



Web@rc Le Mag.



→

Juillet 2014 numéro 8

LES NEWS DES PAS DE TIR

DANS CE NUMERO



Partenaires de

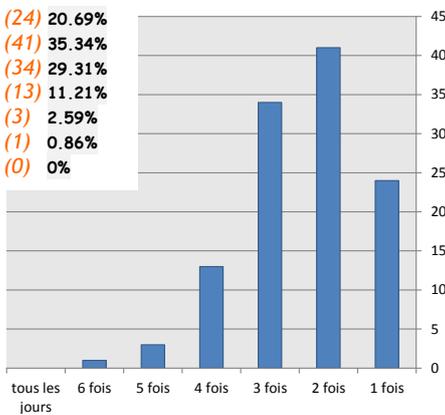


Résultats du sondage :

Comment vous entraînez-vous ?

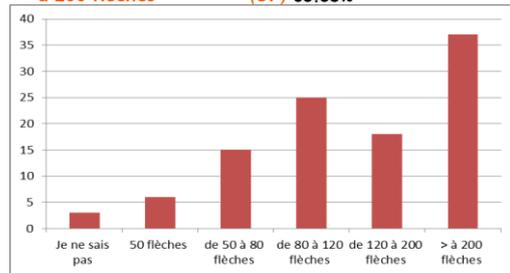
1/ Fréquence des entraînements

1 fois par semaine	(24)	20.69%
2 fois par semaine	(41)	35.34%
3 fois par semaine	(34)	29.31%
4 fois par semaine	(13)	11.21%
5 fois par semaine	(3)	2.59%
6 fois par semaine	(1)	0.86%
Tous les jours	(0)	0%



2/ Volume de flèches par semaine

Je ne sais pas	(3)	2.88%
50 flèches	(6)	5.77%
de 50 à 80 flèches	(15)	14.42%
de 80 à 120 flèches	(25)	24.04%
de 120 à 200 flèches	(18)	17.31%
> à 200 flèches	(37)	35.58%



3/ Pour votre entraînement, avez-vous un programme suivi par un entraîneur ou pas ?

Oui (35) 39.77%
Non (53) 60.23%

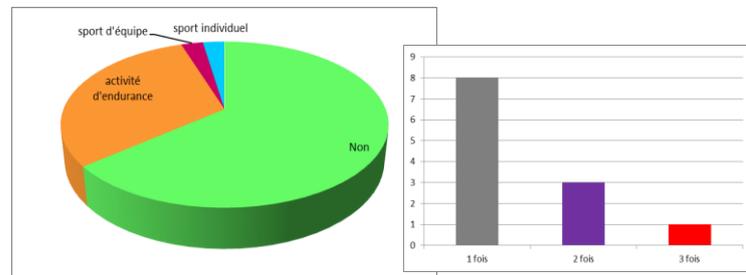
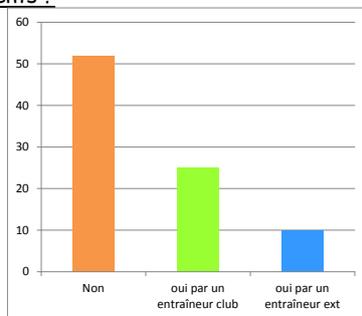


5/ En dehors du tir à l'arc, pratiquez-vous une ou plusieurs autres activités: si oui, lesquelles?

Non (25) 49.02%
 Oui, une activité d'endurance et de remise en forme, style : footing, vélo, piscine, musculation, randonnée... (12) 23.53%
 Oui, un sport d'équipe : foot, volley, basket, hand, rugby... (1) 1.96%
 Oui, un sport individuel : tennis, badminton, squash, judo, boxe... (1) 1.96%
 1 fois par semaine (8) 15.69%
 2 fois par semaine (3) 5.88%
 3 fois et plus. (1) 1.96%

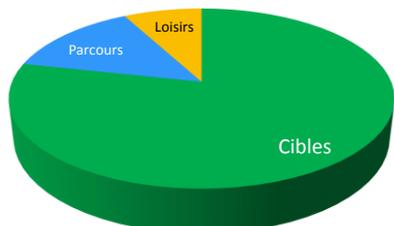
4/ Y a-t-il une organisation dans la planification de vos entraînements ?

