

Principes de planification

C'est la mise en place, dans le cadre d'un calendrier, d'un programme d'entraînement qui doit permettre au tireur d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé.

Définir l'objectif :

C'est la 1^{ère} chose à prendre en compte, puisque c'est pour atteindre l'objectif et donc à partir de lui que l'on va élaborer la planification.

L'objectif est pris dans le sens d'objectif sportif, appréciable en terme de résultats sportifs, de classement, ceci afin d'être cohérent et mobilisé jusqu'à ce que l'objectif soit réalisé.

Il doit être clair et précis dans sa formulation autant que dans la tête du tireur, et accessible pour entretenir sa motivation.

Il doit être aussi flexible, c'est à dire pouvoir le réajuster pour éviter que le tireur se démoralise ou se décourage si en court de saison il s'aperçoit qu'il ne pourra le réaliser ou au contraire qu'il le dépassera sans effort.

Il peut être situé à plus ou moins long terme et plus on s'en approche plus le tireur doit être persuadé qu'il est réalisable.

Définir les compétitions :

Une fois défini, il doit être placé dans le calendrier, ce qui détermine une certaine échéance qui permettra au tireur de se préparer.

L'objectif contient lui même des éléments incontournables : exemple pour un championnat de France, il faudra tenir compte du mode de sélection qui imposera un certain nombre de compétitions obligatoires.

Dans cette démarche on part de l'objectif et on revient progressivement dans le présent, en plaçant différents éléments pour construire la planification.

On est à l'opposé du système dans lequel l'archer va s'entraîner « par habitude » et faire telle ou telle compétition, un peu par hasard ou du fait de sa proximité, sans qu'il y ait de liens entre les compétitions, ni avec les entraînements, ni même réellement d'objectifs définis.

Evaluer la progression nécessaire pour atteindre l'objectif :

Pour programmer une saison, il faut commencer par évaluer le niveau nécessaire pour atteindre l'objectif ainsi que le niveau de départ du tireur ; ceci justifiera les différents choix dans la programmation par rapport à chacun des facteurs de performance.

Ces facteurs se situent à différents niveaux :
technologique, physique, technique et mentale.