

# Programme d'entraînement F.I.T.A

## **Rappel :**

Les trois familles d'actions techniques sont : la posture, les placements et le mouvement.

Chacune d'entre elles peut être travaillée et optimisée séparément ou dans la façon dont elles sont organisées les unes par rapport aux autres, ce qui revient à optimiser la coordination visuo-motrice.

Actuellement, vous êtes dans une période de construction et d'optimisation de votre stratégie de tir (essentiellement centrée sur la réalisation technique).

Cette stratégie implique que vous focalisiez votre attention sur les éléments qui la définissent.

C'est en fonction de votre niveau d'investissement et d'exigence (pour focaliser votre attention sur des repères d'exécution précis) que vous fournirez un travail qualitatif.

## **Attention :**

Un investissement trop important sur l'action visée « couvre » l'automatisme du mouvement.

Aussi pour rester dans la logique de progression de votre niveau technique actuel, vous ne devrez accorder qu'une petite partie de votre attention à viser. Cette attention devra plutôt être dirigée sur l'orientation et l'organisation de votre geste par rapport à la cible.

Les différents exercices (ci-dessous) devront être exécutés en fonction des indications notées dans la partie droite du tableau.

Ils peuvent être agencés à votre convenance, en fonction de vos disponibilités d'entraînement.

Ainsi, pour une petite séance d'une heure, privilégiez les demi-séances (tableau)

(voir : tableau de synthèse de la planification de l'entraînement, page suivante)

## tableau de synthèse de la planification de l'entraînement

Domaine	Formes de travail	Période estivale D'avril à septembre	
		2 séances par semaine Séance de 2h	4 séances par semaine Séances de 2h
<b>Physique Général</b>	Préparation physique Générale et étirements	Il est indispensable de prévoir, pour une séance d'1h30 de tir, 15mn d'échauffement en début de séance et au moins 10mn d'étirements en fin.	
<b>Physique Spécifique</b>	<b>Poids</b> : arc plus lourd avec élastique, maintien de la position en fin de geste. <b>Puissance</b> : armement plus lent ou en maintien de la position en visée, arc plus puissant.	Maintenir un travail de préparation physique spécifique afin de garantir un niveau optimal tout au long de la saison de compétition.	
		Une séance par semaine ou deux demi-séances	Deux séances par semaine permettant un travail de fond.
<b>Stratégie de Tir</b>	Optimisation de la stratégie de tir. Optimisation des actions techniques. Optimisation de la structure de l'action motrice.	Maintenir une séance par semaine sur la qualité de la stratégie de tir.	
		Une séance ou demi-séance par semaine sur l'identification des critères de qualité de la stratégie de tir	Une séance ou demi-séance par semaine avec travail sur les aspects structurels et de coordination des actions techniques
<b>Gestion des Situations de Performance et de compétitivité</b>	Tirs comptés matchs	Une séance par semaine	Deux séances par semaine
<b>Compétitions</b>	Le planning des compétitions doit être établi en début de saison.	<b>Évitez de dépasser 2 compétitions par mois et 6-7 compétitions maximum sur la saison</b>	

### Les exercices « physique spécifique »

**Poids** : série de 8x8fls, maintien 5'' en fin de geste ou

série de 8x8fls, maintien 5'' pendant la tenue du viseur en cible

Faire varier sensiblement la tension de l'élastique d'une séance à l'autre. Vous commencerez avec une faible tension en marquant l'élastique d'un repère de tension que vous ferez progresser de 1à2cms par semaine.

Attention, tout de même, à ne pas dépasser une certaine tension qui dénaturerait la qualité de l'exécution motrice.

**Puissance** : série de 4x10fls.

Faire varier les trois types d'exercices d'une semaine sur l'autre :

- Armement plus lent
- Maintien de la position en visée
- Arc plus puissant (en donnant ½ tour à un tour de vis afin de durcir la puissance de l'arc). Ne pas oublier de faire la démarche inverse en fin de séance.

Ces différents exercices se feront essentiellement sur visuel. Prévoir donc de terminer ces séances par 2-3 volées de 6flèches sur blason, en situation normale de tir.

## **Les exercices « stratégie de tir »**

**Optimisation de la stratégie de tir :** série de 6x6fls sur visuel (à faire varier de temps en temps afin d'augmenter l'exigence et 6x6fls sur blason.

