



Francis Gerbaud
Saison 2008 – 2009

Essarts Club Archerie





Sommaire.

1.	DESCRIPTION DU CONTEXTE.....	4
1.1.	LA STRUCTURE DU STAGE.....	4
1.1.1.	Lieu de déroulement.....	4
1.1.2.	Equipe dirigeante.....	4
1.1.3.	Installation et matériel.....	5
1.1.4.	Objectifs sportifs du club.....	6
1.1.5.	Divers.....	6
1.2.	LE PUBLIC ENCADRE.....	7
1.3.	CALENDRIER.....	9
2.	DEROULEMENT DE MON ENSEIGNEMENT.....	10
2.1.	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES.....	10
2.2.	STRATEGIE PEDAGOGIQUE MISE EN PLACE.....	12
2.3.	OBJECTIFS DE TRAVAIL POURSUIVI.....	13
2.3.1.	Séances d'apprentissage des fondamentaux.....	13
2.3.2.	Séances d'évaluation des fondamentaux.....	15
2.3.3.	Séances de passage de flèche.....	15
2.3.4.	Les concours pour les débutants.....	16
2.3.5.	La sécurité.....	17
2.3.6.	L'échauffement et les étirements.....	17
2.3.7.	La formation théorique.....	18
2.3.8.	Les supports pédagogiques.....	18
2.4.	PRESENTATION DES MODULES ET DES SEANCES.....	19
2.4.1.	La toute première séance.....	19
2.4.2.	Module archer blanc.....	19
2.4.3.	Module archer noir.....	20
2.4.4.	Module archer bleu.....	21
2.4.5.	Module archer rouge.....	22
2.4.6.	Module archer jaune.....	23
3.	EVALUATION DE MON ACTION PEDAGOGIQUE.....	24
3.1.	LA TOUTE PREMIERE SEANCE.....	24
3.2.	MODULE ARCHER BLANC.....	24
3.2.1.	La séance d'évaluation.....	24
3.2.2.	La séance de passage de flèche.....	25
3.3.	MODULE ARCHER NOIR.....	26
3.3.1.	La séance d'évaluation.....	26
3.3.2.	La séance de passage de flèche.....	28
3.4.	MODULE ARCHER BLEU.....	29
3.4.1.	Le concours de Rambouillet.....	29
3.4.2.	La séance d'évaluation.....	31
3.4.3.	Le concours de Coignières.....	32
3.4.4.	La séance de passage de flèche.....	33
3.5.	MODULE ARCHER ROUGE.....	34
3.5.1.	Le concours de Saint Arnoult en Yvelines.....	34
3.5.2.	La séance d'évaluation.....	35
3.5.3.	La séance de passage de flèche.....	35
3.6.	MODULE ARCHER JAUNE.....	36



4.	CONCLUSIONS SUR LE DEROULEMENT DE MON STAGE.	37
4.1.	PRET ?.....	37
4.2.	LA FORMATION.	37
4.3.	L'ENVIRONNEMENT.	38
4.4.	LES ARCHERS DEBUTANTS.	38
4.5.	L'ENTRAINEUR STAGIAIRE.	39
4.6.	LES PERSPECTIVES.	39
4.7.	LA CONCLUSION.....	40
4.8.	ET POUR TERMINER	41
5.	ANNEXE – RESULTATS DETAILLES DES ARCHERS.....	42
5.1.	ALEXANDRE.....	42
5.2.	DIOLAINE.....	42
5.3.	JEAN-MARC.	43
5.4.	ROBIN.	44
5.5.	THIBAUT.	45
5.6.	VIDEOS.	46
6.	BIBLIOGRAPHIE.....	49
7.	QUELQUES PHOTOS.	50



1. Description du contexte.

1.1. La structure du stage.

1.1.1. Lieu de déroulement.

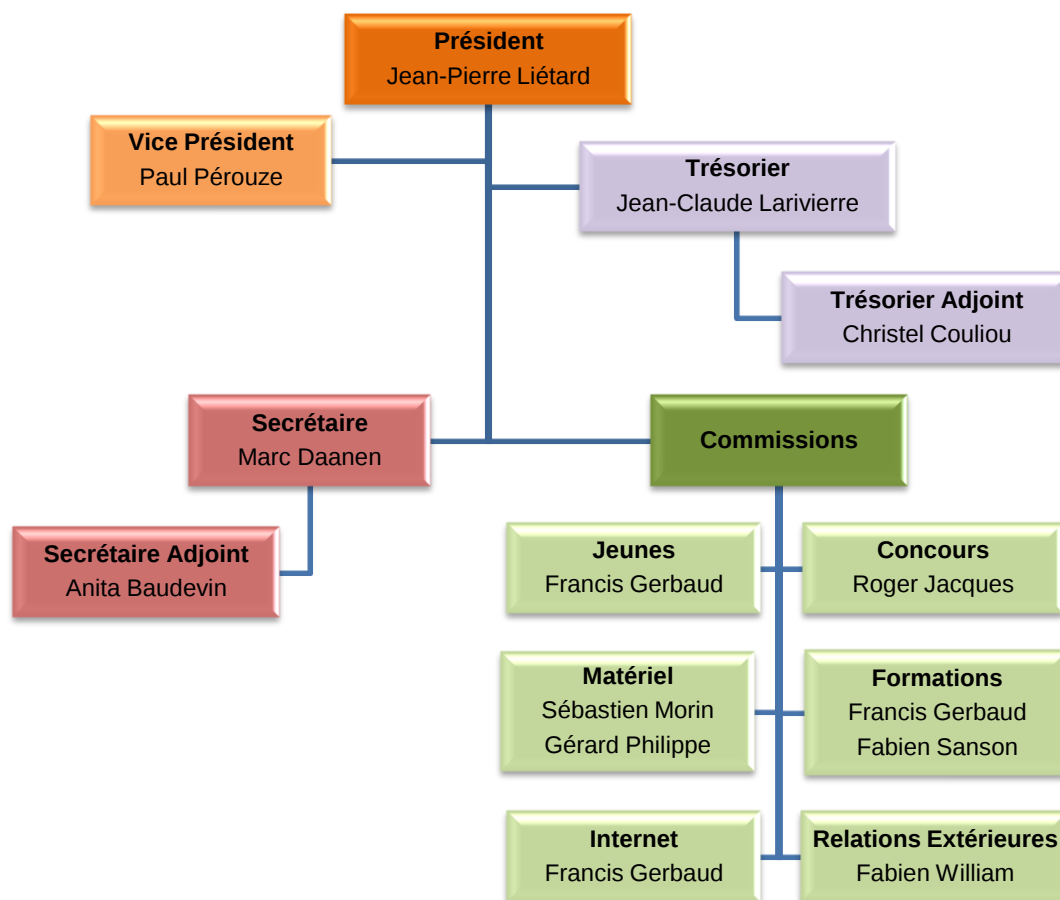
Le club des Essarts le Roi, ou « Essarts Club Archerie » situé dans les Yvelines près de Rambouillet a été créé il y a un peu plus d'une vingtaine d'années par Monsieur Noël FILLON.

Il est affilié à la Fédération Française de Tir à L'Arc sous le numéro d'agrément « 2578126 » et compte quarante-six adhérents, avec une représentation de jeunes de l'ordre de quarante pour cent.

Le club a accueilli cette année quatorze nouveaux archers dont douze débutants.

1.1.2. Equipe dirigeante.

Les membres du bureau, ainsi que ceux des différentes commissions, sont représentés par l'organigramme ci-dessous :



1.1.3. Installation et matériel.

Le club dispose pour ses entraînements ainsi que ses différentes manifestations sportives, humanitaires, festives ... d'un gymnase et d'un terrain extérieur. Les créneaux horaires pendant lesquels les archers peuvent se perfectionner, tant au niveau compétitif que ludique sont les suivants :

Entraînement au gymnase des Molières

Mercredi	20h00 à 23h00	Archers confirmés
Vendredi	17h00 à 21h00	Archers confirmés
	19h00 à 21h00	Ecole de tir
Samedi	11h00 à 14h00	Archers confirmés

Entraînement au terrain rue de Rome

Toute l'année sous certaines conditions :
être majeur et avoir le niveau de la flèche rouge ou être accompagné d'un archer autorisé

Le gymnase est équipé d'un mur fixe pouvant accueillir une quarantaine d'archers de manière sécurisée.

Il dispose aussi d'une dizaine de cibles mobiles autorisant des tirs à distances différentes à partir d'un même pas de tir.



Le terrain dispose en permanence de quatorze cibles fixes et d'une cible mobile permettant un entraînement sur des tirs de dix mètres à quatre-vingt dix mètres.

Il permet, en outre, l'organisation de notre concours annuel « spécial débutants » en extérieur, vers le milieu du mois de mai.



1.1.4. Objectifs sportifs du club.

Notre club comporte une dizaine d'archers qui participent régulièrement aux différents concours organisés par les compagnies ou les clubs, sans oublier les concours réservés aux débutants.

Au cours de la saison précédente (2007-2008), nous avons participé à plus de dix concours en salle et trois concours en extérieur. Cela nous a permis d'obtenir :

- ▶ la qualification de quatre archers au championnat départemental de Trappes.
- ▶ un champion départemental en salle aux Mureaux et à l'extérieur à Elancourt dans la catégorie benjamin. Ce même « champion » ayant fini à la cinquième place au championnat régional de Suresnes.
- ▶ un vice champion départemental à l'extérieur à Elancourt dans la catégorie vétéran.

Pour cette saison, les ambitions du club sont de continuer à s'investir dans les concours proposés par les différents clubs, de former nos débutants aux fondamentaux du tir à l'arc, de proposer une initiation au tir nature, campagne et 3D..., notre club restant également ouvert à ceux qui veulent pratiquer ce sport en tant que loisir. Nous avons eu cette saison plusieurs archers sélectionnés pour le championnat départemental et régional.

1.1.5. Divers.

Notre club est également sollicité pour de nombreuses manifestations extra fédérales telles que le téléthon, des journées porte ouverte avec démonstration et découverte du tir à l'arc...

Nous possédons également un site internet (www.eca-tirarc.com), permettant ainsi une meilleure communication entre les membres du club.



1.2. Le public encadré.

Durant mon stage d'entraîneur 1, je vais être amené à coordonner et à diriger la formation de l'ensemble de nos nouveaux archers débutants, aidé du président et d'un archer confirmé de mon club.

J'ai décidé d'en suivre cinq parmi eux, soit un peu plus d'un tiers, le choix ayant été fait par un tirage au sort. En effet, ne connaissant pas encore nos futurs archers, il me paraissait plus judicieux de laisser faire « le hasard », sélectionnant ainsi une population représentative de nos novices.

Les cinq archers issus du tirage au sort sont :

** les commentaires suivants sont ceux des archers*

► Alexandre.

Cadet Homme – Né le 07/12/1994
Arc de débutant – Droitier



Niveau de pratique : *"débutant"*

Vécu dans l'activité : *"cela fait deux ou trois mois que je fais du tir à l'arc."*

Motivation de l'archer : *"je suis motivé, car j'aime bien les armes, et car aussi je trouve ce sport vraiment intéressant."*

Objectifs sportifs : *"je n'ai pas trop d'objectifs sportifs, juste de bien savoir tirer."*

► Diolaine.

Minime Femme – Né le 24/09/1996
Arc de débutant – Droitière



Niveau de pratique : *"débutante."*

Vécu dans l'activité : *"2 heures d'initiation en 2006; 2 mois au club d'archerie des Essarts."*

Motivation de l'archer : *"le plaisir de tirer suite au 2 heures d'initiation de 2006 et de pratiquer une activité."*

Objectifs sportifs : *"obtenir les différentes flèches et progresser dans la maîtrise de l'arc afin d'atteindre le plus souvent le centre de la cible."*

► Jean-Marc.

Senior Homme – Né le 06/11/1970
Arc de débutant - Droitier



Niveau de pratique : *"je dirais débutant ou du moins « faux débutant » car j'ai pratiqué le tir à l'arc pendant 1 an aux alentours de 1990, ça fait près de 20 ans."*

Vécu dans l'activité : *"une dizaine de mois il y a une vingtaine d'années et 2 mois depuis le début de la saison."*

Motivation de l'archer : *"souvenirs d'un sport alliant concentration et précision. J'aime ce genre de sensations qui vont bien avec mon esprit. J'ai un travail très prenant et assez stressant (je dirige 70 salariés), je trouve dans le tir à l'arc un moyen de faire le « vide » dans la tête. Je pratique en parallèle du tir à l'arc de la course à pied longue voir très longue distance (course nature en forêt et/ou montagne allant jusqu'à 100km à mon actif). Or suite à un accident de moto en 1991, j'ai des séquelles qui réapparaissent et me limite dans ce sport. C'est aussi pour cela que j'ai voulu revenir au tir à l'arc."*

Objectifs sportifs : *"mon objectif pour cette année est d'obtenir ma flèche jaune. Je pense que ce n'est pas si évident que cela puisse paraître. Sinon mes objectifs plus lointains seraient de participer à des concours régionaux, voire nationaux (pourquoi pas, le rêve est encore gratuit...)."*

► Robin.

Minime Homme – Né le 14/03/1996
Arc de débutant – Droitier



Niveau de pratique : *"J'ai commencé le tir à l'arc en septembre 2008."*

Vécu dans l'activité : *"j'ai passé ma flèche blanche le 7 novembre 2008."*

Motivation de l'archer : *"J'aime le tir à l'arc car ce n'est pas la force physique qui fait la différence mais la précision, le calme et la concentration."*

J'ai particulièrement apprécié la soirée organisée dans le cadre du Téléthon au cours de laquelle nous avons passé un moment agréable en famille. Ce qui m'est difficile, c'est de devoir penser à toutes les choses en même temps : j'ai du mal à tenir mon corps droit et détendu."

Objectifs sportifs : *"Je n'ai pas vraiment d'objectif (à part battre mon père), je souhaiterais surtout pouvoir continuer à prendre plaisir au tir à l'arc."*

► Thibaut.

Benjamin Homme – Né le 17/08/1997
Arc de débutant – Gaucher



Niveau de pratique : "débutant."

Vécu dans l'activité : "l'activité me plaît car j'aime tirer sur les ballons et les cibles, mais je trouve qu'il faut de la force pour retirer les flèches."

Motivation de l'archer : "j'ai voulu essayer l'activité et j'ai trouvé que c'était bien."

Objectifs sportifs : "j'ai envie de monter en flèche."

1.3. Calendrier.

Comme nous le verrons plus loin (voir stratégie pédagogique mise en place), j'ai divisé mes cours en cinq modules « Archer », eux-mêmes divisés en cinq séances durant chacune deux heures.

Le calendrier établi, en fonction de la disponibilité du gymnase, des vacances scolaires et des jours fériés est le suivant :

Modules Archer  blanc Archer  noir Archer  bleu Archer  rouge Archer  jaune

Séance 01	26 sept 2008	14 nov. 2008	16 jan. 2009	13 mars 2009	29 mai 2009
Séance 02	03 oct. 2008	21 nov. 2008	23 jan. 2009	20 mars 2009	05 juin 2009
Séance 03	10 oct. 2008	28 nov. 2008	30 jan. 2009	27 mars 2009	12 juin 2009
Séance 04	17 oct. 2008	12 déc. 2008	06 fév. 2009	03 avril 2009	19 juin 2009
Séance 05	07 nov. 2008	09 jan. 2009	06 mars 2009	15 mai 2009	26 juin 2009

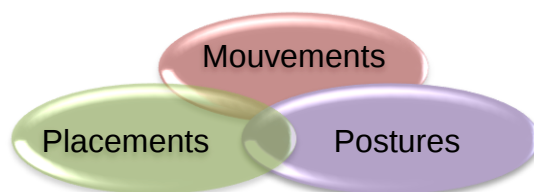
En plus de ces séances, nous en effectuerons quelques unes sur notre terrain à partir de Pâques afin d'initier nos débutants au tir à l'extérieur et aussi pour nous préparer à notre concours spécial débutants qui se déroule sur notre terrain.

