

Les 7 conseils pour réussir son entraînement.

Ces conseils s'attachent plus à l'organisation de vos entraînements qu'à leur contenu et se limitent à l'aspect technique et biomécanique du tir.

Si l'on voulait résumer le tir l'arc uniquement sous son aspect technique, nous pourrions définir 3 objectifs à atteindre pour améliorer les performances d'un archer. Il devrait

- Réaliser des placements corporels stables et des mouvements identiques durant son tir.
- Mettre en place la continuité de tir.
- Exécuter un lâcher souple et régulier.

Pour ce faire nous vous proposons plusieurs conseils pour organiser vos entraînements.

1- Conseils de tir

Tirer en continuité quel que soit le degré d'instabilité du viseur. Attention! Toutefois à cette consigne ne doit pas associer systématiquement la vitesse d'exécution. Car tirer en continuité c'est tirer tout le temps et non nécessairement tirer très vite.

Libérer la corde en relâchant les doigts, la corde est libérée sur un relâchement (fléchisseurs des doigts) pas sur une ouverture volontaire et excessive (extenseurs des doigts).

Etre stable durant toute son action de tirer sur son axe vertical et horizontal. Placer correctement ses épaules durant l'armement et pendant son tir. Elles doivent être basses et sur la même ligne horizontale (voir fiche technique 24).

Tirer avec son dos, dès le début de l'armement et jusqu'au bout de son geste en relâchant les tensions dans les deux mains et poignets. Tirer avec trois doigts sur la corde sans modification de leur placement du début de la mise en tension jusqu'à la libération de la corde (pour ce faire les palettes à 4 doigts, type SOMA, facilite grandement cette phase).

2- Varier les situations d'entraînement

Il existe trois situations principales de tir à l'entraînement:

- **Le tir sur la paille**

Le tir sur paille est la situation qui est la plus fréquente à l'entraînement. Le tir s'effectue à une courte distance. Il permet d'augmenter le volume de flèches, en réduisant la durée de récupération de ces flèches. Vous devez toujours commencer les entraînements sur la paille. Cette phase est primordiale pour se replacer en début d'entraînement. La suppression de la cible favorise en effet la concentration sur le travail du dos, du placement de la ligne des épaules, et de la qualité de la continuité.

Ce type d'entraînement permet d'amélioration de la technique de tir et d'obtenir une automatisation des actions définies comme efficaces au préalable.

- **Le tir sur visuel**

Le tir sur visuel permet de coordonner l'action continue de l'archer en réduisant les instabilités de son viseur. Attention, il s'agit de maintenir en priorité la continuité dans le tir en cherchant à réduire les instabilités du viseur qui par nature n'est jamais complètement immobile !

En cherchant la stabilité de leur viseur, les archers prennent le risque de stopper leur action motrice et par conséquent d'alterner dans la suite du mouvement, les reprises de l'action avec des recherches d'immobilité du viseur.

Pour cet exercice, lorsque l'archer tend son arc jusqu'au visage, la flèche doit partir dans les 3 secondes suivantes. Il faut pour cela centrer son viseur pendant l'armement, tirer en continuité jusqu'à la fin de son geste (après le départ de la flèche) et accepter dans l'action l'instabilité visuelle. La taille du visuel est relative au niveau d'instabilité du viseur.

- **Le tir sur un blason**

Le tir sur blason permet de poursuivre le travail précédemment décrit dans les conditions de la compétition. Le maintien de la concentration sur les placements et sur la continuité doit être renforcé dans cette situation.

Votre exigence doit être importante lors de ce type d'entraînement. Tous les archers qui réduiraient la qualité de leur action (la continuité, les placements et le lâcher) au détriment d'une trop grande attention sur la visée (recherche de stabilité du viseur) et de l'attente du résultat de la flèche en cible, devront retourner sur un visuel. S'entraîner sur un blason à une distance plus proche que la distance officielle correspondant au blason, est une situation intermédiaire qui peut être proposée aux archers. L'objectif essentiel de cette situation d'entraînement est d'amener les archers à tirer en continuité avec un geste de qualité en réduisant l'instabilité visuelle. Privilégiez toujours l'action sur la visée.

3- Utiliser les bons outils

Plusieurs outils d'aide à l'entraînement existent et doivent être utilisés pour améliorer la performance de vos archers. Deux de ces outils sont indispensables pour proposer des entraînements qualitatifs.

- **Le miroir**

L'utilisation d'un miroir permet de faire observer à l'archer les éléments constitutifs de sa posture, mais aussi de ses actions. Dans cette situation l'archer doit tirer sur la paille à 5 mètres avec le miroir placé devant lui vers l'axe de la cible. Il doit porter son regard sur le placement d'une partie du corps ou sur l'action qu'il doit renforcer.

L'attention de l'archer doit être focalisée du début de l'action, jusqu'à la fin du geste en contrôlant au départ que l'arc soit bien orienté dans ou vers la cible. Dans l'instant du lâcher (avant le départ de la flèche et bien après son impact), son regard et son attention doivent être maintenus sur l'objet de son travail.

Cette situation permet donc, non seulement un travail technique, mais aussi un travail de concentration, en renforçant la focalisation et le maintien de l'attention.