- Non (52) 59.77%
- Oui, par mon entraîneur de club (25) 28.74%
- Oui, par un autre entraîneur, extérieur au club (10) 11.49%



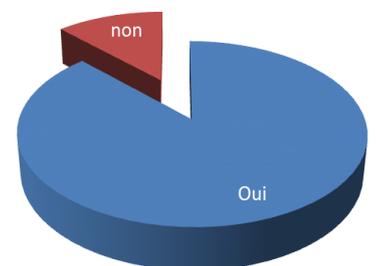
6 / Quelle discipline du tir à l'arc, pratiquez-vous essentiellement?

Discipline sur cibles anglaises (FITA, Fédéral, salle...) (40) 78.43%
 Discipline de parcours (Campagne, Nature, 3D) (7) 13.73%
 Loisirs (4) 7.84%



7/ Vos entraînements prennent-ils en compte les spécificités de celle-ci (question 5)?

Oui (43) 87.76%
Non (6) 12.24%



Tous les propos qui vont suivre ici concernent la préparation à la compétition et à la recherche d'amélioration de la performance.

Ce qui implique de faire des choix de projets sportifs (objectifs), d'organiser une progression dans le travail à faire pour atteindre l'objectif fixé, d'être rigoureux et exigeant envers soi-même, d'avoir la volonté d'aller jusqu'au bout...

Je parle donc ici d'entraînement sportif et pas de l'aspect ludique, récréatif et/ou convivial du tir à l'arc.

1/ Principes généraux de l'entraînement ?

Selon les personnes et les domaines, le verbe *s'entraîner* prend un sens différent. En effet, il suffit d'écouter les archers parler de leur pratique pour s'apercevoir que cette notion ne recouvre pas la même réalité.

Le même terme désigne différents niveaux de pratique : des archers qui tirent une heure par semaine, d'autres plusieurs heures par jours.

Qu'ils en soient au stade de l'initiation ou à celui de la haute performance, tous disent qu'ils s'entraînent. Le terme ne désigne pas un niveau, ni un type de pratique, mais une pratique qui prend son sens dans un projet de performance.

- **Le projet** : quel que soit le niveau de pratique, il y a entraînement quand il y a désir de progresser, d'atteindre un score, gérer sa forme...
- **La fréquence** : entrer dans un processus d'entraînement qui vise l'obtention d'effets durables suppose une certaine fréquence dans le rythme des séances et le volume de flèches tirées. Si les séances sont trop espacées dans le temps, l'organisme ne s'adapte plus aux exigences de la performance et ne progresse plus (stagnation) (voir paragraphe : la surcharge)

L'entraînement a pour but de préparer un sportif pour qu'il soit capable de réaliser une performance, à un moment précis, généralement fixé par le calendrier fédéral de compétition.

Pour les pratiquants qui ne recherchent pas la compétition, il faudra tout de même se fixer des objectifs afin de pouvoir baser des objectifs d'entraînement.

Ces objectifs, ou capacités à développer pour réaliser telle performance sont de 4 ordres :

- **Technique** : il s'agit de savoir faire les gestes efficaces en fonction de ses qualités neuro-musculaires, de sa morphologie. C'est le rôle de l'apprentissage et son perfectionnement.
- **Tactique** : il s'agit de connaître et se préparer à réagir efficacement aux diverses situations que l'on rencontrera en compétition (tirer dans le vent, sous la pluie, en pleine lumière, avec lumière changeante, dans le froid...)
- **Physique** : il s'agit de développer les qualités physiques spécifiques à la discipline. Ce qui constitue une part importante de l'entraînement.
- **Psychologique** : aucun sportif ne peut être performant s'il n'est pas capable d'optimiser les qualités décrites ci-dessus par des qualités psychologiques où la motivation et la maîtrise affective paraissent essentielles.