2. Déroulement de mon enseignement.

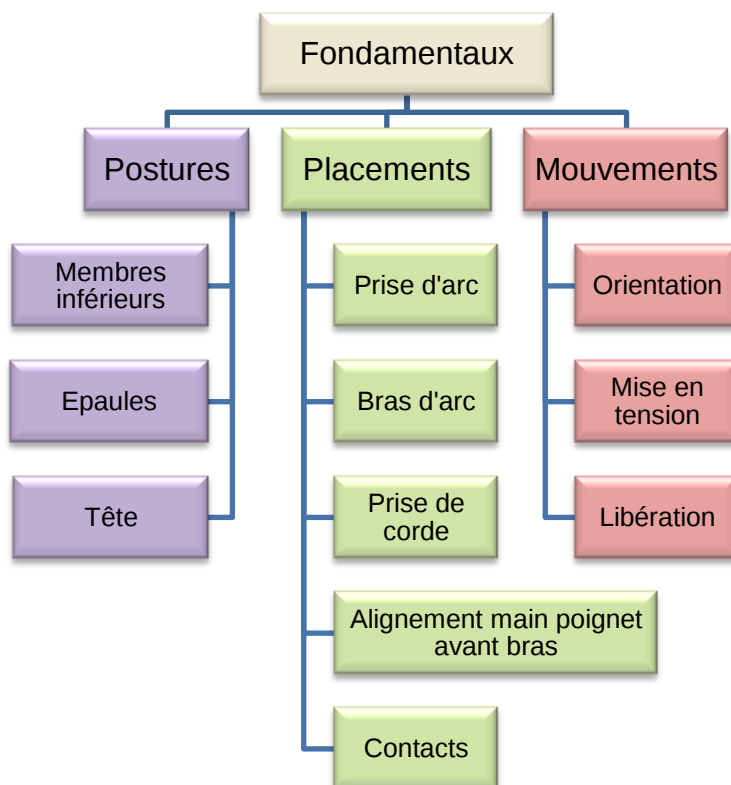
2.1. Objectifs pédagogiques.

L'objectif principal de mon stage est que mes élèves soient capables de tirer une série de flèches dans le centre de la cible en utilisant « les fondamentaux » du tir à l'arc que je leur aurais enseignés.

Par « les fondamentaux », j'entends l'acquisition des placements et des postures ainsi que l'approche des mouvements, les uns d'ailleurs n'allant pas sans les autres.

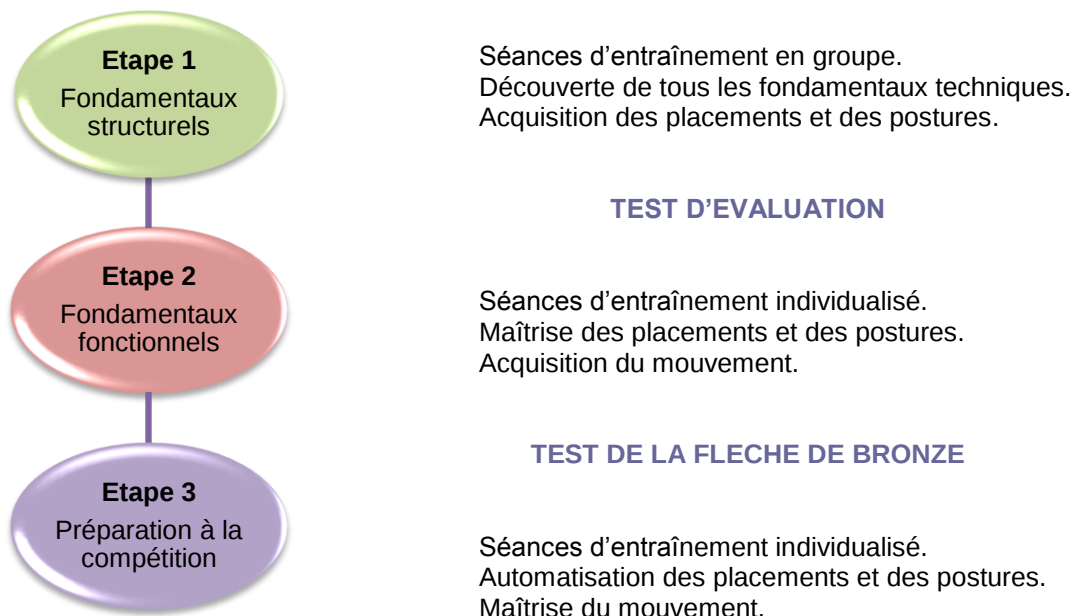


Pour être plus précis, « les fondamentaux » que je vais être amené à inculquer à mes archers, en privilégiant la qualité d'exécution et le volume de flèches tirées plutôt que la performance, sont les suivants:





Compte tenu du nombre de séances dont je dispose pour mon enseignement en raison de la disponibilité du gymnase (vingt-cinq séances de deux heures), j'ai préféré limiter cet enseignement à l'apprentissage des fondamentaux structurels de l'étape 1 et à l'acquisition du mouvement de l'étape 2, laissant le reste des fondamentaux fonctionnels de l'étape 2 et la préparation à la compétition de l'étape 3 pour la saison suivante avec l'aide d'archers confirmés de mon club.



Acquisition : posséder la technique sur paille sur un nombre de répétitions réduit (dix fois).

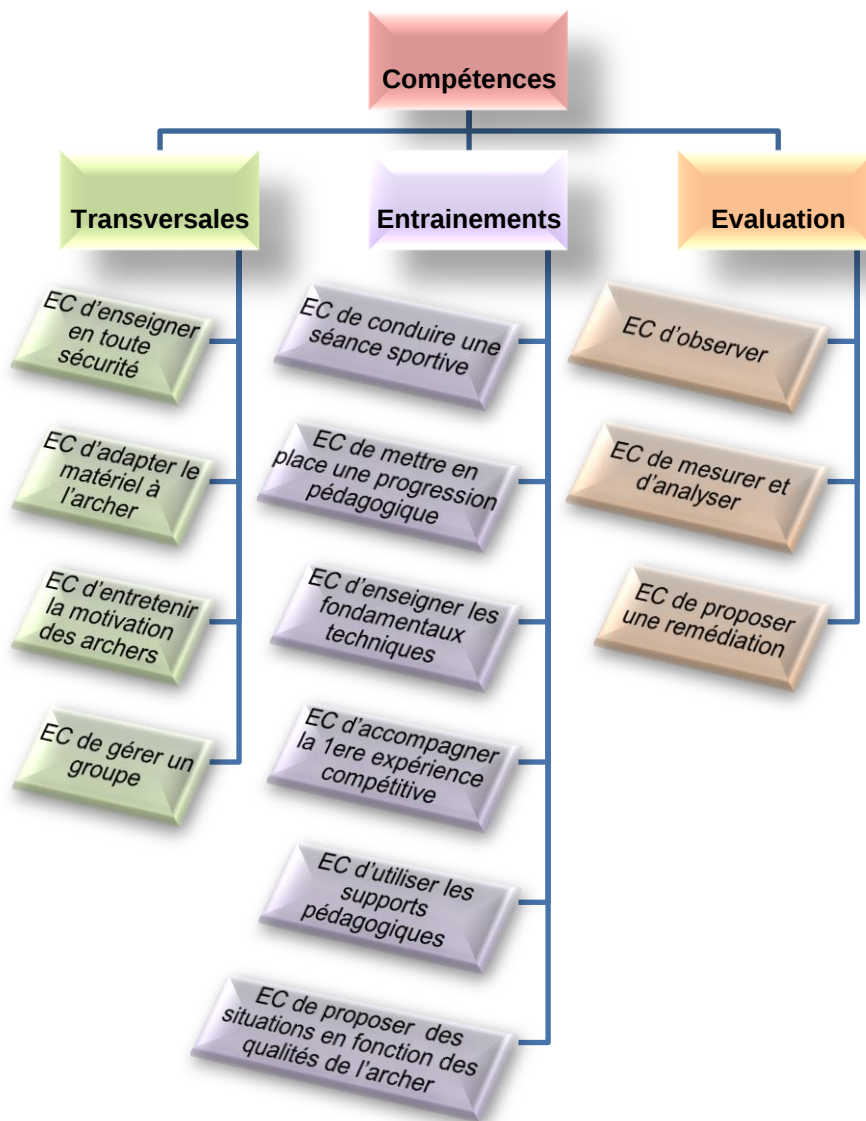
Maîtrise : savoir faire avec finesse, précision et régularité.

Automatisation : maîtrise technique inconsciente.

Mes autres objectifs durant ce stage sont plus personnels. Je vais développer et renforcer mes « compétences transversales », mes « compétences à entraîner » et mes « compétences à évaluer ».

Toutes ces compétences à mettre en place vont demander pour ma part à être :

- ▶ Sécurisant, en appliquant les règles de sécurités environnementales, individuelles et collectives.
- ▶ Pédagogue de manière à pouvoir enseigner le tir à l'arc à tout type de public en adaptant mon langage lors de l'explication des consignes.
- ▶ Animateur afin de focaliser l'attention de mes élèves en variant mes séances de formation.
- ▶ Disponible envers mes archers en prenant en considération leur individualité.
- ▶ Observateur dans ma démarche pédagogique.



EC = Etre capable

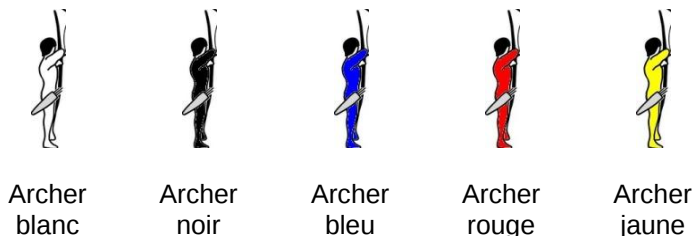
Il est à noter également que mes objectifs pédagogiques sont bien différents des objectifs de mes débutants, ceux-ci ayant plus une vision d'obtention des flèches blanches à jaunes, critères pour eux de réussite du tir à l'arc, mais en oubliant souvent la qualité d'exécution.

2.2. Stratégie pédagogique mise en place.

Comme je l'ai écrit précédemment, je ne dispose que de vingt-cinq séances pour amener mes archers à l'étape « une » et une partie de l'étape « deux » de la formation, à savoir la découverte de tous les fondamentaux techniques et l'acquisition des placements, des postures et des mouvements.

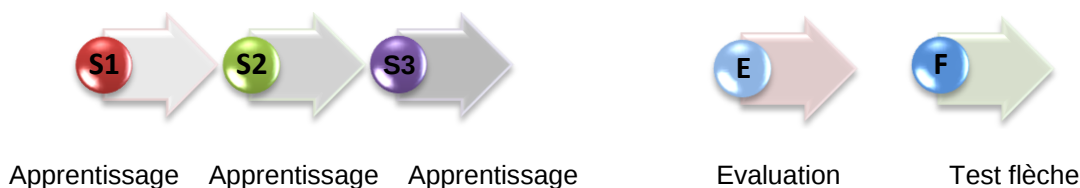
J'ai donc décidé de découper cet enseignement en cinq modules eux-mêmes divisés en cinq séances. Les cinq modules sont nommés « Archer » avec les cinq couleurs d'une cible anglaise me permettant ainsi d'établir une progression dans mon enseignement.

Mais cela rappelle également les cinq couleurs des flèches de progression que mes archers ont décidé d'obtenir au cours de cette première année. Il me paraît, en effet, important pour eux, de respecter leurs objectifs.



Chaque module « Archer » est composé :

- ▶ de trois séances d'apprentissage sur les fondamentaux.
- ▶ d'une séance d'évaluation permettant de vérifier l'acquisition ou l'approche de ces fondamentaux.
- ▶ d'une séance de passage de flèche, c'est-à-dire une mise en situation de compétition.



Je peux ainsi par ce cycle au sein de chaque module, vérifier la progression de mes élèves et donc « mon » objectif et aussi satisfaire à « leur » objectif : ***obtenir cette fameuse flèche ... !***

2.3. Objectifs de travail poursuivi.

2.3.1. Séances d'apprentissage des fondamentaux.

Chacune de mes trois séances d'apprentissage sur les fondamentaux, de chaque module, est constituée de manières identiques :



L'échauffement permet à mes archers une préparation au travail musculaire qu'ils vont être amenés à exercer. Il permet également de leur signifier que l'on commence la séance, donc le cours.

Il est composé de mouvements de rotation des épaules, de mouvements de flexion de la nuque et de mouvements de rotation des poignets. On termine l'échauffement avec des mouvements de tir à l'aide d'un élastique et d'une volée de six flèches sur la paille.

Les explications sur les objectifs de la séance sont fonction du module et de la progression de mes élèves. J'essaie d'en donner peu, mais de façon claire pour qu'elles soient comprises aussi bien par les enfants que par les adultes. Il m'arrive même de faire répéter mes consignes par l'un d'entre eux. J'en profite également pour répéter certaines règles de sécurité.

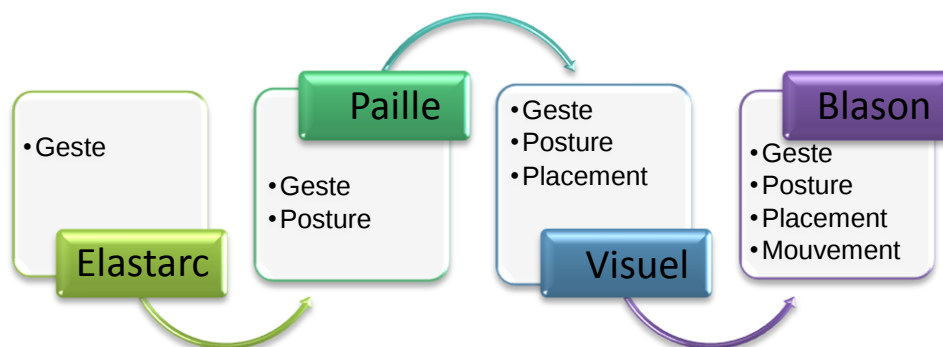
A partir du module « archer bleu », ayant eu connaissance de l'utilisation de ce que l'on pouvait faire avec un elastarc, je l'utiliserai pour vérifier si les consignes sont comprises.

Le tir sur paille permet de focaliser l'attention uniquement sur le(s) geste(s) et s'effectue toujours à dix mètres par volée de six flèches. Cela permet donc de favoriser la concentration sur le travail technique et non sur la visée.

Le tir sur visuel (blason de 80 cm, retourné et plié en quatre) permet de coordonner la continuité de traction et la réduction de l'instabilité du viseur. Il s'effectue également par volée de six flèches. On focalise également l'attention uniquement sur le(s) geste(s) de la séance.

Le tir sur un blason de 80 cm par volée de six flèches, permet de renforcer l'acquisition, l'automatisation et de rechercher la précision. On focalise l'attention sur le(s) geste(s) de la séance et ceux des séances précédentes.

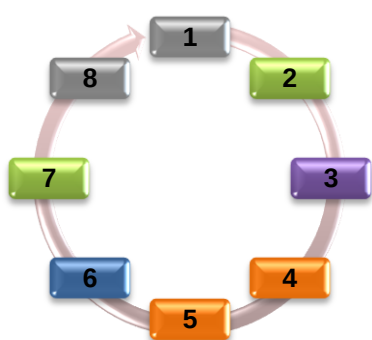
On utilisera toujours six flèches par volée avec un arc de puissance moyenne, mais adapté à l'archer, afin de favoriser un volume important plutôt que de tirer 3 flèches avec un arc plus puissant.



Les étirements marquent la fin de la séance et permettent un relâchement musculaire. Les étirements se font essentiellement au niveau des épaules, du dos et des poignets.

2.3.2. Séances d'évaluation des fondamentaux.

Les séances d'évaluation des fondamentaux sont également identiques quel que soit le module.



- | | | |
|---|-------|--|
| 1 | | ► Mise en place du matériel et montage de l'arc |
| 2 | 10 mn | ► Echauffement |
| 3 | 10 mn | ► Explication sur les fondamentaux vus aux séances précédentes |
| 4 | 30 mn | ► Tir sur paille à 10 mètres |
| 5 | 30 mn | ► Tir sur visuel à 10 mètres avec évaluation des fondamentaux vus aux séances précédentes. |
| 6 | 30 mn | ► Jeux |
| 7 | 05 mn | ► Etirements |
| 8 | | ► Rangement du matériel et démontage de l'arc |

Je ne reviendrai pas sur les échauffements et les étirements, ceux-ci étant identiques aux séances d'apprentissage des fondamentaux.

