n'ai pas pu avoir les points de vue de Yanis, Maxime et Sarah mais ça m'a plutôt plu, on a tiré beaucoup en salle, c'était juste ce qu'il fallait pour travailler techniquement. Le tir en extérieur était fait également pour travailler techniquement et je pense que (pour Yanis et moi au moins) nous étions plus focalisés à bien effectuer ce que Déborah nous demandait que sur le résultat en cible. Par contre je trouverais à redire sur la première journée car personnellement j'aurais préféré commencer le travail technique dès le premier jour du stage à la place de faire le tir compté encadré par un autre entraîneur même si c'est vrai que avoir l'avis d'une seconde personne peut être utile. En ce qui est des tirs par équipe, et j'en avais fait part à Déborah durant le stage j'aurais préféré au moins que l'on en fasse un avec une équipe constituée de ceux qui seraient susceptible de participer à la SJ car je pense que vous avez déjà une petite idée qui trotte dans la tête lorsque le dernier jour nous en avons fait. Je ne dis pas ça par rapport aux écarts de niveaux dans les équipes car un entraînement reste un entraînement, tout est bon à prendre mais c'est parce que cette année nous n'aurions pas forcément fait comme les 2 années précédentes, où avec Dosithée et Gaël quand nous avons appris notre sélection à la SJ, nous nous sommes retrouvés la veille du départ à Rochefort pour s'entraîner par équipe.

En bref, très bon stage, nous sommes contents des apports techniques, de l'ambiance dans l'équipe et avec les entraîneurs et bon déroulement du stage.



(Maxime GUERIN, au nom du groupe 17)



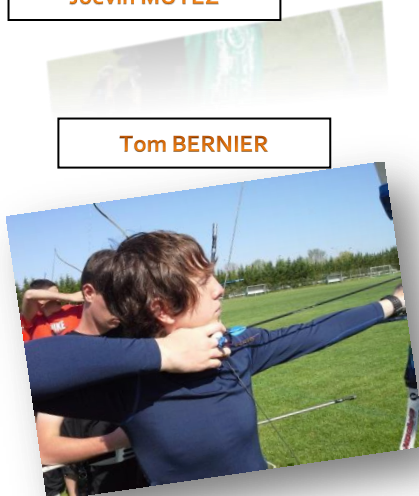
Maxime TREVIN



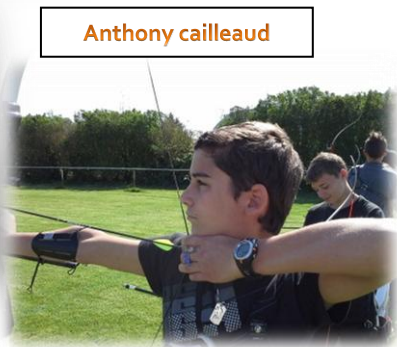
Adrien PICART



Joevin MUTEZ



Tom BERNIER



Anthony cailleaud

Solenne GOUBEAU



Nous sommes cinq archers Charentais à avoir participé au stage de ligue du moi d'avril à Aulnay. Nous avons discuté ensemble de nos impressions sur le stage, voici ce qui en est ressorti.

Nous avons tous apprécié le stage, il y avait une bonne ambiance dans le groupe et il est agréable de se retrouver entre jeunes archers pendant plusieurs jours. Nous n'avons pas eu de problèmes à l'internat à part l'eau froide pour les douches le premier jour. Les conditions de tir étaient bonnes avec un terrain agréable et une météo clémente sur les quatre jours. La possibilité de tirer dans la salle à 30m était très appréciable surtout pour le travail technique mais aussi pour l'échauffement ou lorsqu'il pleuvait. Les points négatifs sont surtout les repas, avec un menu non-adapté pour un stage sportif particulièrement pour le déjeuner. Nous avons eu en majorité des légumes et trop peu de féculents. Nous trouvons également que le temps de tir à été réduit par l'installation quotidienne des cibles ainsi que par les (trop) longues pauses qui ont entraîné un refroidissement musculaire important entre chaque séance de tir. Nous pensons qu'il aurait peut être été plus judicieux de faire des temps de repos plus courts mais plus nombreux.

Pour ce qui est des résultats du travail techniques réalisés pendant le stage, nous n'avons pas eu l'occasion d'en parler entre nous. La compétition à laquelle nous avons participé le weekend suivant le stage (à Poitiers) n'a pas été un grand succès pour la majorité d'entre nous. Il va falloir continuer à travailler ce que nous avons commencé à Aulnay.

(Elsa BARATAULT, au nom du groupe 16)



Partenaires de la Ligue Poitou-Charentes de tir à l'Arc

