

STRATEGIE D'ENTRAINEMENT

1) Comment concevoir l'entraînement ?

Il suppose une démarche structurée, constituée d'objectifs sportifs clairs et accessibles et des moyens pour les atteindre.

- **Le système de référence :**

Ce système de comparaison est à la base de l'entraînement, du progrès et de la motivation. Il est donc essentiel de se donner des références pertinentes en rapport avec la logique de la performance.

Des erreurs sont souvent commises à ce niveau :

Couramment les archers se réfèrent à leur entraînement et le comparent avec ce qu'ils réalisent en compétition. Leur démarche est seulement de reproduire en compétition ce qu'ils font à l'entraînement = souvent déçus, ayant toujours de bonnes raisons pour les empêcher d'être performants.

La logique est inverse :

Les performances de compétitions doivent être seules, prises en compte = référence. Qu'il tentera à améliorer par un entraînement adapté.

Le jour de la compétition, l'archer doit essayer de progresser par rapport à cette référence

2) Comment structurer l'entraînement ?

- **Gestion de la forme sportive**, qui va consister à développer le potentiel de l'archer (capacités spécifiques et savoir-faire).
- **Optimiser la préparation du tireur**, par l'entraînement à la performance (optimisation de la performance et stratégie de compétition).

Il est primordial d'inscrire dans le temps la démarche d'entraînement afin d'améliorer la performance mais aussi d'être au maximum de confiance au passage clés, que sont les compétitions.

La stratégie de compétition consiste en une optimisation permanente du tir dans son ensemble. Pour cela on doit se référer à un modèle simple.

Entraînement après entraînement et surtout compétition après compétition, l'objectif sera d'en améliorer l' utilisation.

Une façon simple de traduire ce concept, est d'avoir comme objectif à chaque entraînement « l'automatisation de la continuité de traction, pour ensuite améliorer la concentration sur l'image de visée »

= base de toute la stratégie d'entraînement actuelle.

Ex : On peut distinguer une suite d'étapes qui passent d'un contrôle complet du geste sur la paille, jusqu'à un tir avec une recherche de performance et une concentration de 100% sur l'optimisation de la visée.

Ces étapes sont développées, sur un entraînement, une période, une saison, que ce soit à l'échauffement avant le début d'une compétition ou sur plusieurs saisons.

Au cours d'un entraînement, il faut faire varier ce travail en passant d'un exercice d'automatisation sur la continuité jusqu'à une recherche de perf avec concentration sur la visée.

Automatisation.

L'automatisation de la continuité doit être une recherche permanente à l'entraînement. Pour mesurer son degré d'évolution, il faut augmenter la concentration sur la visée par un tir compté = si la continuité se dégrade, c'est qu'elle n'est pas assez automatisée.

Continuité de l'effort de traction.

C'est l'une des données principales de la technique de tir. Entre un début et une fin de tir, elle est définie par un chemin et un sens.

Chemin : le plus direct possible pour être facilement reproductible

Sens : toujours orienté vers l'arrière, c-à-d que l'allonge augmente régulièrement et sans arrêt, jusqu'à la fin de geste.

Un début et une fin de tir : il est important de bien définir ces 2 événements car ils sont choisis, ils peuvent prêter à confusion dans l'interprétation de la continuité.

(exemple : pour le début = la fin de la mise en tension pour la fin = un repère tactile au cou).