En fait, cette quatrième séance du module me permet d'évaluer mes archers de façon à pouvoir intervenir sur eux individuellement. Le fait de les faire tirer sur un visuel à une distance de dix mètres permet de focaliser leur attention sur les gestes techniques tout en conservant une approche de la coordination visuo motrice. Je me suis d'ailleurs aperçu qu'ils étaient beaucoup plus performants dans la qualité de leurs gestes au cours de ces séances d'évaluation qu'au cours des séances de passage de flèches.

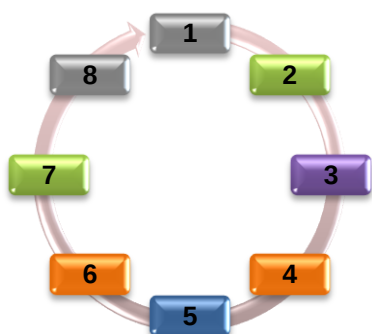
Je termine toujours cette séance par un jeu d'équipe, permettant ainsi de rompre avec la monotonie des séances précédentes, mais aussi de renforcer l'esprit d'équipe et de compétition au sein de mon groupe d'archers.

Il est à noter que la dernière séance d'évaluation du module archer jaune, comprendra tous les fondamentaux que l'on aura vu depuis le début de la saison, ces fondamentaux ayant fait l'objet d'une révision au cours des trois séances d'apprentissage de ce même module.

2.3.3. Séances de passage de flèche.

Les séances de passage de flèches sont également identiques quel que soit le module, mais sont adaptées à chaque archer en fonction de l'obtention des flèches précédentes. Cependant, il n'y a pas de corrélation entre la couleur du module qui représente des acquis de plus en plus performants et celle de la flèche qui représente une étape de prouesse avec comptage de points, le tout lié à une distance.

Cette situation permet d'évaluer le niveau de précision de chaque archer et son niveau d'acquisition voir de maîtrise ainsi que d'entraîner les facteurs mentaux de la performance que sont la concentration et la motivation.



- | | | |
|---|-------|---|
| 1 | | ► Mise en place du matériel et montage de l'arc |
| 2 | 10 mn | ► Echauffement |
| 3 | 10 mn | ► Tir sur paille à 10 mètres |
| 4 | 30 mn | ► Passage de la flèche (1ère série). |
| 5 | 30 mn | ► QCM |
| 6 | 20 mn | ► Passage de la flèche (2ème série). |
| 7 | 05 mn | ► Etirements |
| 8 | | ► Rangement du matériel et démontage de l'arc |

La séance débute toujours par un échauffement et se termine par des étirements.

Je leur propose suite à l'échauffement un tir sur paille à 10 mètres, puis deux séries de six volées de trois flèches avec deux volées d'essai lors de la première série, les mettant ainsi en situation de concours en salle.

J'entre coupe les deux séries par un QCM portant sur des notions théoriques à faire en groupe de deux. Ce QCM, très facile, permet de libérer leur stress durant cette phase de récupération. De plus, pour les deux épreuves, on ne fait aucun sous-total afin que les archers se focalisent le maximum sur leurs gestes pour atteindre le rouge et le jaune du blason et non sur les 140 points minimum à obtenir. Les résultats sont d'ailleurs annoncés (avec impatience ...) après les étirements.

2.3.4. Les concours pour les débutants.

Durant cette saison, je vais également proposer et non pas imposer la possibilité de participer aux différents concours qu'offrent les clubs environnants de notre département.

Les différents concours auxquels nous irons sont organisés par les clubs :

- De Rambouillet.
- De Coignieres.
- De Saint-Arnoult en Yvelines.
- Des Essarts le Roi (concours extérieur).

La participation à ces concours est une approche intéressante pour le débutant, car elle permet de valider un niveau de performance et non plus, comme à l'entraînement, un niveau de précision.

Il faudra faire attention que cette première expérience du concours soit « positive » quel que soit le score obtenu et la place décrochée par l'archer. Par contre, il est essentiel de fixer un objectif à atteindre pour chaque archer, cet objectif étant précis, accessible et mesurable.



2.3.5. La sécurité.

La sécurité est omniprésente, quel que soit le module enseigné ou la séance au sein du module en cours. Je l'ai expliquée et détaillée à mes archers en leur faisant comprendre, surtout pour les plus jeunes, que le tir à l'arc peut être potentiellement un sport dangereux si l'on ne respecte pas les consignes de base.

En effet, à l'issue de chaque séance, toute personne, que ce soit un archer, un observateur externe au club ou l'entraîneur, concerné directement ou indirectement par la séance de tir, doit être en parfaite santé !!!

Ces consignes, visant aussi bien la protection individuelle que collective, seront répétées au début de chacune de mes séances, soit par moi-même, soit par l'un des archers débutants.

Les principales consignes (autres que la sécurité liée à l'aire de pratique, la ciblerie, les arcs et les flèches) que je leur répète inlassablement mais volontairement sont :

- ▶ pour les précautions collectives.
 - ◆ Toujours être situé sur une seule ligne de tir.
 - ◆ Ne jamais pointer un arc vers quelqu'un, avec ou sans flèche.
 - ◆ Ne jamais toucher un archer en position de tir.
 - ◆ Ne jamais tirer avant que tout le monde soit de retour sur la ligne de tir.
 - ◆ Se retirer de plusieurs pas derrière la ligne de tir après leur volée.
 - ◆ Ne pas se tenir juste derrière les flèches lorsqu'un archer les retire de la cible.
 - ◆ Ne jamais tirer avec une corde ou des flèches endommagées.
 - ◆ Respecter les trois ordres suivants : « en place », « allez-y », « flèche ».
- ▶ pour les précautions individuelles.
 - ◆ Ne pas courir en allant vers les cibles.
 - ◆ Ne pas se diriger directement vers le centre de la cible, mais plutôt d'un côté pour éviter de heurter une flèche.
 - ◆ Porter un protège bras permettant d'éviter des blessures douloureuses à l'avant bras.
 - ◆ Ne pas se servir de flèches trop courtes, celles-ci peuvent occasionner de graves blessures à la main d'arc si elles tombent du repose flèche lors du tir.
 - ◆ Ne jamais passer devant une ligne d'archer de près ou de loin.
 - ◆ En allonge ne jamais lâcher une corde sans flèche

2.3.6. L'échauffement et les étirements.

L'échauffement et les étirements feront partie intégrante de chaque séance, permettant ainsi d'ouvrir la séance (on commence le travail ...) et de clôturer celle-ci (le travail est fini ...).

En fait, cela donne un point d'entrée et de sortie à mon enseignement au cours d'une séance permettant ainsi de demander à mes jeunes archers de prêter leur attention au cours de celle-ci et de leur faire comprendre que le tir à l'arc est un sport à part entière.

Les principaux échauffements utilisés sont :

- ▶ Rotations des épaules
- ▶ Huit avec les bras
- ▶ Flexions de la nuque



- ▶ Rotations des poignets
- ▶ Rotations du bassin et du buste
- ▶ Rotations des chevilles
- ▶ Détente des doigts
- ▶ Echauffement avec un élastique
- ▶ Echauffement avec l'arc

Les principaux étirements utilisés sont :

- ▶ Etirements des épaules
- ▶ Etirements des triceps
- ▶ Etirements du cou
- ▶ Etirements du dos
- ▶ Etirements des pectoraux
- ▶ Etirements des avant-bras

2.3.7. La formation théorique.

En plus de la formation technique, je consacre quelques minutes pour rappeler les aspects théoriques de la discipline tels que description d'un arc, déroulement d'un concours, feuille de marque ... Ces informations issues d'un document interne au club sont complétées par les 22 fiches du livret « archer initié » fourni aux élèves.

A ces notions théoriques, viennent s'ajouter, en dehors des cours, quelques travaux pratiques facultatifs concernant la réparation du petit matériel (plumes, encoches, pointes ...), laissant le réglage de l'arc pour l'année suivante à ceux qui le désireront.

2.3.8. Les supports pédagogiques.

Les supports pédagogiques, tels que la planche, le miroir et l' « élastarc » seront introduits à partir du module « archer bleu ». Cette introduction tardive s'explique par le fait que je n'ai eu connaissance de ces supports qu'au cours du deuxième week-end de stage de ma formation.

La planche m'a été donnée gracieusement par Marie-Odile à la fin de ce deuxième week-end et le miroir a été trouvé au fin fond de notre local où nous rangeons notre matériel durant ce même week-end (merci Francis S.). Quand aux élastarcs, ils ont été fabriqués durant les vacances de Noël à partir de simples élastiques et de bouts de cordelette (merci Patrick).

Je vais pouvoir utiliser :

- ▶ La planche et le miroir au moment du tir sur paille et sur visuel, faisant passer les archers individuellement pour corriger essentiellement leur posture et les placements.
- ▶ L'élastarc juste après l'explication des objectifs de la séance pour vérifier si les consignes ont bien été comprises. C'est en fait un véritable outil pédagogique qui me permet de me positionner devant mes archers sans danger et ainsi de les observer sur toutes les coutures...

J'utiliserai également de temps en temps, grâce à notre photographe Fabien S. des séances vidéo, avec l'autorisation des élèves, afin de leur montrer leurs gestes au moment de la réalisation des consignes.

2.4. Présentation des modules et des séances.

NB : toutes les fiches de séances sont dans mon dossier annexe pédagogique.

2.4.1. La toute première séance.

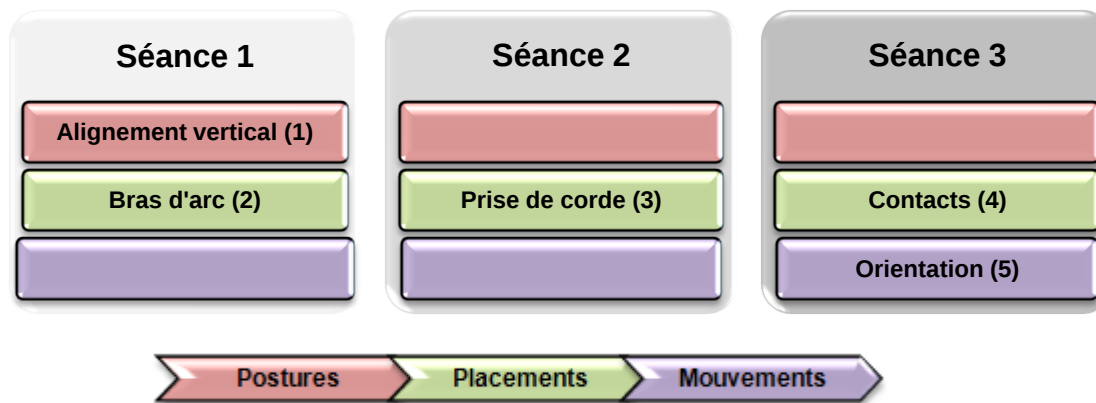
Cette première séance est primordiale, car elle va permettre aux futurs archers la découverte du tir à l'arc et l'immense satisfaction de pouvoir projeter une flèche dans une cible. C'est seulement si l'on satisfait cette curiosité de découverte et de cette performance à planter une flèche dans un blason que l'on reverra nos débutants pour les séances futures.

Ce qui fut nouveau cette année au sein de notre club, c'est ma décision de faire tirer les archers tout de suite avec un viseur. Même si cela a entraîné quelques doutes, voir des remises en cause sur ma méthode d'enseignement, surtout pour les « anciens » habitués au tir « à l'apache », je le justifie par la prise en compte tout de suite :

- ▶ des repères au visage.
- ▶ d'une prise de corde de trois doigts de type «1+2», c'est-à-dire un doigt au dessus de la flèche et deux doigts en dessous.
- ▶ de la coordination entre l'action de tracter et de viser (chevauchement)

2.4.2. Module archer blanc.

Ce premier module a pour objectif de permettre à l'archer d'être capable de tirer une flèche dans une cible, avec un arc muni d'un viseur mais sans stabilisation et ce en utilisant les fondamentaux suivants que je qualifie de « fondamentaux de base » :



Je ne détaillerai pas, aussi bien pour ce module que les autres, le programme et la mise en œuvre des trois premières séances puisqu'on les retrouve dans les annexes pédagogiques. Je vais plutôt expliquer ce que j'attends de mes archers et pourquoi, pour l'ensemble des modules.

Je vais demander à l'archer d'être capable à la fin de ces trois séances :

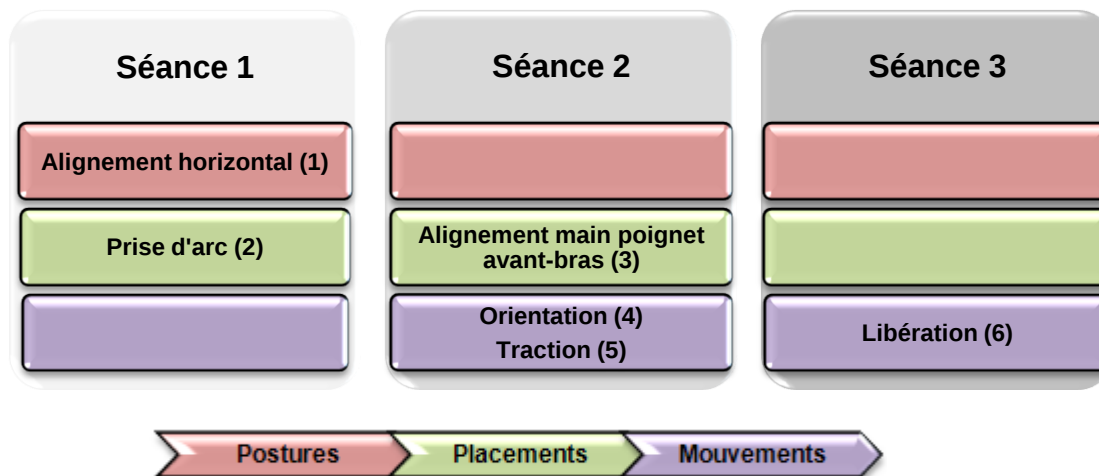
- ▶ D'adopter un alignement vertical de tous les étages corporels du corps favorisant ainsi l'alignement des épaules et l'alignement de la main d'arc avec la ligne d'épaule et le coude de corde (1).
- ▶ D'avoir la meilleure stabilité possible du bras d'arc dans le plan frontal et transversal afin d'obtenir une régularité de l'allonge (2).



- ▶ De prendre la corde avec l'index, le majeur et l'annulaire et de la positionner au niveau de l'articulation de la 3ème phalange favorisant l'orientation de la corde dans le plan vertical, permettant d'éviter un échappement de la corde et limitant les frottements avec les doigts lors de la libération (3).
- ▶ D'aligner le dos de la main avec la première phalange permettant de réduire la force musculaire à développer pour lutter contre la force externe qu'est la force de rappel de la corde exercée au niveau de l'articulation de la troisième phalange (3).
- ▶ De mettre à la fin de mise en tension la main de corde en contact avec la partie inférieure de la mâchoire favorisant la reproductibilité du geste et une stabilité de la main de corde (4).
- ▶ De mettre en contact d'une part, le nez, la bouche et le menton et d'autre part la corde, favorisant l'amélioration de la reproductibilité des placements et du mouvement (4).
- ▶ D'orienter son arc en direction de la cible permettant l'orientation du regard et du viseur en direction du centre de la cible (5).