- **L'élastique**

Il est un outil indispensable à offrir à tous les archers dès la première séance. Il permet de travailler toutes les postures et actions relatives au geste de l'archer en supprimant les contraintes d'un tir réel. Il est nécessaire à l'échauffement et également en dehors des périodes d'entraînement. Il peut en effet être utilisé à la maison pour automatiser des placements, des actions et des sensations. Le travail avec un élastique favorise le ressenti et la concentration sur les placements et actions musculaires.

Sa puissance doit être relative à la force de l'individu :

- pas trop fort: l'archer doit parvenir à le tendre sans difficulté jusqu'au visage sans dégradation de sa position
- pas trop souple : il doit présenter une résistance qui sollicite les chaînes musculaires

Un travail similaire peut être réalisé avec l'elastarc (voir dans l'atelier de l'archer). Il permet d'obtenir les sensations avec l'arc (bras d'arc +++) lors du lâcher de corde.

4- entraînement

Le volume d'entraînement est toujours proportionnel au nombre de flèches tirées. Le débutant ne doit pas avoir la contrainte de la maîtrise de l'arc, car il doit tirer de nombreuses flèches de qualité pour progresser. Seule la maîtrise de la puissance de l'arc garantit la qualité de l'exécution du geste.

L'augmentation du volume d'entraînement est prioritaire sur l'augmentation de la puissance d'arc !

Attention également, lorsqu'un jeune archer augmente son allonge, il augmente la puissance tirée de son arc. Il s'agit dans ce cas de ne pas accroître trop vite ses volumes d'entraînement ou bien il faut réduire la force de l'arc.

Il n'y a pas de progression possible sans une maîtrise de la puissance de l'arc.

Un test simple vous permettra de savoir si vous dominez la puissance de votre arc :

- tendre son arc et maintenir la position pendant 45 secondes sans tremblements excessifs et être capable de lâcher sa flèche correctement (en passant le clicker si l'archer en possède un). Vous devez faire ce test après un échauffement et le tir d'une vingtaine de flèches, vous pouvez aussi le refaire en fin de séance.

Si vous ne parvenez pas à maîtriser votre arc durant ce test, il est conseillé d'augmenter votre volume d'entraînement, si cela est possible, sinon, il est indispensable de baisser la puissance de l'arc, ce qui facilitera la progression.

Le nombre de flèches tirées par semaine dépend à la fois du nombre de séances de tir par semaine et du nombre de flèches tirées par séance. Une séance d'entraînement est généralement composée d'environ 20 volées. Si vous faites tirer 3 flèches par volée, vous obtenez un total insuffisant de 60 flèches. Les archers à l'entraînement doivent tirer au moins 8 flèches par volée. Le volume d'une séance d'entraînement, situé entre 140 et 180 flèches, accompagné d'une maîtrise de la puissance de l'arc tout au long de la séance, garantit les conditions d'une progression dans la pratique. Une fréquence minimale d'entraînement est nécessaire aux acquisitions techniques et à l'automatisation de son geste. L'archer doit s'entraîner au moins 3 fois par semaine s'il veut progresser vite et bien. Son volume hebdomadaire doit être supérieur à 400 flèches.

Le temps consacré à l'échauffement, à la récupération et ainsi qu'à tous les exercices avec un élastique doit s'ajouter à ces volumes d'entraînement.

5- Échauffement

Comme nous l'avons vu dans une fiche précédente, l'échauffement permet une augmentation de la température et présente à ce titre plusieurs intérêts et notamment une optimisation de la coordination (en raison d'une augmentation de la sensibilité des récepteurs sensoriels), une réduction des lésions au niveau musculo-tendineux (du fait de l'augmentation de l'aptitude des muscles, tendons et ligaments à s'étirer) et une préparation mentale au travail. Après l'échauffement, l'archer peut donc s'engager dans son tir, dès la première flèche, avec la même aisance et les mêmes sensations qu'après plusieurs volées. Cet échauffement doit être systématique, progressif, et peut être réalisé avec des élastiques de résistance croissante. Les étirements marquent à la fois la fin de la séance, le début de la récupération et le début de la préparation de la séance prochaine, ils sont effectués afin de maintenir l'amplitude des mouvements, réduire la raideur musculaire, et favoriser le relâchement musculaire. Ils participent également à l'élargissement de l'éventail des techniques motrices sportives et accélèrent le processus d'apprentissage moteur. L'initiation aux différents exercices d'étirement doit se faire dès le plus jeune âge pour automatiser cette pratique.

6- suivi de son entraînement.

Un carnet d'entraînement permet à l'archer de noter les consignes de l'entraîneur, mais aussi de noter les détails de son travail, de son volume et la qualité de son entraînement, sans oublier les réglages de son arc et ceux du viseur pour les différentes distances.

7- Buts de l'entraînement

L'entraînement a pour but de préparer les archers pour le faire progresser dans son loisir ou en en compétition.

Pour les compétiteurs, La compétition est la situation de référence, qui va déterminer et orienter l'ensemble des actions d'entraînement (pour les loisirs, le tir compté à l'entraînement aura la même valeur).

L'entraînement se construit en effet à partir des situations vécues de compétitions. C'est dans ces situations que seront révélés les problèmes et donc les moyens nécessaires pour y remédier pourront être proposés pour lors par l'entraîneur des prochains entraînements. Encore faudra-t-il les accepter sans trop râler !

Référence :

<http://www.tacarc.org/archerie/entrainement.htm>