CHRONIQUE D’UN ENTRAINEMENT DE TIR À L’ARC par Jean Luc Delanoë

Le début de l’entrainement consiste à déterminer l’œil directeur qui comporte une certaine difficulté, nous pouvons avoir des droitiers avec l’œil directeur gauche et vice versa, malgré le test du trou dans une feuille.

Rentrée sept 2016

* J’explique les règles de sécurité.
* Je nomme un responsable de pas de tir à chaque entrainement.
* Nous débutons chaque cours par une phase d’échauffement qui progressera en diversité.

Pour les jeunes de 8 à 14 ans ce sera un tir à 5m et pour les plus grands à 10m.

* J’ai dû déterminer la puissance des arcs pour chacun car ils le garderont une partie de la saison.
* J’ai déroulé la partie théorique concernant la position du corps, bras d’arc, position de tir à l’œil visée pointe (dit tir à l’apache) avec démonstration. En fin de séance un tir sur ballons.
* Il est important que cette première approche soit ludique pour que le débutant ne se décourage pas, avec trop de théorie.

Au bout de cinq séances nos débutants sont passés du tir de 5m à 10m et 15m pour les grands.

* J’ai donc pu leurs faire aborder la position de tir à la pointe de flèche (position de la main d’arc sous la mâchoire, encoche au niveau du nez, visée pointe en cible)
* Peu de temps après je les ai fait débuter à utiliser un viseur.

A ce stade de la formation, j’en tire la conclusion que j’ai 3 groupes assez cohérents, un fort potentiel sur une dizaine d’éléments, dont une minime et un senior qui développe une facilité déconcertante.

Après les vacances de la Toussaint, je passerai à un entrainement individuel de ½ heure par roulement. Nous passerons en revue : positions et exercices physiques, planchette d’équilibre, test de la glace, tir sur paille etc…)

* J’organise des jeux pour introduire la notion de comptage et de résultats entre équipes.

Le stade futur sera en fonction des progrès de chacun et passera par l’achat d’arc de compétition de première gamme, ou plus suivant son budget. Nous serons donc amenés à travailler tous les réglages d’un arc, encore du bon temps en perspective !

Mais nous en reparlerons dans un prochain numéro,

Votre instructeur dévoué

Jean Luc