2.4.3. Module archer noir.

Ce deuxième module a pour objectif, après avoir vu les fondamentaux basiques, d'introduire la traction de la corde et la libération de celle-ci. En effet l'arc disposera d'une stabilisation et l'archer d'une dragonne pour retenir son arc lui permettant d'effectuer les « mouvements fondamentaux » de manière adéquate avec un relâchement du poignet et des doigts. Les différents fondamentaux que l'on verra au cours de ces trois séances sont :



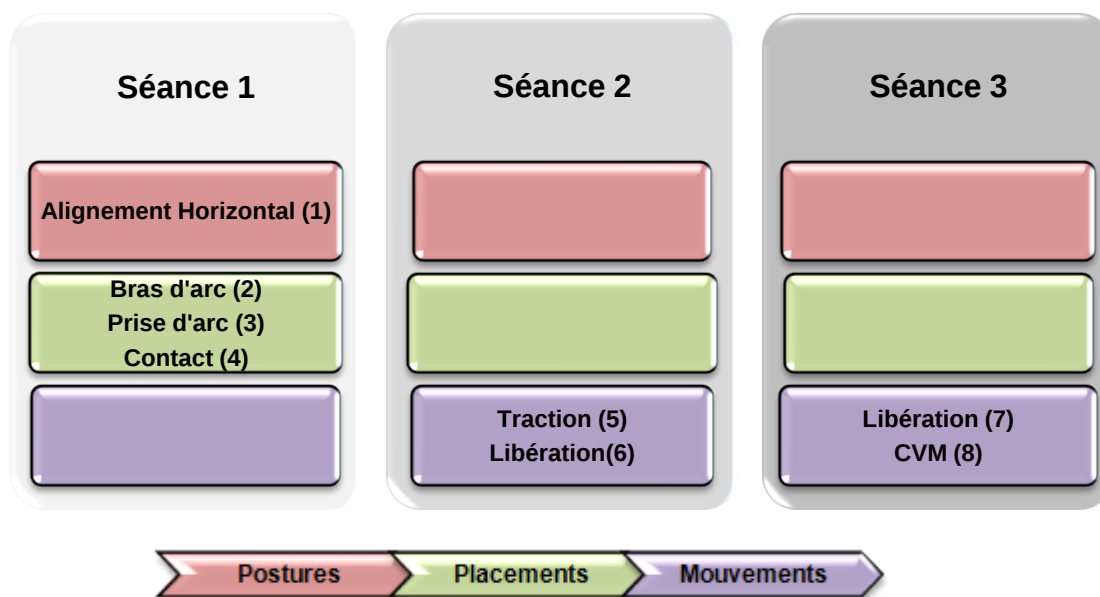
Je vais demander à l'archer d'être capable à la fin de ces trois séances :

- ▶ De placer son bras d'arc dans le prolongement de l'axe de ses épaules tout en les maintenant dans une position basse et relâchée contribuant ainsi à assurer une stabilité du bras d'arc et de la reproductibilité de l'allonge (1).
- ▶ De placer correctement sa main d'arc au niveau du grip en créant un point d'appui fixe et reproductible, lui permettant ainsi d'utiliser son arc de manière adéquate tout en relâchant le poignet et les doigts (2).

- ▶ D'aligner la flèche, la première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire, le dos de la main, l'avant-bras et le coude de corde dans le plan d'arc, favorisant une trajectoire de corde dans le plan vertical au moment de la libération avec le minimum d'oscillations **(3)**.
- ▶ D'orienter son regard et son viseur en direction du centre de la cible ce qui est une condition sine qua non pour atteindre la cible et qui doit être maintenue du début à la fin du geste **(4)**.
- ▶ D'effectuer un mouvement continu et rectiligne de traction sur la corde afin de limiter l'instabilité du viseur **(5)**.
- ▶ De libérer la corde dans la continuité de l'effort de traction de celle-ci afin de limiter également l'instabilité du viseur et de terminer cette action jusqu'à l'arrivée de la main de corde en contact avec la nuque permettant ainsi de créer une fin de geste **(6)**.

2.4.4. Module archer bleu.

Ce troisième module a pour objectif d'introduire la coordination visio motrice et aussi l'acquisition des placements ainsi que d'approfondir les fondamentaux suivants :



Je vais demander à l'archer d'être capable à la fin de ces trois séances :

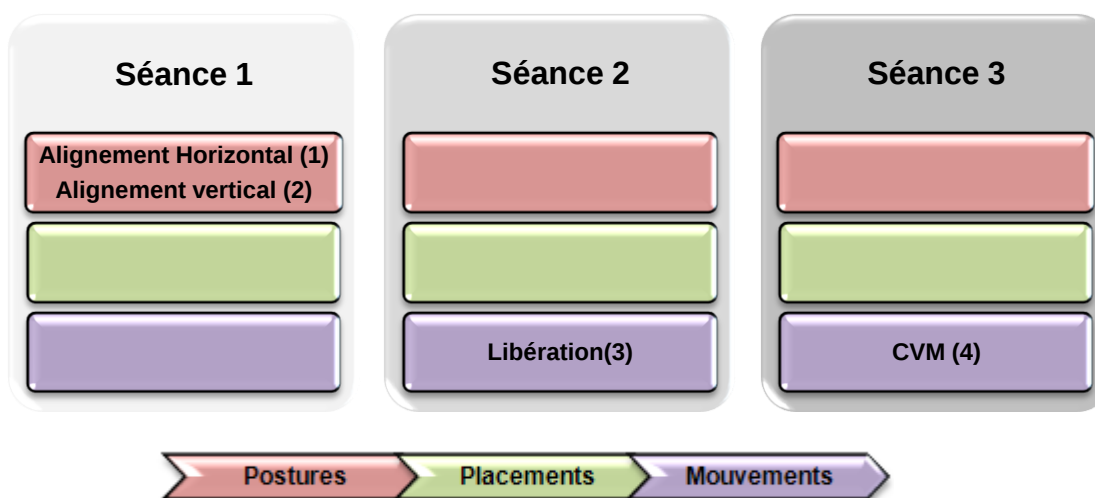
- ▶ De garder la position en « T » du couple ligne d'épaule / colonne vertébrale afin de favoriser la qualité, la stabilité et la reproductibilité de l'orientation du plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible **(1)**.
- ▶ De tourner le coude d'arc vers l'extérieur (verrouillage) en gardant l'épaule basse et le bras tendu conditionnant la mise en tension en offrant un point d'appui fixe et stable **(2)**.
- ▶ De positionner la petite commissure (le creux du « V » formé par le pouce et l'index) au niveau de pivot du grip favorisant ainsi l'éjection de l'arc dans le plan vertical en limitant les mouvements de l'arc de part et d'autre de ce plan vertical **(3)**.



- ▶ D'aligner le dos de la main avec la première phalange permettant de réduire la force musculaire à développer pour lutter contre la force externe qu'est la force de rappel de la corde exercée au niveau de l'articulation de la troisième phalange **(4)**.
- ▶ De mettre en tension l'arc en maintenant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible permettant d'adopter un plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible au moment de la phase de propulsion de la flèche **(5)**.
- ▶ De libérer la corde par le biais d'un relâchement des fléchisseurs des doigts dans la continuité de l'effort de traction de la corde limitant ainsi les oscillations de la corde autour du plan vertical et donc le paradoxe de la flèche **(6)**.
- ▶ De libérer la corde en maintenant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible limitant ainsi l'instabilité du viseur **(7)**.
- ▶ De coordonner une traction de corde continue avec la visée limitant l'instabilité du viseur **(8)**.

2.4.5. Module archer rouge.

Ce quatrième module a pour objectif, après l'acquisition des placements, d'obtenir de la part de mes archers l'acquisition de la posture, ainsi que de continuer mon introduction sur la coordination visio motrice :



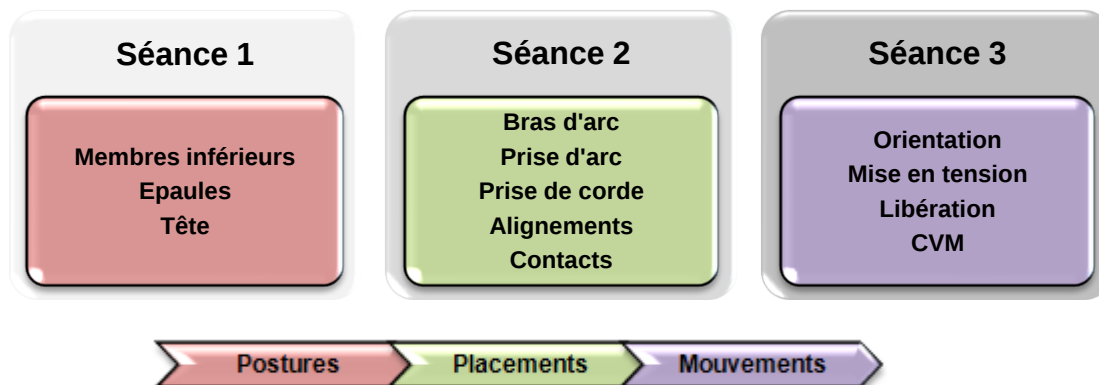
Je vais demander à l'archer d'être capable à la fin de ces trois séances :

- ▶ D'avoir les épaules maintenues dans une position basse et d'avoir la ligne des épaules horizontale tout au long du geste permettant d'assurer la stabilité du bras d'arc et la régularité de l'allonge **(1)**.
- ▶ D'avoir les membres inférieurs relâchés et tendus et alignés sur l'axe vertical afin de favoriser l'alignement des épaules **(2)**.
- ▶ De placer le bassin en rétroversion permettant d'éviter les torsions au niveau du tronc **(2)**.
- ▶ Libérer la corde sur un mouvement continu de traction de la corde pour limiter l'instabilité du viseur **(3)**.

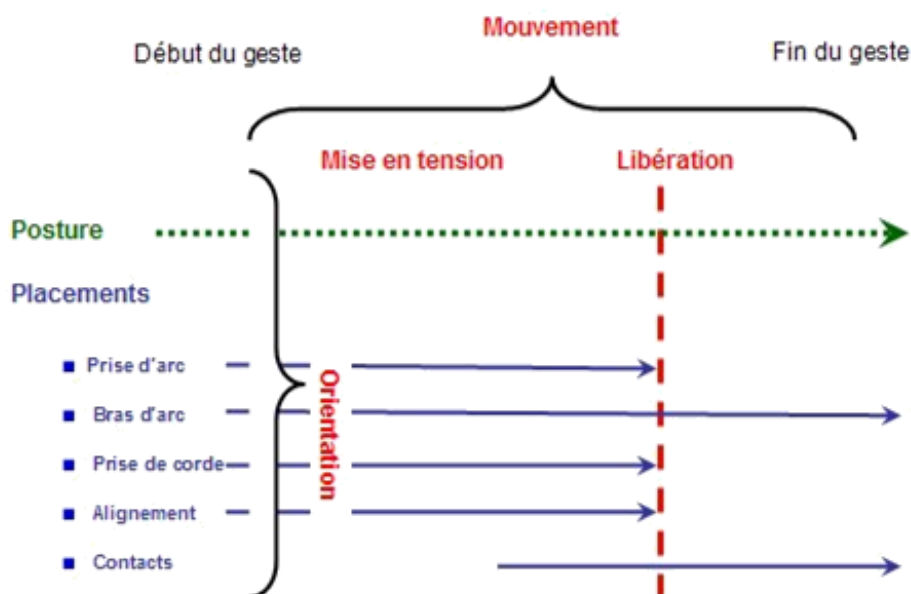
- D'effectuer une traction puissante et continue avec son dos, tout en maintenant sa visée afin de renforcer la stabilité du viseur (4).

2.4.6. Module archer jaune.

Ce dernier module sera une révision de tous les fondamentaux déjà vus, avec un objectif supplémentaire : la chronologie des actions.



Le schéma suivant, issu du livre « Méthode pour la performance » reprend toutes les étapes lors du tir d'une flèche aussi bien dans le temps que dans la chronologie. Il est à mon avis indispensable que mes archers, à ce stade de la formation, l'ai bien en tête afin de l'appliquer scrupuleusement.



3. Evaluation de mon action pédagogique.

Dans l'évaluation de mon action pédagogique, je ne parlerai pas des critères de réussite demandés lors des séances d'apprentissage des fondamentaux, mais je vais plutôt m'appuyer sur :

- ▶ Les séances d'évaluation.
- ▶ Les séances de passage de flèches.
- ▶ Les différents concours réservés aux débutants.

3.1. La toute première séance.

Cette séance commence tout d'abord par l'allocation du matériel à l'archer et ce, en adéquation avec sa morphologie. Une fois « vêtu », on commence par l'énoncé des différentes consignes de sécurité qui suivront l'archer tout au long de sa carrière sportive ou ludique.

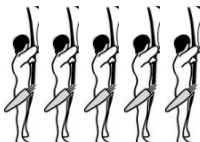
Après l'explication des consignes principales afin d'être capable de projeter une flèche dans la cible, nos débutants se mettent sur le pas de tir et entament leur volée, chacun étant aidé par un archer confirmé du club.

Il semble que mes cinq archers aient apprécié cette séance d'initiation, vu qu'ils sont revenus avec plein d'entrain la semaine suivante. Il est à noter que tous ont été capables de réussir l'exercice que je leur avais demandé, à savoir, tirer au moins 4 flèches sur six dans le blason à chaque volée et ce à une distance de 10 mètres. L'objectif est atteint !!!

3.2. Module Archer Blanc.

3.2.1. La séance d'évaluation.

La séance d'observation et d'évaluation des fondamentaux enseignés au cours des trois premiers cours s'est déroulée le vendredi 17 octobre 2008. Les résultats obtenus pour mes cinq archers sont les suivants :

			Date : 17/10/2008				
			Alexandre	Diolaine	Jean-Marc	Robin	Thibaut
Posture	Alignement Vertical	Alignement pied, bassin, épaule et tête					
		Ligne des yeux horizontale					
Placement avant	Bras d'arc	Bras tendu					
Mouvement	Orientation	Alignement main cible					
		Placement œilleton cible					



Placement arrière	Prise de corde	3 doigts					
		Prise de corde 2 ^{ème} / 3 ^{ème} phalange					
	Contacts	Main / maxillaire / cou					
		Corde / visage					

☐ Non acquis ☐ En cours d'acquisition ☐ Acquis

Je constate que les placements arrières au niveau des contacts ne sont pas encore acquis pour les cinq archers qui ont tendance à ne pas mettre correctement leur main de corde sous la partie inférieure de la mâchoire et plus particulièrement à aligner le pouce parallèlement à la première phalange de l'index. Cela provient du fait qu'ils ont également une difficulté à bien placer cette main de corde dans l'axe vertical et à amener la corde vers le bout du nez du visage.

Diolaine, Robin et Thibaut rencontrent aussi une difficulté à garder leur ligne d'épaule perpendiculairement à la colonne vertébrale et donc à former un « T » lors de la mise en tension de leur arc.

Thibaut a la particularité d'aller chercher la corde avec son visage en fin de mise en tension tout en penchant la tête, ce qui lui donne une difficulté à garder celle-ci droite.

Quand au bras de Diolaine, il tombe désespérément au moment de la libération de la corde.

Je vais donc être amené à améliorer ces points particuliers avec mes élèves tout en sachant que ma formation reste intégrée dans une structure de groupe, étant principalement dans « l'étape 1 » de mon enseignement, et non dans une structure de cours individualisés.

On a terminé cette séance par un jeu, permettant de renforcer l'esprit d'équipe, mais de montrer aussi à mes archers que l'on peut également s'amuser en pratiquant le tir à l'arc.

3.2.2. La séance de passage de flèche.

La 1^{ère} séance de passage de flèche s'est déroulée après les vacances scolaires le vendredi 7 novembre 2008. Tous à l'exception de Diolaine, probablement à cause de son bras d'arc et de son alignement vertical, l'ont obtenue. Les résultats des deux volées sont les suivants :

	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Alexandre	F blanche	118	141	259	Oui
Diolaine	F blanche	102	87	189	Non
Jean-Marc	F blanche	160	162	322	Oui
Robin	F blanche	131	146	277	Oui
Thibaut	F blanche	136	140	276	Oui

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*



Les cibles en annexe montrent bien la régularité ou l'irrégularité en terme de performance ou de regroupement de chacun de mes archers, expliquant également la réussite ou non de l'obtention de la flèche blanche.

Autant pour Jean-Marc, on a un regroupement des impacts, autant pour Diolaine, ceux-ci se trouvent éparpillés dans tous les sens.

Quant à Alexandre, Robin et Thibaut, qui se suivent au niveau du score, l'éparpillement modéré de leurs impacts s'explique tout simplement par l'orientation de leur arc et par la libération de la corde. Ceci est normal, le sujet n'ayant pas été abordé à ce stade de la formation.

J'ai proposé à Diolaine de repasser sa flèche blanche le samedi 29 novembre 2008, soit trois semaines plus tard. Les résultats, bien qu'elle n'ait pas réussi sa flèche, sont encourageants comme le montre ce tableau suivant.