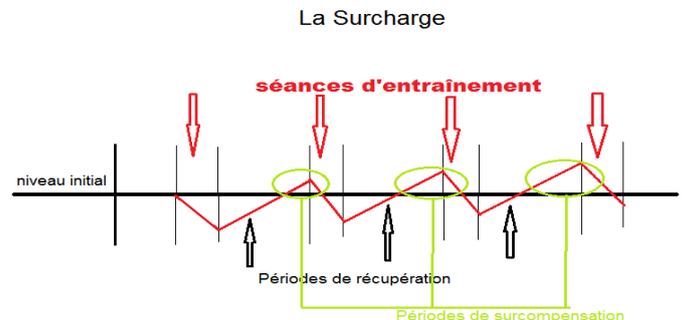
Ce qui différencie la pratique de loisirs de celle de la compétition, ce sont les critères qui servent de référence à l'entraînement. Un archer soucieux de progresser travaille avec méthode, c'est-à-dire selon un ensemble de moyens pour arriver à un résultat qui sont répertoriés, quantifiés et maîtrisés.

Cette préparation doit s'organiser dans le temps en fonction d'une programmation selon des échéances plus ou moins longues (une carrière de sportif, une saison, la prochaine compétition, une séance).

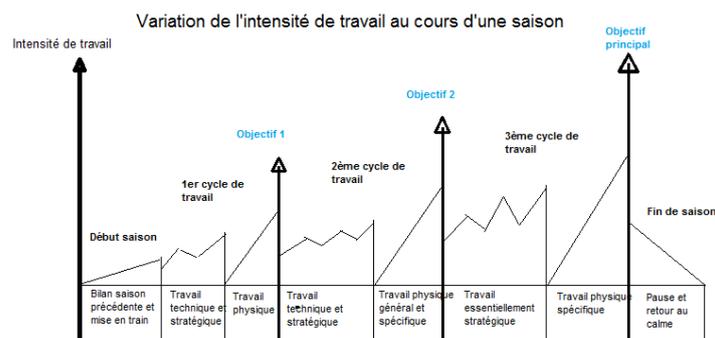
La programmation de l'entraînement, pour être efficace, doit répondre à plusieurs principes.

L'entraînement doit aussi bien améliorer le potentiel énergétique du muscle (travail en vitesse, force, endurance ou résistance) que les facteurs d'exécution (l'adresse, la souplesse, l'équilibre, la technique).

- **La surcharge** : le principe de surcharge repose sur le fait que le muscle retrouve, après récupération d'une séance d'entraînement, un niveau énergétique légèrement supérieur à celui qu'il avait avant la séance. Cette phase de « surcompensation » peut-être mise à profit si on démarre une nouvelle séance durant cette période. Ainsi le niveau initial augmente chaque fois.



- **La progressivité** : qui permet à la fois d'éviter le surmenage, l'accoutumance et l'organisme et l'arrêt de l'amélioration des performances.



- **L'alternance** : des périodes d'entraînement intense et des périodes de travail modéré ; des séances à gros volumes de travail et à petits volumes de travail (généralement plus intense) ; des périodes de travail et des périodes de repos (1 à 2 jours par semaine). Cette alternance permettra d'éviter l'accoutumance et le surmenage.
- **La spécificité** : chaque discipline sportive fait appel à des qualités physiques particulières. Il en va de même pour chaque discipline du Tir à l'Arc. Cette spécificité oblige à individualiser l'entraînement pour renforcer les qualités de chacun et pallier les manques.

Cependant, il apparaît que rien de durable et de valable ne peut se construire sans une solide préparation physique généralisée à base d'amélioration de l'endurance.

Cette préparation doit être prépondérante chez les jeunes et diminuera, sans disparaître, chez les adultes pour laisser la place à la préparation spécifique.

2/ Mon conseil

Comme vous venez de le lire, l'amélioration de la performance devrait passer par une préparation rigoureuse et organisée.

En effet, il ne suffit pas de tirer des flèches à l'entraînement pour réussir en compétition.

La technique et la maîtrise gestuelle ne sont pas les seuls facteurs de la performance. (Voir document « **415 La performance sportive** » sur le site de la ligue).

