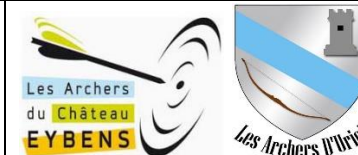




Fiche de séance
N°1 – 07/10/2019
E2 n°2201225001

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT

Visant à optimiser la stabilité lors de la libération



Objectif : (5'') être capable de rester stable, en particulier de tenir son bras d'arc, pendant toute la traction et surtout jusqu'à ce que la libération soit effectuée.

Prise en main : (30'') la stabilité de l'archer et notamment de son bras d'arc pendant le mouvement est certes liée à sa condition physique mais elle tient aussi à son entraînement. S'il est nécessaire de faire du renforcement musculaire, il faut aussi travailler à l'entraînement la stabilité de son bras d'arc par des exercices spécifiques.

Justification : (30'') le maintien du bras d'arc est capital lors de la sortie de flèche. Dès lors qu'un « coup de bras » est effectué au moment de la libération, la flèche part en général dans le sens du coup de bras. Ce genre d'erreur ne pardonne pas (risque de sortir de la zone de réussite au minimum), surtout à longue distance (risque de manquer la cible).

Rappels de sécurité : (15'') l'échauffement est important compte tenu du premier exercice de pyramide de temps de tenue. Durant celui-ci, l'élève ne doit pas hésiter à revenir ou à signaler ses difficultés à tenir le temps de visée imposé (ne serait-ce que pour éviter « d'exploser » et tirer sa flèche n'importe où).

Echauffement : (10 min) exercices de rotations des bras, du bassin, de la ceinture scapulaire, des poignets, de la tête, flexions-extensions des doigts, mouvements latéraux de la tête... (voir les exercices décrits dans le dossier pédagogique E2 Annexe I-A).

Objectif par sous-thème / action / situation pédagogique & justification	Durée	Situation pédagogique : exercice, distance, volume (volées/flèches), matériel spécifique	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation, points à contrôler, évaluation...
Etre capable de maintenir son bras d'arc en variant le temps de tenue. → pouvoir garder le bras d'arc immobile avec un temps de tenue long	30 min	Sur paille à 18m, réaliser 1 pyramide de temps de tenue (2x4 de 1 à 2''TT, 2x4 de 3 à 4''TT, 2x4 de 5 à 7''TT). L'entraîneur peut placer un tube sous le bras d'arc de l'élève pour l'obliger à ne pas baisser son bras.	S'installer sur le pas de tir, mettre sa flèche, pré-viser, tracter. A l'approche du contact, l'entraîneur chronomètre à voix haute (ou fait compter les élèves dans leur tête) de telle sorte que l'élève libère la corde selon le TT préconisé. Lors de la libération, l'élève focalise son attention sur la tenue de son bras d'arc.	Le bras d'arc de l'élève ne vient pas toucher le tube positionné sous son bras d'arc et tenu par l'entraîneur. L'élève respecte le temps de tenue imposé.	Tenue du bras d'arc, main de corde venant au contact, chemin de la main de corde...
Etre capable de maintenir son viseur dans le repère visuel. → pouvoir tirer dans le centre évidé en conservant un bras d'arc parfaitement stable	30 min	Tir sur visuel à 18m de 6x4 flèches (blason de 40 cm évidé du 10+9+8). L'entraîneur peut placer de temps en temps un tube sous le bras d'arc de l'élève pour l'obliger à ne pas baisser son bras. Il peut aussi filmer l'élève.	Reproduire la situation en essayant de rester cette fois dans le timing des 3 à 5'' maxi entre l'arrivée au point de contact et la libération. Ne pas sortir l'ocillon du centre évidé du blason de l'orientation jusqu'à la libération. Garder 1 à 2'' le bras d'arc en cible après la libération.	Maintien du bras d'arc et flèches dans la zone de réussite.	Recherche d'amplitude mouvement libération. Répétition mouvement à l'identique d'une flèche à l'autre.

Synthèse & rappel des points clés (1min.) : la stabilité du bras d'arc est primordiale. Pour ne pas se fatiguer inutilement et risquer les coups de bras, il importe de savoir tirer vite. La maîtrise du temps de visée est donc impérative. Pour être capable d'avoir un bras d'arc encore plus immobile et de tenir plus longtemps en visée, il faut toutefois travailler cela soit par des exercices de pyramide tels que nous venons de la faire mais aussi par des exercices de renforcement musculaire (voir dossier E2 Annexe I-C).

Étirements : exercices de 30'' chacun (extenseurs, fléchisseurs, deltoïdes, grand dorsal, grand dentelé...) → durée totale 5 à 7 min. (voir exercices décrits dossier pédagogique E2 Annexe I-B).