	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Diolaine 1	F blanche	102	87	189	Non
Diolaine 2	F blanche	122	111	233	Non

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

En effet, entre le premier passage (Diolaine 1) et le second (Diolaine 2), on peut voir une meilleure régularité, ainsi qu'un score beaucoup plus performant : Diolaine ne fait qu'une seule paille au lieu de six précédemment.

Le problème, maintenant, de Diolaine, n'est plus seulement son bras d'arc, mais également sa posture et plus particulièrement sa stabilité verticale, d'où un mauvais alignement de la main d'arc, de la ligne des épaules et du coude de corde entraînant encore des impacts éparpillés sur la cible.

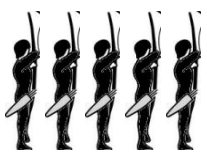
3.3. Module Archer Noir.

3.3.1. La séance d'évaluation.

L'évaluation des séances de formation du module archer noir s'est déroulée le vendredi 12 décembre 2008 étant donné que la séance du 5 décembre 2008 a été consacrée au téléthon.

Cette évaluation n'a été faite que sur les points que nous avons vus au cours des trois séances précédentes de formation et non pas sur l'ensemble des séances vues depuis le début des cours. Cela permet à mes archers de se focaliser uniquement sur quelques gestes et non pas sur l'ensemble des fondamentaux que nous avons déjà parcourus, ce qui à mon avis est largement suffisant.

Nous ferons de toute façon une évaluation globale en fin d'année scolaire au cours du module « archer jaune ».



Date : 05/12/2008

			Alexandre	Diolaine	Jean-Marc	Robin	Thibaut
Posture horizontale	Alignement horizontal	Alignement bras d'arc / ligne d'épaule					
Placements Avant	Prise d'arc	Main à 45 degrés					
		Doigts et poignet relâchés					
Placements Arrière	Alignement arrière	Alignement dans le plan horizontal					
		Alignement dans le plan vertical					
Mouvement	Orientation	Chemin du viseur					
		Maintien de l'équilibre postural					
	Traction	Chemin					
		Déplacement continue de la corde					
	Libération	Trajectoire					
		Amplitude					

Non acquis
 En cours d'acquisition
 Acquis

De part les résultats, je m'aperçois que si l'alignement vertical ne posait pas trop de problèmes pour à peu près l'ensemble de mes débutants, il n'en est pas de même pour l'alignement horizontal, où le bras d'arc a tendance à s'effondrer lorsque la flèche a été libérée. En fait, ils cherchent tous, même sans blason et à 10 mètres, à savoir où va se positionner la flèche, d'où une rupture du « T ». Certains ont même tendance à se pencher en arrière au moment de la traction de la corde.

Diolaine et Thibaut ont, en plus, de la difficulté à garder les épaules basses.

Les placements avant sont en bonne voie d'acquisition, à l'exception de Thibaut qui reste « collé » à sa poignée d'arc. En fait il est beaucoup trop crispé et rigide sur lui-même et va devoir être beaucoup plus décontracté. Par contre, les autres archers ont tous le poignet et les doigts relâchés au moment de la libération de la corde, permettant ainsi une bonne éjection de l'arc dans le plan vertical.

Pour les placements arrières, je remarque que mes débutants ont des difficultés à aligner la main, l'avant-bras et le coude de corde dans le plan d'arc durant la traction de la corde et ceci aussi bien dans le plan horizontal que vertical.



En ce qui concerne les mouvements, les archers ont du mal à garder leur équilibre postural, ayant tendance à se pencher vers l'arrière au moment de la traction. Je ne parlerai pas de la fin de geste, celui-ci étant complètement oublié au moment de la libération de la corde. Cependant, je remarque, que tous ont plus ou moins acquis le mouvement d'une traction rectiligne et continue de la corde.

Toutes ces observations me laissent optimiste pour la suite de la saison, sachant que nous ne sommes qu'à deux-cinquième du parcours pour l'acquisition des postures et des placements ainsi que pour l'approche des mouvements.

Cependant, je vais, tout en continuant mon programme, renforcer ma vigilance et devenir même très pointilleux sur :

- ▶ La posture, tant sur l'alignement horizontal que l'alignement vertical durant le module « archer bleu ».
- ▶ Les placements et plus particulièrement les alignements arrières, durant le module « archer rouge ».

Je vais pour cela introduire dans mes cours la présence de l'élastarc qui sera confectionné durant les vacances de Noël. J'utiliserai également la planche et le miroir, voir la vidéo, afin que mes archers prennent conscience de leur position durant la phase de tir.

3.3.2. La séance de passage de flèche.

Cette séance de passage de flèche s'est déroulée après les vacances scolaires le vendredi 9 janvier 2009. A ma grande surprise et déception ..., seul Jean-Marc a « décoché » sa flèche noire. Les résultats obtenus en sont les suivants :

	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Alexandre	F noire	106	109	215	Non
Diolaine	F blanche	94	128	222	Non
Jean-Marc	F noire	145	151	296	Oui
Robin	F noire	119	88	207	Non
Thibaut	F noire	110	115	225	Non

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

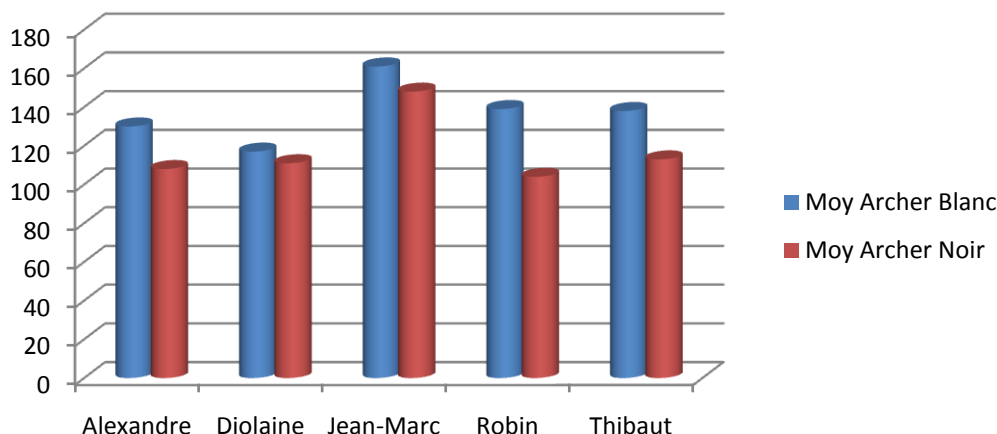
En regardant les résultats par volée, je m'aperçois que d'une façon globale, à part Jean-Marc, que les scores obtenus sont totalement irréguliers.

Il est vrai que la distance de tir pour les archers, à l'exception de Diolaine qui repasse sa flèche blanche, a augmenté de cinq mètres et qu'ils n'avaient pas tiré depuis le 12 décembre de l'année précédente, soit quatre semaines.

De toute façon, cela fait partie du jeu et ils auront la possibilité de repasser cette flèche par l'intermédiaire du concours de Rambouillet dans deux semaines ou le concours de Coignières dans quatre semaines.



Je remarque quand même en comparant la moyenne de leurs scores des deux séances de passage de flèche et en faisant une brève analyse du graphe suivant :



- ▶ Que tous ceux qui ont passé leur flèche noire ont perdu de 13 à 35 points par série de 18 flèches ou de 2 à 6 points par volée de 3 flèches montrant ainsi une baisse dans la performance.
- ▶ Que Diolaine qui repasse sa flèche blanche a perdu 6 points par série de 18 flèches ou 1 point par volée de 3 flèches, n'améliorant pas non plus sa performance.
- ▶ Qu'ils ont tous tout de même plus ou moins conservé l'acquisition de ce qu'ils avaient appris des fondamentaux, car dans le cas contraire, on aurait obtenu des scores beaucoup plus faibles au cours de la deuxième séance et donc un écart plus important.

J'en déduis donc que je vais être amené à demander à mes débutants de ne plus se focaliser sur le centre du jaune de la cible, mais plutôt de circonscrire leur tir vers une zone de réussite à définir pour chacun d'entre eux pour les deux concours à venir. Cela me permettra ainsi de leur fixer à chacun un objectif raisonnable, mais réalisable avant chaque concours.

3.4. Module Archer Bleu.

3.4.1. Le concours de Rambouillet.

Le concours de Rambouillet s'est déroulé le dimanche 25 janvier 2009. Tous les archers, à l'exception de Diolaine, y ont participé. Ne voulant pas forcer mes élèves à participer aux concours, je n'ai pas demandé à Diolaine, la ou les raisons, peut être trop personnelles, de son désistement.

Pour Alexandre, Robin et Thibaut, l'objectif que je leur ai fixé a été simple à établir: comme le concours de Rambouillet se déroule sur une distance à 15 mètres sur un blason de 80 cm, ils doivent réaliser un score minimum de 140 points à l'une des deux volées, leur permettant ainsi d'acquérir cette fameuse flèche noire qui leur a fait défaut lors du passage de flèche précédent.

Pour Jean-Marc, en regard avec ses impacts sur la cible, lors du dernier passage de flèche, je le lui ai fixé comme objectif d'avoir 80 pour cent de ses flèches entre le 7 et le 10 pour les deux séries. Etant donné, qu'il a déjà sa flèche noire, c'est donc un objectif de reproductibilité de ses tirs et une demande de performance que je lui demande. Je sais qu'il en est capable...



Les résultats obtenus lors du concours de Rambouillet sont les suivants :

	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Place
Alexandre	F noire	123	111	234	4 ^{eme} / 8
Jean-Marc	80%	151	151	302	11 ^{eme} / 34
Robin	F noire	111	120	231	8 ^{eme} / 17
Thibaut	F noire	101	132	233	4 ^{eme} / 20

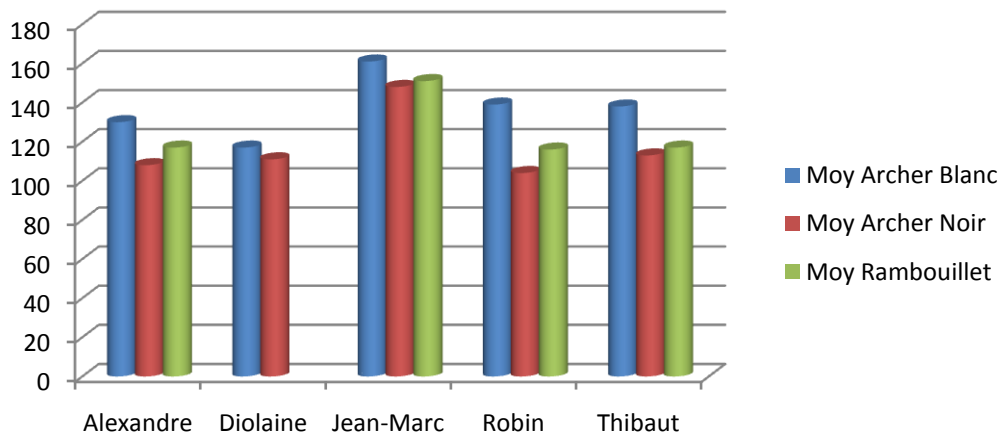
**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

Globalement, Jean-Marc a confirmé sa flèche noire et atteint l'objectif fixé puisqu'il ne met que trois flèches (8,3% - Voir annexe 5) en dehors des zones jaunes et rouges, tandis qu'Alexandre, Robin et Thibaut n'ont pas atteint leurs objectifs.

Cependant, notre club peut être fier d'eux, car ils ont tous réussi un score plus qu'honorable en comparaison avec les archers des autres clubs ou compagnies de part leur classement.

Ceci dit et en regardant les graphes en annexe, je m'aperçois que les résultats par volée sont nettement plus réguliers que la fois précédente lors du passage de la flèche noire même si Thibaut a marqué un « deux » et 2 « manques » lors de sa troisième volée à sa première série.

Quand aux scores, en comparaison, à ceux obtenus lors du passage de la flèche noire (Moy Archer Noir), ils sont également en progression.

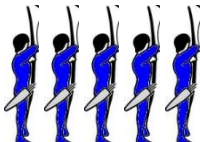


Mes archers sont repartis enchantés avec cette première et belle expérience de ce que peut être un concours de tir à l'arc, leur permettant ainsi de pouvoir se mesurer dans un esprit sportif avec d'autres archers de leur niveau.

Je peux donc en conclure, que même si le stress a été présent pour mes archers au cours de ce premier concours, qu'ils se sont tous améliorés, tant au niveau technique qu'au niveau de la performance ...et que pour moi, c'est une satisfaction personnelle ... !!!

3.4.2. La séance d'évaluation.

L'évaluation des séances de formation du module archer bleu s'est déroulée le vendredi 6 février 2009. Contrairement aux séances d'évaluation précédentes, où les évaluations étaient basées sur ma seule observation, je vais utiliser la vidéo (voir Annexe – Résultats détaillés des archers) pour observer les différents points techniques suivants :



Date :
06/02/2009

Alexandre	Dioline	Jean-Marc	Robin	Thibaut
-----------	---------	-----------	-------	---------

			Alexandre	Dioline	Jean-Marc	Robin	Thibaut
Posture	Alignement horizontal	Epaules horizontales					
Placements Avant	Prise d'arc	Point de pression : creux du V					
	Bras d'arc	Coude verrouillé (pointe extérieure)					
Placements Arrière	Contacts	Verticalité de la main					
Mouvement	Traction	Rythme					
		Maintien de l'équilibre postural					
	Libération	Relâchement des fléchisseurs					
CVM	CVM	Continuité de visée					

Non acquis
 En cours d'acquisition
 Acquis

D'une manière générale, tous ont progressé sur les fondamentaux vus aux cours des précédents modules. Concernant, maintenant, les fondamentaux du module « archer bleu », je constate, sauf pour Jean-Marc, que la posture et les placements, avant ou arrière, sont toujours en phase d'acquisition. Il faudra donc retravailler ces items.

S'ils ne verrouillent pas leur coude, c'est tout simplement que j'ai jugé bon de ne pas leur inculquer ce geste, préférant qu'ils se focalisent sur un bras d'arc droit tout au long du geste.

Il en est de même pour la traction de la corde et la libération. Il reste un moment d'arrêt avant la libération de la corde nettement supérieur à trois secondes et le prolongement de la traction au moment de cette libération n'est pas encore au rendez-vous.

Par contre, au niveau de la continuité de la visée, tous sauf Thibaut prolongent leur regard en direction de la cible en fin de libération. En effet, sur la vidéo, on voit très bien que Thibaut baisse sa tête vers le bas en fin de geste. Il va falloir de toute façon, un jour ou l'autre, comme je l'ai dit auparavant, qu'il soit beaucoup moins crispé sur son arc.



3.4.3. Le concours de Coignièrès.

Le concours de Coignièrès s'est déroulé le dimanche 8 février 2009, soit 15 jours après celui de Rambouillet. Diolaine et Alexandre n'y ont pas participé.

Ce concours étant un concours avec « passage de flèche », les objectifs pour mes archers ont été simple à établir et sont les suivants : réussite de la flèche noire pour Robin et Thibaut et de la flèche bleue pour Jean-Marc.

Les résultats obtenus lors du concours de Coignieres sont les suivants :

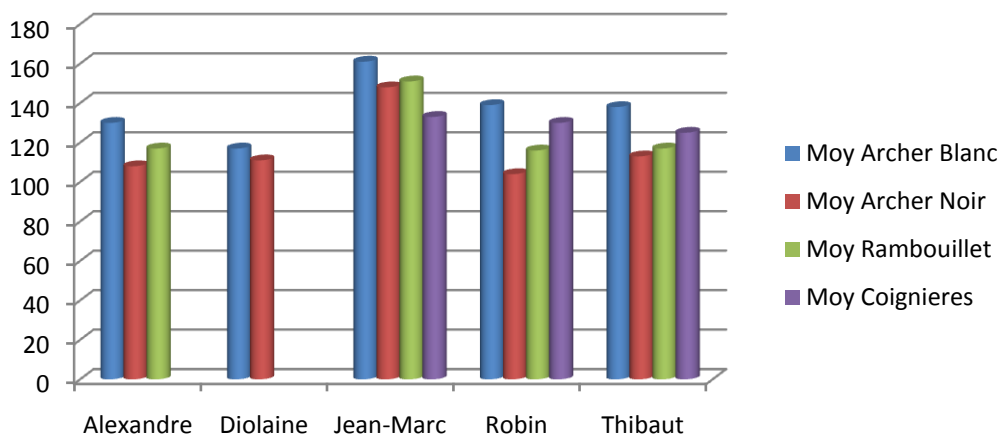
	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Place
Jean-Marc	F bleue	130	135	265	26 ^{ème} / 40
Robin	F noire	123	136	259	11 ^{ème} / 19
Thibaut	F noire	122	128	250	12 ^{ème} / 30

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

Pour Jean-Marc qui tente de passer sa flèche bleue, la distance entre le pas de tir et la cible a augmenté de cinq mètres, d'où un petit handicap par rapport à Robin et Thibaut où rien n'a changé.