Objectif : obtenir un haut % de bonnes flèches en mettant en application sa stratégie de tir clairement définie.

**Optimisation des actions techniques :** série de 6x8fls sur visuel essentiellement.

Objectif : diriger volontairement son attention sur une action technique en particulier.

Les actions techniques à travailler en priorité :

- La continuité de traction,
- La pression du doigt sur la gâchette (pour les poulies),
- Les contacts au visage,
- Le maintien de la position,
- Ouverture de la posture (traction répulsion),
- Passage de la phase de mise en tension à la phase de visée/libération.

**Optimisation de la structure de l'action motrice :**

Ces exercices ne se feront pas dans cette partie de la saison.

## **Gestion des situations de performance et de compétitivité**

Ces exercices doivent se dérouler dans une situation normale de tir : 2 séries de 6x6fls sur blason de 122cms à 70m ; 4' par volée.

Il en va de même pour les matches.

Exemple d'une semaine d'entraînement : 2 fois par semaine, séance de 2 heures

Dans tous les cas, **en début de chaque séance** :

### 1/ physique générale

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

### 2/ physique spécifique = 1/2 séance

- Poids : arc + lourd (travail avec élastique) 4x8fls sur visuel diam : 8

### 3/ stratégie de tir = 1/2 séance

- Optimisation des actions techniques : (travail doigt/gâchette) 3x8fls sur visuel diam :8

### 4/ gestion des situations de performance et de compétitivité

- Recherche de performance : 4x6fls sur blason (4mn, tir compté,...)

### 5/ étirements

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 112

S  
E  
A  
N  
C  
E  
1

### 1/ physique générale

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

### 2/ physique spécifique = 1/2 séance

- puissance : armement plus lent 4x8fls sur visuel diam : 8

### 3/ stratégie de tir = 1/2 séance

- Optimisation des actions techniques : (travail traction/répulsion) 3x8fls sur visuel diam :8

### 4/ gestion des situations de performance et de compétitivité

- Combien de fls dans votre zone de réussite ? : 4x6fls sur blason (4mn)

### 5/ étirements

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 112

S  
E  
A  
N  
C  
E  
2

Exemple d'une semaine d'entraînement : 4 fois par semaine, séance de 2 heures

### 1/ physique générale

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

### 2/ physique spécifique = 1 séance

- Poids : arc + lourd (travail avec élastique)

### 3/ stratégie de tir = 1 séance

- Optimisation des actions techniques : (travail doigt/gâchette)
- 8x8fls sur visuel diam :8 et sur blason

**Les exercices 2&3 sont à réaliser en même temps.**

### 4/ gestion des situations de performance et de compétitivité

- Recherche de performance : 4x6fls sur blason (4mn, tir compté,...)

### 5/ étirements

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 112

### 1/ physique générale

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

### 2/ physique spécifique = 1/2 séance

- puissance : armement plus lent 4x8fls sur visuel diam : 8

### 3/ stratégie de tir = 1/2 séance

- Optimisation des actions techniques : (travail traction/répulsion) 3x8fls sur visuel diam :8

### 4/ gestion des situations de performance et de compétitivité

- Combien de fls dans votre zone de réussite ? : 4x6fls sur blason (4mn)

### 5/ étirements

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 112

**1/ physique générale**

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

**2/ gestion des situations de performance et de compétitivité**

- Tir compté complet : 2 séries de 6x6fls, 4mn par volée, 15mn de pose entre les 2 séries.

**3/ étirements**

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 104

**1/ physique générale**

- 15mn d'échauffement avec et sans élastique (mobilisation articulaire, gainage...)
- 4x8fls dans la paille ou sur gros visuel pour finaliser l'échauffement de façon plus spécifique. Ces 4 volées doivent aussi vous permettre de focaliser votre attention sur la continuité de traction.

**2/ physique spécifique = 1/2 séance**

- puissance : arc plus fort (1/2 tour de vis) 4x8fls sur visuel diam : 8

**3/ stratégie de tir = 1/2 séance**

- Optimisation des actions techniques : (travail traction/répulsion) 3x8fls sur visuel diam :8

**4/ gestion des situations de performance et de compétitivité**

- Recherche de performance : 4x6fls sur blason (4mn, tir compté,...)

**5/ étirements**

- 10mn avant de quitter le lieu d'entraînement.

Total de flèches : 112