Suivre le lien ici :

<http://www.arc-poitoucharentes.fr/pages/formation/documents-sur-l-entrainement.html>

L'entraînement doit vous permettre de travailler les éléments de votre technique afin de les améliorer ou de les optimiser. Il doit aussi vous permettre d'améliorer vos capacités musculaires afin de retarder les effets de la fatigue qui dénaturent la qualité de l'automatisme. Il doit aussi vous permettre de vous préparer tactiquement en prévoyant à l'avance, les possibles difficultés que vous pourriez rencontrer en compétition.

Mais attention, il est important de ne pas se tromper de référence.

La référence c'est la performance que vous êtes capable de produire en compétition et pas ce que vous pouvez réaliser à l'entraînement.

Il ne sert à rien d'être « **champion du monde** » de l'entraînement et de ne pas pouvoir réitérer en compétition.



Au travers du sondage qui vous avait été proposé, nous pouvons en retirer quelques informations intéressantes.

1/ la grande moyenne des archers qui ont répondu à la question « **Fréquence des entraînements** » (56%) ne tirent qu'une à 2 fois par semaine. Ce qui ne permet pas de travailler selon le processus de « surcharge » (voir plus haut) et ne permet pas non plus une amélioration des capacités physiques.

Le travail commence vraiment à devenir efficace et cela se voit rapidement, à partir de 3 entraînements par semaine.

Il en va de même pour la question « **2/ Volume de flèches par semaine** ». Plus de 65% des archers tirent au maximum 200 flèches par semaine. Ce qui ne favorise pas l'automatisation.

Aux questions 3 et 4 sur l'organisation des entraînements et leur suivi, 60% des archers n'ont ni programme de travail, ni entraîneur pour les aider. Alors que cela est déterminant pour travailler tous les aspects qui permettront l'amélioration de la performance.

Prenez au moins l'habitude de découper vos séances d'entraînement, avec 50% de travail technique (sur paille et visuel) et 50% de travail stratégie de tir (sur blason).

A la **question 5** sur la pratique d'autres activités physiques complémentaires, vous êtes 50% au moins à ne pas avoir de complément. Comme nous l'avons déjà lu, la condition physique générale et l'endurance sont des facteurs déterminants pour la réussite du sportif.

Ce n'est pas en tirant environ 200 flèches par semaine que nous pouvons les améliorer.

Pratiquez une à deux fois par semaine, une activité d'endurance (piscine, vélo, footing, marche, ...) ou une activité de remise en forme (aquagym, musculation, gymnastique). Les bienfaits se feront ressentir aussi bien dans la pratique de votre activité, que dans votre bien-être personnel.

Enfin **aux questions 6 et 7**, une grande majorité des archers pratiquent essentiellement le tir sur cible anglaise (bon, ça nous le savions déjà !!) en tenant compte de la spécificité de la discipline à l'entraînement.

En effet, comment pratiquer du campagne sans savoir évaluer les distances, sans savoir tirer dans différentes positions, ... Comment pratiquer du FITA sans savoir s'adapter aux conditions météo, sans avoir les capacités physiques pour tirer un arc plus fort, pour pouvoir tirer plus de flèches par volée, ...

Il est tentant de pratiquer différentes disciplines avec parfois des arcs différents, ce qui complique encore plus la tâche.

Préférez la pratique et la maîtrise d'une seule discipline avec le même type d'arme.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter les autres documents que vous trouverez sur le site

<http://www.arc-poitoucharentes.fr/pages/formation> .

Vous y trouverez des exemples de programme d'entraînement, dans informations techniques, différents types d'exercices techniques ou physiques,...

Sinon, vous pouvez toujours me contacter par courriel.

Bon travail à tous et bonne fin de saison.

Philippe ORTUNO

CTL.

Documentation utilisée :

- « *Le Tir à l'Arc, comprendre, pratiquer, enseigner* » Francis SIMON, collection études et formation : INSEP
- « *Guide de préparation au BEES 1^{er} degré, Tronc commun* » J.CAJA/ M.MOURARET/ A.BENET, collection VIGOT