Mais ce jour-là, Jean-Marc n'était pas en forme ..., d'où son résultat et sa place qui ne correspondent pas à sa valeur.

Quant à Robin et Thibaut, leurs scores par rapport au passage de la flèche noire (Moy Archer Noir sur le graphe), est en très nette progression. En effet, Robin gagne sur les deux séries 52 points et Thibaut 25 points, ce qui est plus qu'honorable quand on rajoute le stress d'un concours.





Aucun n'a eu sa flèche, mais on s'est tout de même bien amusé ce jour-là ... et puis les classements de chacun d'entre eux sont tout à fait respectables. Les vacances d'hiver arrivant, on fera un passage de flèche dès la rentrée, tel que prévu dans le programme.

3.4.4. La séance de passage de flèche.

La séance de passage de flèche du module « archer bleu » s'est déroulée après les vacances scolaires le vendredi 6 mars 2009. A l'exception d'Alexandre et de Diolaine tous ont rempli leur « contrat » comme le montre les résultats suivants :

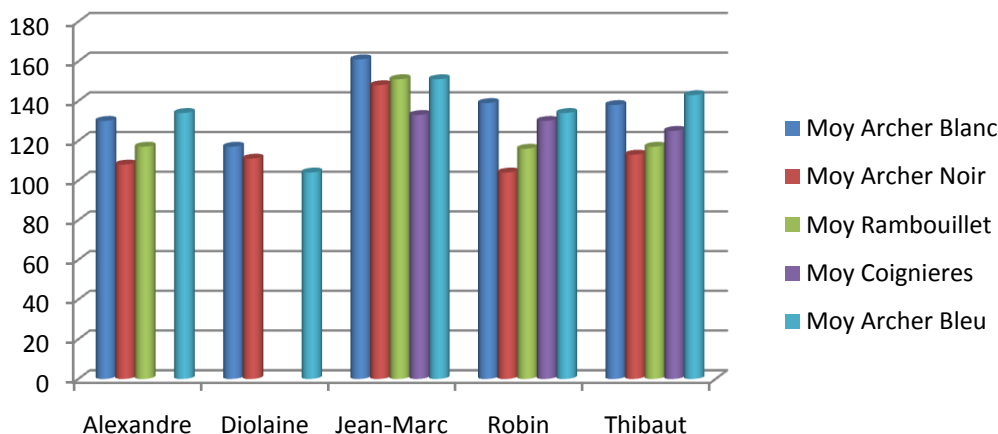
	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Alexandre	F noire	101	106	207	Non
Diolaine	F blanche	105	103	208	Non
Jean-Marc	F bleue	146	156	302	Oui
Robin	F noire	147	121	268	Oui
Thibaut	F noire	142	143	285	Oui

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

Dans le cas de Diolaine, je ne m'étonne qu'à moitié de son résultat du fait de sa présence aléatoire aux séances d'entraînement et de son absence aux différents concours que je lui ai proposé. En fait, je trouve qu'elle est de moins en moins motivée et qu'elle se décourage très vite lorsque le regroupement, de ses flèches, est éparpillé dans la cible.

En ce qui concerne Alexandre, je crois qu'il n'était pas dans ses bons jours... Je lui ai proposé ainsi qu'à Diolaine une séance de rattrapage le vendredi 10 avril 2009.

Les autres archers ont par contre nettement progressé, améliorant ainsi leur performance, comme le montre le graphe ci-dessous.





3.5. Module Archer Rouge.

3.5.1. Le concours de Saint Arnoult en Yvelines.

Le concours de Saint Arnoult s'est déroulé le dimanche 15 mars 2009. Les objectifs que j'ai demandés à Jean-Marc et Robin (les seuls présents au concours) sont d'avoir 80% de leurs flèches dans une zone de réussite « rouge et jaune » pour Jean-Marc et une zone de réussite « bleue, rouge et jaune » pour Robin, du fait qu'ils vont tirer certes à 15 mètres, mais sur des blasons de 60 cm.

	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Jean-Marc	Rouge jaune	152	145	297	Oui
Robin	Bleu à jaune	107	117	224	Non

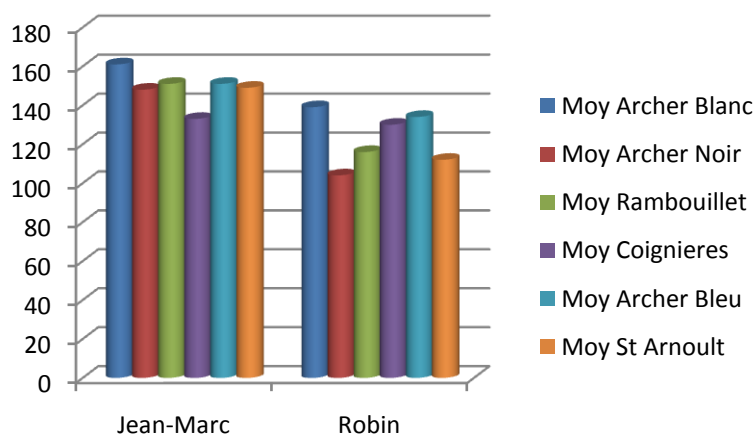
**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

D'un point de vue objectif, Jean-Marc a placé 0 flèche à la première série et 3 flèches à la deuxième série en dehors de sa zone de réussite. Son objectif est donc atteint.

Robin a placé respectivement 8 flèches et 2 flèches en dehors de sa zone de réussite sur la première et deuxième série. Globalement, son objectif n'est pas atteint.

En fait, Robin veut trop bien faire et mettre ses flèches dans le « 10+ », ce qui entraîne une incidence négative sur la technique et surtout au moment de la libération de la corde et de la fin de geste. On revoie de toute façon ces points techniques à la prochaine séance d'entraînement ...

Et si on regarde le graphe suivant, on voit qu'en comparant les premiers résultats de la flèche noire (blason de 80 cm) avec celui de ce concours (blason 60 cm) que Jean-Marc a bien progressé, mais que Robin à lui peu progressé. Pour rappel, Jean-Marc a obtenu sa flèche noire au cours du module « Archer Noir » et Robin au cours du module « Archer Bleu ».



Pour information, les classements de Jean-Marc et de Robin sont :

- ▶ Jean-Marc : 44^{ème} sur 100 en catégorie senior homme
- ▶ Robin : 18^{ème} sur 48 en catégorie minime homme

3.5.2. La séance d'évaluation.

L'évaluation des séances de formation du module archer rouge s'est déroulée le vendredi 3 avril 2009. Je vais également utiliser la vidéo (voir Annexe – Résultats détaillés des archers) pour observer les points techniques du mouvement et de la coordination visuo-motrice. A noter que Diolaine était absente pour cette évaluation.



Date : 03/04/2009

Alexandre	Diolaine	Jean-Marc	Robin	Thibaut
-----------	----------	-----------	-------	---------

Posture	Alignement vertical	Rétroversion du bassin					
		Jambes tendues et relâchées					
	Alignement horizontal	Epaules basses					
Mouvement	Libération	Vitesse					
CVM	CVM	Lien des actions (dynamisme)					

Non acquis
 En cours d'acquisition
 Acquis

En ce qui concerne la posture, la position des jambes, est acquise pour tous alors que l'acquisition des épaules en position basse, bien que l'on n'en soit pas loin, ne l'est que pour Jean-Marc. Quant à la rétroversion du bassin, nous ne l'avons pas vu en cours ... préférant me focaliser sur « les fameuses épaules basses ».

Si on regarde les vidéos concernant la vitesse de la libération avec continuité de la traction et la coordination visuo-motrice, on peut effectivement penser qu'elles sont acquises. Le seul problème, c'est qu'en dehors de cette prise de vue cinématographique, j'ai remarqué, dans le temps, que je ne retrouvais pas à l'identique ces points techniques. En fait, j'aurais dû les filmer en ne leur disant pas que je me focaliserais sur ces points... Mais au moins, je sais qu'ils sont capables de le faire et de leur faire remarquer !!!

Sur l'ensemble des autres gestes, bien que ne faisant pas partie de l'évaluation, j'ai tout de même remarqué une difficulté à tenir le bras d'arc droit et de mauvais contacts en fin de libération de la corde.

3.5.3. La séance de passage de flèche.

La séance de passage de flèche du module « archer rouge » s'est déroulée le vendredi 10 avril 2009 juste avant les vacances scolaires et non après tel que prévu initialement. Seuls, Alexandre, Jean-Marc et Thibaut étaient présents pour cette session.



Le contrat pour Alexandre était de réussir sa flèche noire, pour Jean-Marc sa flèche rouge et pour Thibaut sa flèche bleue. Les résultats figurent dans le tableau suivant et seul Thibaut a atteint son objectif.

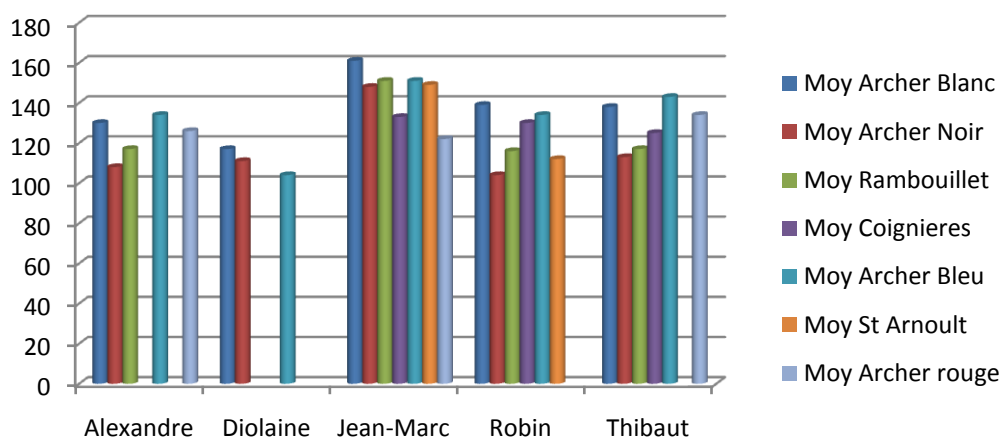
	Objectifs	Volée1	Volée2	Total	Résultats
Alexandre	F noire	127	125	252	Non
Jean-Marc	F rouge	114	129	243	Non
Thibaut	F bleue	147	120	267	Oui

**Les résultats détaillés sont en annexe (Annexe – Résultats détaillés des archers)*

Si Alexandre n'a pas réussi sa flèche noire, il faut dire que je l'ai trouvé particulièrement bien dissipé durant cette séance (surement les vacances ...) et son résultat comparé aux fois précédentes ne m'étonne pas.

Quant à Jean-Marc, il avait comme handicaps une distance plus grande de 5 mètres et un manque d'entraînement sur cette distance. Mais le concernant, cela n'explique pas son résultat : surement un mauvais jour cette fois ou alors une première volée qui l'a déstabilisé. Mais cela fait partie du jeu quand on est à la recherche de la performance et où chaque point compte.

Thibaut, lui, continue son petit bonhomme de chemin, mais étant fortement concentré sur sa première volée, il a réussi son contrat. Ce résultat montre sa volonté de réussir d'autant plus qu'il avait les mêmes handicaps que Jean-Marc. Par contre, j'aurais bien aimé que cette volonté se confirme au cours de sa 2^{ème} série, ce qui ne fut pas le cas.



3.6. Module Archer Jaune.

En raison de la date de l'examen, le module archer jaune ne sera pas développé dans mon rapport de stage.



4. Conclusions sur le déroulement de mon stage.

A présent, le stage est terminé et je suis prêt à jouer mon rôle d'entraîneur 1 au niveau de mon club si je réussis mon examen.

4.1. Prêt ?

En fait presque, car même si durant cette période j'ai beaucoup appris tout en communiquant mon savoir à mes élèves, je pense que je suis loin de la perfection et que j'ai encore beaucoup à apprendre au niveau technique, pédagogique et relationnel. Mais ce stage m'a éclairé, car globalement :

- ▶ D'un point de vue technique, il m'a permis dans un premier temps de réviser tous les fondamentaux du tir à l'arc et surtout de les approfondir afin de pouvoir les enseigner à une équipe d'archers débutants.
- ▶ D'un point de vue pédagogique, j'ai appris à construire des fiches de séances, sans lesquelles, il m'aurait été impossible d'enseigner et surtout de paraître crédible vis-à-vis de mes élèves : en effet, sans préparation de chaque séance (matériel, objectifs, situation pédagogique ...), des cours improvisés ne m'auraient pas permis d'assurer une formation correcte et un suivi de l'ensemble des archers. J'ai également appris à utiliser des matériels pédagogiques que sont l'élastarc, la planche, le miroir et la vidéo.
- ▶ D'un point de vue relationnel, il a fallu que j'adapte mon enseignement à une population d'adolescents et d'adultes. En effet, le dialogue est totalement différent entre l'adolescent qui apprend très vite et l'adulte beaucoup plus réfléchi dans sa démarche d'apprentissage.

4.2. La formation.

En ce qui concerne le déroulement de mon stage, j'ai regretté d'avoir suivi la formation en même temps que la partie pratique de mon stage. N'ayant pas au sein de mon club un entraîneur « 1 », j'aurais préféré avoir eu les trois week-ends de formation avant le déroulement de la saison 2008-2009. En effet, c'est au cours de ces séances, que j'ai mieux compris et assimilé la « démarche » d'apprentissage des fondamentaux du tir à l'arc, telle qu'elle est formulée par la FFTA.

Ceci dit, cette formation m'a appris ou réappris un certain nombre de principes théoriques sur lesquels j'ai pu m'appuyer tout au long de mon enseignement. Principalement, elle m'a permis d'établir des feuilles de séances beaucoup plus pratiques et exploitables que celles que j'avais commencé à créer en tout début de saison. L'utilisation des outils pédagogiques, surtout l'élastarc, m'ont montré l'intérêt de les introduire dans mes cours.

Je me suis également aperçu, au cours des séances pratiques, qu'il n'était pas aussi facile d'expliquer à des archers, aussi bien, sur le fond que sur la forme, qu'ils soient débutants ou non, ce que l'on attendait d'eux. Grâce aux exercices que nous avons réalisés au sein du groupe, j'ai pu ainsi améliorer mes cours pour les archers débutants.

De plus au cours de ma formation théorique, j'ai rencontré d'autres archers qui, comme moi, se trouvent dans la même situation d'enseignement au sein d'un club de petite structure ayant des moyens financiers réduits. On se demande comment on va pouvoir mettre en place toute cette stratégie d'enseignement en place prodiguée par la Fédération.



En effet, nous ne disposons ni de créneaux permettant un enseignement de quatre heures par semaine, ni de structure financière permettant de fournir aux archers débutants un matériel un peu plus élaborés que des arcs d'initiation de base, ni même d'ailleurs de salles avec miroirs ..., salles qui sont d'ailleurs peu chauffées l'hivers entraînant un absentéisme de certains archers.

Et c'est ici que l'on trouve en fait le point fort de cette formation qui nous livre tout un ensemble de concept d'apprentissage du tir à l'arc. A nous d'en prendre le meilleur et surtout le plus réalisable au sein de notre structure. D'ailleurs, quand je discute avec d'ancien archers qui avaient passé la formation « d'initiateur » il y a quelques années, je m'aperçois que la formation actuelle « d'entraîneur 1 » a considérablement évolué en quintessence tant au niveau théorique, pédagogique que pratique

Cette formation m'a également fait découvrir une discipline que je ne connaissais pas : le tir nature. En effet, étant obligé de participer à une discipline autre que le tir en salle pour valider mon cursus, j'ai donc participé au championnat départemental du tir nature des Yvelines. Ce fut une découverte des plus intéressante que j'ai faite cette année concernant le tir à l'arc.

4.3. L'environnement.

Le principal handicap rencontré est le nombre limité de séances dont je pouvais disposer pour enseigner, en une saison, la découverte de tous les fondamentaux ainsi que l'acquisition de la posture et des placements. Il me fallait avancer dans mon programme coûte que coûte et donc « mixer » plusieurs fondamentaux en même temps. En effet, la disponibilité de notre gymnase ne nous a autorisé que 2h00 par semaine hors vacances scolaires.

Au niveau du matériel pédagogique, j'ai pu trouver, au fur et à mesure, tout ce dont j'avais besoin dans mon club : miroir, planche à bascule et même les élastarcs que nous avons confectionnés durant les vacances de Noël. J'ai pu également fournir à mes élèves le manuel bleu de l'archer débutant et un manuel écrit de mes propres mains.

De toute façon, il est vrai que dans notre club, l'ambiance est chaleureuse et constante, entraînant une incidence bienfaitrice sur le déroulement de la formation de nos nouveaux archers.

4.4. Les archers débutants.

Si je n'ai fait que le suivi de cinq archers dans mon rapport de stage, j'ai eu en fait une équipe de douze archers débutants. C'est beaucoup trop et je me suis promis, avec cette première expérience, de ne prendre que huit débutants au maximum pour la saison 2009-2010. En effet, il s'avère presque impossible d'assurer le contenu de mon enseignement avec un trop grand nombre d'archers, d'autant plus que l'absentéisme de certains à plusieurs reprises entraîne une disparité, déjà naturelle, encore plus grande au sein du groupe.

Ceci dit, les débutants que j'ai eus cette année, sont merveilleux. En effet, même si la partie « échauffement » n'était pas toujours à leur convenance, ils sont restés tout au cours de cette formation des archers attentifs et qui n'avaient qu'une seule envie, celle de progresser. Une telle attitude au sein d'un groupe ne peut être que valorisante pour tout le monde et aussi encourageante pour l'entraîneur.

Au niveau de leur perfectionnement, il est vrai que le groupe a commencé à se diviser au niveau de la performance vers la fin du module archer noir. Les plus jeunes ont progressé moins rapidement que leurs aînés. Je l'explique par le fait qu'il est plus facile pour un adulte de se concentrer davantage durant deux heures d'apprentissage et aussi par le fait que les séances avaient lieu le vendredi soir en fin de semaine après l'école et même pour certain après les cours de



gymnastique au collège, d'où une certaine fatigue déjà accumulée en arrivant à leur formation pour le tir à l'arc.

Mais cela ne les a pas empêché de s'accrocher et même de faire des scores performants et d'avoir un classement tout à fait honorable aux différents concours pour lesquels ils se sont investis. Là, l'entraîneur ressent à son tour le retour de son enseignement et la fierté d'avoir une équipe pleine de prouesses.

4.5. L'entraîneur stagiaire.

Non seulement j'ai appris beaucoup sur l'enseignement du tir à l'arc durant mon stage, mais cela a été également un véritable enrichissement du côté humain. Même si cela n'a pas toujours été évident au niveau de mes résultats sportifs (on veut toujours avoir mieux...), au point de vue de mon entraînement personnel que j'ai dû laisser tomber un peu (on ne peut pas tout faire...), cette rencontre avec de nouveaux archers avec qui j'ai partagé la pratique du tir à l'arc m'a fortement enrichi.

Enrichi en côtoyant des adolescents et des adultes ayant chacun leur caractère et leur motivation. Je les ai vus des fois remplis de joie, des fois tristes en fonction des résultats obtenus lors d'un concours ou lors d'un passage de flèche. J'ai également approché des archers qui ont un mode de vie, une culture complètement différente de la mienne, mais avec lesquels on avait tout de même un point commun : le tir à l'arc.

Je ne sais pas si en tant qu'entraîneur j'ai pu leur transmettre la passion et la technique suffisante afin de pouvoir tirer d'une manière reproductible une flèche dans le centre de la cible, mais j'espère fortement pouvoir les retrouver l'année prochaine au sein de notre club. En effet, j'ai hâte de les voir progresser d'une façon autonome et pourquoi pas d'en voir certains gravir les marches d'un podium s'ils s'orientent vers la compétition.

Le fait de devenir entraîneur dans un club demande beaucoup d'investissement personnel. Il faut être présent à toutes les séances d'entraînement, organiser et préparer ces séances, accompagner les archers, sans oublier de les inscrire, aux différentes compétitions. Il faut aussi savoir être diplomate vis-à-vis des parents afin de régler quelques conflits futiles si l'on veut conserver ses archers dans son groupe. Il faut aussi savoir se faire comprendre par ses archers mais également parfois être rigoureux et intransigeant, surtout quand il s'agit de problèmes liés à la sécurité. Il faut aussi savoir réagir quand le gymnase commence à devenir une cour de récréation ou à ressembler à un lieu de centre de loisirs.

En fait, on nous demande beaucoup et on doit pouvoir répondre à tout ... sans faute pour rester crédible. C'est ainsi que je me suis aperçu, tout au cours de mon enseignement, que devenir entraîneur dans un club est une véritable vocation et que son engagement personnel doit être absolument exemplaire aussi bien vis-à-vis de son club que de ses élèves. Mais c'est un véritable plaisir que de pouvoir le réaliser !!!

4.6. Les perspectives.

Mes perspectives pour les années proches qui arrivent sont pour l'instant de rester au stade d'entraîneur 1. Comme je l'ai dit au début de cette conclusion sur mon stage, j'ai encore beaucoup de choses à apprendre, à découvrir ou à revoir pour aller vers « l'acquisition », voire « la maîtrise » de mon enseignement.



Je sais déjà qu'il faudra que je revois pour la rentrée prochaine, l'organisation des différents modules que j'ai mis en place cette année. Certes, je conserverai ces notions de modules d'archer blanc à archer jaune, mais je vais en changer le contenu. Ainsi, je vais devoir revoir mes fiches de séances de manière à ne me focaliser durant chaque séance sur un seul, parfois deux, gestes techniques des fondamentaux.

Quant à la perspective de continuer la filière formation vers le niveau entraîneur 2, elle n'est pas non plus à l'ordre du jour. Cela demande déjà que l'on ait au sein de notre club, un autre, voir plusieurs entraîneurs 1 et de disposer pour ma part de beaucoup plus de temps. En effet, je pense que je donne déjà pas mal de mon temps à mon club, parfois au détriment de ma famille.

Comme je l'ai dit au préalable, le fait d'être entraîneur 1 ou 2 demande aussi de la rigueur : on ne peut pas dire à ses archers que tel jour on est là et que tel autre jour on est absent en fonction soit de son humeur, soit de problèmes personnels. Donc si je dois m'engager vers ce deuxième niveau tout en conservant mon rôle d'entraîneur 1, je ne le ferais qu'en étant sûr de pouvoir l'accomplir d'une manière irréprochable vis-à-vis de moi-même, mais aussi vis-à-vis de ceux qui me font confiance.

4.7. La conclusion.

En ayant déjà assez dit, cette conclusion me servira à remercier certaines personnes qui m'ont aidé directement ou indirectement à réaliser cette formation.

Tout d'abord, mon épouse Françoise et mes enfants, Vincent, Virginie et Romain qui m'ont vu disparaître plusieurs week-ends de suite, sans compter mon absence hebdomadaire du vendredi et mon indisponibilité pour préparer mes cours...

Il y a aussi Fabien, qui m'a soutenu et aidé durant toutes mes séances et les différents concours auxquels nous avons participé avec les débutants.

Merci également à notre président, Jean-Pierre, pour sa bonne humeur, même si de temps en temps, on l'entend râler quand le matériel est mal rangé, mais qui m'a soutenu durant tout ce stage.

Merci également à Patrick pour la confection des fameux élastarcs. On reconnaît là un ancien archer de valeur et toujours disponible pour le club.

Merci aussi à notre trésorier, Jean-Claude, qui n'a pas trop rechigné sur l'achat de matériels pédagogiques.

Merci aussi à Francis(S) pour s'être occupé de l'intendance au cours du 2^{ème} week-end de formation aux Essarts le Roi.

Je n'oublierai pas non plus Roger, qui fut mon premier entraîneur et qui m'a sûrement poussé consciemment ou inconsciemment à suivre cette formation.

Enfin, merci à tous mes archers débutants : Alexandre, Boris, Catherine, Diolaine, Florian, Ingrid, Jean-Marc, Kevin, Louis, Oceane, Robin, Stevie et Thibaut qui m'ont supporté durant tout ce cycle d'initiation et à Marie-Odile pour son enseignement.



4.8. Et pour terminer

Et pour terminer, ce sera l'un de mes élèves, qui aura le dernier mot. Ce n'est pas un poème, mais presque. C'est en fait ce que ressent un archer qui débute dans une compétition et c'est très beau ... bravo Jean-Marc. Ce texte s'intitule « L'enfer de Coignieres ».

« Il est 7h45 quand j'arrive au gymnase des Essarts ce dimanche 8 février pour retrouver l'équipe avec laquelle je vais tenter d'obtenir ma flèche bleue au concours de Coignières. J'avoue, je ne suis pas bien réveillé. En effet, je n'ai guère plus de 5 heures de sommeil à mon actif et il va falloir se concentrer.

La tâche sera ardue...

Le temps d'attendre les derniers arrivants, de préparer son matériel et charger le tout dans la voiture direction Coignières. Il fait froid et je n'arrive pas à me réchauffer au sein du gymnase de Coignières. Les cibles déjà installées sur des supports permettant d'adapter la distance de tir pour le passage de chaque flèche. On monte le matériel puis on s'équipe pour aller s'échauffer sur le mur au fond de la salle. Il y a pas mal de monde, mais l'ambiance est sympa. J'y remarque du matériel digne d'un championnat de France. Il y a de grands passionnés ou bien fortunés ;-).

L'heure arrive... Derniers conseils et instructions de la part de l'arbitre et nous voilà sur le pas de tir pour décocher notre première flèche. Aïe, je n'y suis pas. La volée me confirmera ce sentiment. J'ai du mal à « rentrer » dans ce concours. La fatigue, le manque de concentration, le doute, une mauvaise position ?!!! Je me cherche forcément des excuses pour m'expliquer cette contre performance. Ça part dans tous les sens... je ne contrôle pas et cela amplifie mon inquiétude sur le résultat final. Et quand ce dernier tombe à la fin de la première série... 130. La sanction est nette et sans bavure... Je me dis qu'on remet ça pour la deuxième série

Rien n'est joué...L'heure de décocher la première flèche de cette deuxième série arrive. J'essaie de me convaincre que je suis bien réveillé et que je franchirai la barre des 140. Je sais au fond de moi que je peux le faire. En entraînement le vendredi soir j'arrive à faire de belles volées. Mais décidément ce ne sera pas pour aujourd'hui... Mon problème continue... Et pourtant j'arrive à faire un 29 points sur une volée. Et bien malgré cela, le score final sera de 135 points. C'est mieux, mais pas assez pour décrocher ma flèche bleue.

Domage, le rattrapage sera pour vendredi prochain. Francis nous a dit qu'il nous fera repasser les flèches ce jour là. Et bien vendredi 13 février, j'ai fait 144 points à la première série et 156 à la seconde. Comme quoi... la fatigue, le stress, etc.... jouent sur le résultat. Il y a des jours avec et des jours sans. L'essentiel pour moi, est d'avoir pris un moment sympa entre nous et de me perfectionner sur le fonctionnement des concours.

A la différence du premier concours à Rambouillet, c'est que notre adversaire n'était pas le copain sur le pas de tir, mais nous même. Et cette personne là, qui mieux que nous peu la connaître aussi bien. Cette fois-ci, «l'ennemi » m'a impressionné et déstabilisé... Bon tir à toutes et à tous »

Jean-Marc.



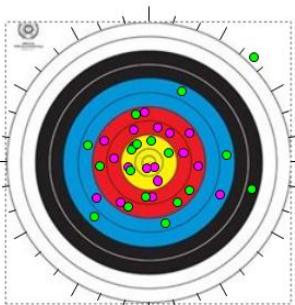
5. Annexe – Résultats détaillés des archers.

5.1. Alexandre.

Alexandre Flèche Blanche - 07/11/2008
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	5	M	14	14
2	9	5	3	17	31
3	7	7	6	20	51
4	8	7	5	20	71
5	9	7	6	22	93
6	9	9	7	25	118
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	8	7	23	23
2	8	7	5	20	43
3	10	9	8	27	70
4	10	7	6	23	93
5	9	8	7	24	117
6	9	8	7	24	141

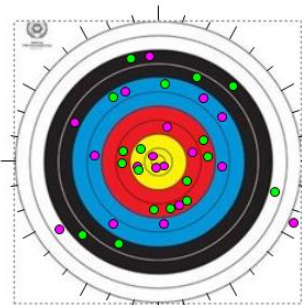
Nbr 10 : 2 Nbr 9 : 8



Alexandre Flèche Noire - 09/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	5	4	3	12	12
2	7	7	2	16	28
3	8	7	7	22	50
4	7	4	3	14	64
5	9	8	8	25	89
6	9	5	3	17	106
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	5	5	18	18
2	8	6	M	14	32
3	10	7	6	23	55
4	10	5	2	17	72
5	9	6	4	19	91
6	10	5	3	18	109

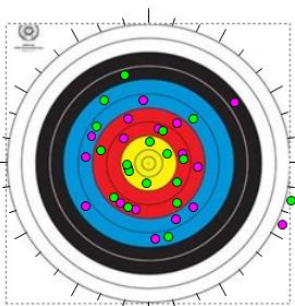
Nbr 10 : 3 Nbr 9 : 3



Alexandre Rambouillet - 25/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	6	23	23
2	9	8	M	17	40
3	8	7	5	20	60
4	9	7	7	23	83
5	9	9	7	25	108
6	6	5	4	15	123
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	7	3	18	18
2	8	7	M	15	33
3	6	6	5	17	50
4	7	7	5	19	69
5	9	6	6	21	90
6	8	7	6	21	111

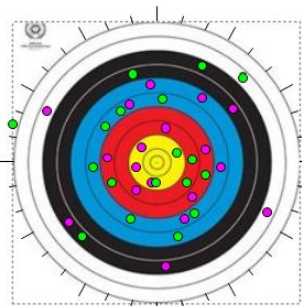
Nbr 10 : 0 Nbr 9 : 6



Alexandre Flèche noire - 06/03/2009
15 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	6	3	2	11	11
2	9	8	7	24	35
3	8	6	5	19	54
4	9	6	3	18	72
5	7	6	M	13	85
6	6	6	4	16	101
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	5	4	17	17
2	7	6	2	15	32
3	7	6	3	16	48
4	9	8	3	20	68
5	9	7	2	18	86
6	9	6	5	20	106

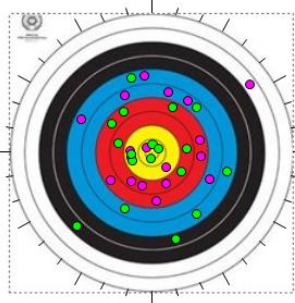
Nbr 10 : 0 Nbr 9 : 5



Alexandre Flèche noire - 10/04/2009
15 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	7	6	23	23
2	10	8	5	23	46
3	8	5	4	17	63
4	10	6	3	19	82
5	9	9	8	26	108
6	7	7	5	19	127
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	6	6	2	14	14
2	7	7	6	20	34
3	9	8	7	24	58
4	8	8	7	23	81
5	9	9	5	23	104
6	10	6	5	21	125

Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 5

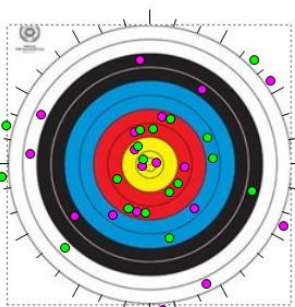


5.2. Diolaine.

Diolaine Flèche Blanche - 07/11/2008
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	7	M	15	15
2	6	6	3	15	30
3	8	8	5	21	51
4	7	7	2	16	67
5	8	M	M	8	75
6	10	9	8	27	102
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	7	4	M	11	11
2	10	8	M	18	29
3	6	1	M	7	36
4	7	6	4	17	53
5	10	2	2	14	67
6	9	8	3	20	87

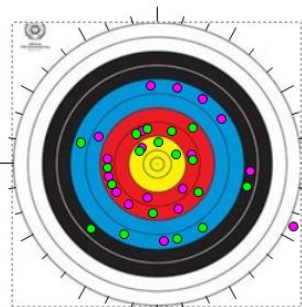
Nbr 10 : 3 Nbr 9 : 2



Diolaine Flèche Blanche - 29/11/2008
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	7	24	24
2	9	8	4	21	45
3	7	5	5	17	62
4	7	5	4	16	78
5	7	7	5	19	97
6	9	8	8	25	122
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	5	5	5	15	15
2	8	4	M	12	27
3	8	7	5	20	47
4	8	7	7	22	69
5	7	7	6	20	89
6	9	8	5	22	111

Nbr 10 : 0 Nbr 9 : 4

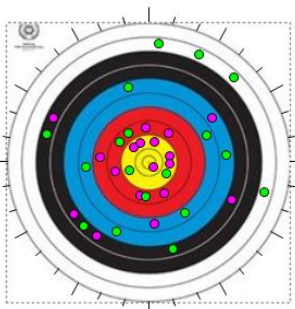




Diolaine Flèche Blanche - 09/01/2009
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	2	2	2	6	6
2	6	5	2	13	19
3	9	6	4	19	38
4	8	5	4	17	55
5	9	6	3	18	73
6	8	8	5	21	94
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	5	22	22
2	9	9	4	22	44
3	10	8	6	24	68
4	8	4	4	16	84
5	8	7	3	18	102
6	9	9	8	26	128

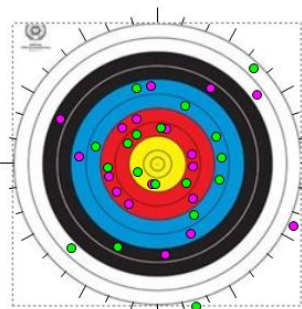
Nbr 10 : 1 Nbr 9 : 7



Diolaine Flèche blanche - 06/03/2009
10 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	6	1	15	15
2	6	6	6	18	33
3	8	6	M	14	47
4	9	4	2	15	62
5	9	7	6	22	84
6	8	8	5	21	105
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	4	2	14	14
2	8	8	M	16	30
3	7	5	4	16	46
4	9	7	7	23	69
5	7	5	3	15	84
6	7	7	5	19	103

Nbr 10 : 0 Nbr 9 : 3

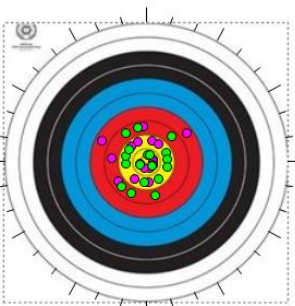


5.3. Jean-Marc.

Jean-Marc Flèche Blanche - 07/11/2008
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	10	8	28	28
2	9	9	9	27	55
3	10	9	8	27	82
4	9	8	8	25	107
5	10	9	9	28	135
6	9	8	8	25	160
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	9	7	25	25
2	10	10	10	30	55
3	10	10	9	29	84
4	10	9	8	27	111
5	10	8	7	25	136
6	9	9	8	26	162

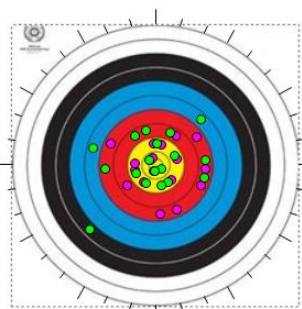
Nbr 10 : 11 Nbr 9 : 14



Jean-Marc Flèche Noire - 09/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	6	23	23
2	9	7	7	23	46
3	10	9	9	28	74
4	10	9	4	23	97
5	9	7	6	22	119
6	10	8	8	26	145
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	7	24	24
2	9	7	7	23	47
3	9	7	7	23	70
4	10	9	8	27	97
5	9	9	7	25	122
6	10	10	9	29	151

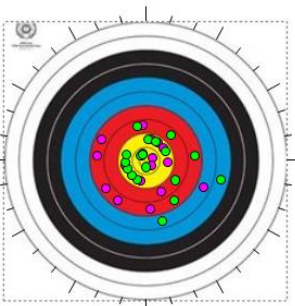
Nbr 10 : 6 Nbr 9 : 13



Jean-Marc Rambouillet - 25/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	9	8	26	26
2	9	7	5	21	47
3	8	7	6	21	68
4	10	9	9	28	96
5	9	9	9	27	123
6	10	10	8	28	151
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	9	9	27	27
2	10	9	6	25	52
3	10	8	7	25	77
4	9	7	7	23	100
5	9	7	7	23	123
6	10	10	8	28	151

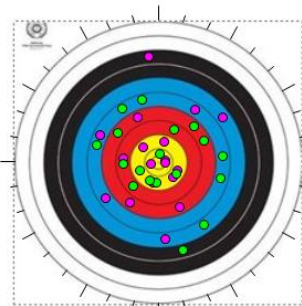
Nbr 10 : 7 Nbr 9 : 14



Jean-Marc Coignières - 08/02/2009
20 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	8	7	25	25
2	7	6	6	19	44
3	9	5	4	18	62
4	9	9	8	26	88
5	9	8	6	23	111
6	7	6	6	19	130
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	6	5	20	20
2	10	10	9	29	49
3	9	7	5	21	70
4	9	7	6	22	92
5	10	8	6	24	116
6	9	7	3	19	135

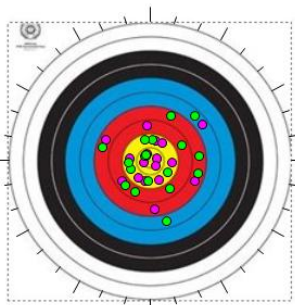
Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 9



Jean-Marc Flèche bleue - 06/03/2009
20 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	6	22	22
2	8	7	7	22	44
3	9	8	6	23	67
4	9	8	8	25	92
5	9	9	7	25	117
6	10	10	9	29	146
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	9	6	24	24
2	10	9	7	26	50
3	10	9	7	26	76
4	9	9	8	26	102
5	10	9	7	26	128
6	10	10	8	28	156

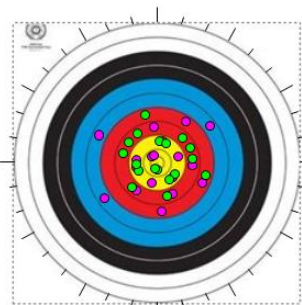
Nbr 10 : 7 Nbr 9 : 13



Jean-Marc Saint Arnault - 15/03/2009
15 m Blason - 60 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	9	8	26	26
2	8	8	7	23	49
3	9	9	8	26	75
4	10	10	8	28	103
5	9	9	8	26	129
6	8	8	7	23	152
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	6	22	22
2	9	8	7	24	46
3	9	8	7	24	70
4	9	8	6	23	93
5	9	9	6	24	117
6	10	10	8	28	145

Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 12

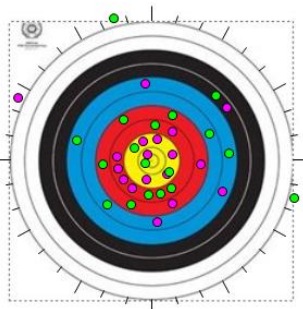




Jean-Marc Flèche rouge - 10/04/2009
20 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	7	4	19	19
2	6	5	M	11	30
3	9	8	8	25	55
4	8	7	6	21	76
5	10	7	5	22	98
6	9	7	M	16	114
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	4	21	21
2	9	7	5	21	42
3	9	7	6	22	64
4	9	8	8	25	89
5	8	8	M	16	105
6	10	9	5	24	129

Nbr 10 : 2 Nbr 9 : 7

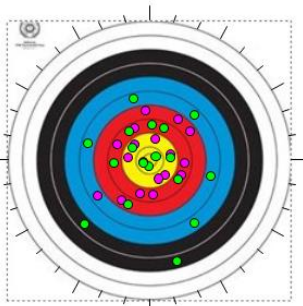


5.4. Robin.

Robin Flèche Blanche - 07/11/2008
10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	8	6	22	22
2	10	9	6	25	47
3	8	5	3	16	63
4	10	7	4	21	84
5	10	8	6	24	108
6	9	8	6	23	131
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	7	23	23
2	9	8	8	25	48
3	9	9	8	26	74
4	8	7	6	21	95
5	10	9	8	27	122
6	9	8	7	24	146

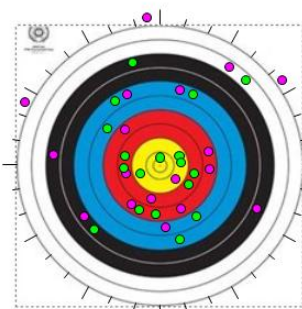
Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 8



Robin Flèche Noire - 09/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	5	2	17	17
2	9	9	8	26	43
3	8	6	5	19	62
4	7	7	4	18	80
5	9	8	8	25	105
6	6	5	3	14	119
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	5	2	M	7	7
2	7	7	3	17	24
3	9	7	6	22	46
4	8	7	4	19	65
5	8	3	M	11	76
6	7	5	M	12	88

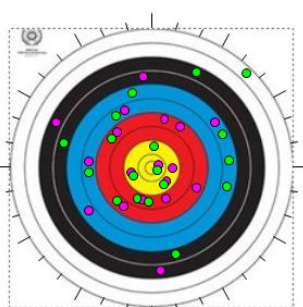
Nbr 10 : 1 Nbr 9 : 4



Robin Rambouillet - 25/01/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	3	1	13	13
2	5	5	5	15	28
3	10	9	4	23	51
4	8	8	7	23	74
5	9	6	4	19	93
6	7	6	5	18	111
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	7	7	5	19	19
2	10	9	7	26	45
3	9	8	3	20	65
4	8	7	5	20	85
5	9	6	3	18	103
6	7	6	4	17	120

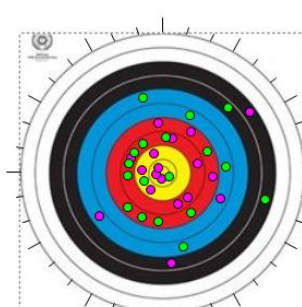
Nbr 10 : 2 Nbr 9 : 6



Robin Coignières - 08/02/2009
15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	6	4	18	18
2	7	6	3	16	34
3	10	7	5	22	56
4	7	7	7	21	77
5	9	8	8	25	102
6	8	8	5	21	123
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	7	3	18	18
2	8	7	6	21	39
3	8	8	4	20	59
4	10	9	5	24	83
5	10	9	8	27	110
6	10	9	7	26	136

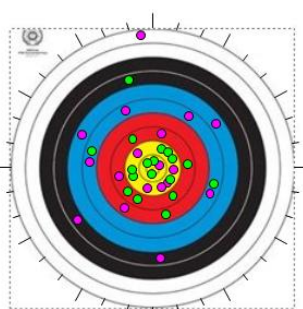
Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 4



Robin Flèche noire - 06/03/2009
15 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	9	9	28	28
2	9	8	6	23	51
3	9	8	7	24	75
4	10	8	8	26	101
5	9	9	6	24	125
6	10	8	4	22	147
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	6	5	19	19
2	10	9	6	25	44
3	9	9	4	22	66
4	9	7	4	20	86
5	8	6	5	19	105
6	9	6	1	16	121

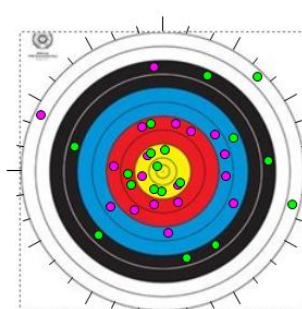
Nbr 10 : 4 Nbr 9 : 11



Robin Saint Arnoult - 15/03/2009
15 m Blason - 60 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	3	1	13	13
2	5	3	1	9	22
3	9	4	4	17	39
4	9	9	4	22	61
5	8	8	4	20	81
6	10	9	7	26	107
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	7	7	6	20	20
2	6	6	5	17	37
3	9	8	6	23	60
4	8	7	6	21	81
5	9	7	1	17	98
6	9	7	3	19	117

Nbr 10 : 1 Nbr 9 : 8



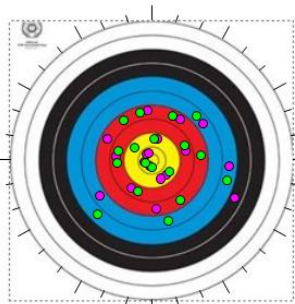
5.5. Thibaut.

Thibaut Flèche Blanche - 07/11/2008

10 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	6	22	22
2	8	7	5	20	42
3	9	7	6	22	64
4	10	8	5	23	87
5	10	8	8	26	113
6	9	7	7	23	136
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	6	22	22
2	8	5	4	17	39
3	9	9	7	25	64
4	10	8	6	24	88
5	10	8	7	25	113
6	10	10	7	27	140

Nbr 10 : 6 Nbr 9 : 6

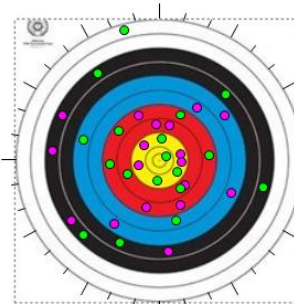


Thibaut Flèche Noire - 09/01/2009

15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	4	20	20
2	10	7	3	20	40
3	9	8	6	23	63
4	9	4	3	16	79
5	8	7	5	20	99
6	7	3	1	11	110
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	8	6	5	19	19
2	9	9	5	23	42
3	8	7	4	19	61
4	7	5	3	15	76
5	9	3	3	15	91
6	9	7	8	24	115

Nbr 10 : 1 Nbr 9 : 7

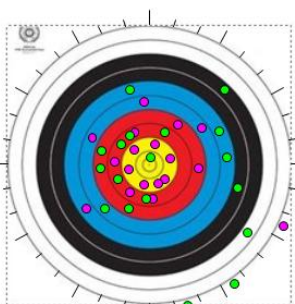


Thibaut Rambouillet - 25/01/2009

15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	8	3	21	21
2	5	5	4	14	35
3	2	M	M	2	37
4	8	7	6	21	58
5	8	7	7	22	80
6	8	8	5	21	101
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	7	6	22	22
2	9	7	M	16	38
3	9	9	8	26	64
4	9	8	5	22	86
5	9	8	6	23	109
6	9	8	6	23	132

Nbr 10 : 1 Nbr 9 : 7

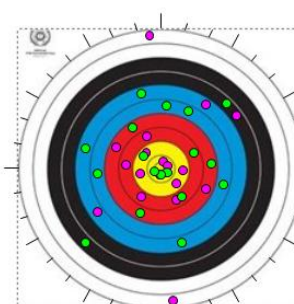


Thibaut Coignières - 08/02/2009

15 m - Blason 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	6	6	4	16	16
2	8	7	6	21	37
3	10	8	5	23	60
4	10	7	3	20	80
5	10	6	5	21	101
6	9	7	5	21	122
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	5	4	19	19
2	10	9	7	26	45
3	9	8	1	18	63
4	10	8	5	23	86
5	9	8	7	24	110
6	9	8	1	18	128

Nbr 10 : 6 Nbr 9 : 5

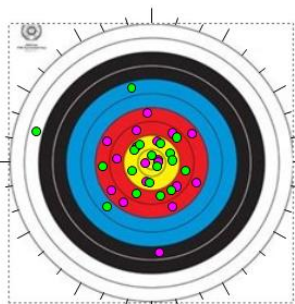


Thibaut Flèche noire - 06/03/2009

15 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	9	8	27	27
2	9	9	8	26	53
3	10	8	8	26	79
4	9	8	6	23	102
5	9	7	2	18	120
6	9	9	5	23	143
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	9	8	7	24	24
2	10	10	7	27	51
3	8	7	4	19	70
4	9	7	7	23	93
5	10	8	7	25	118
6	9	8	7	24	142

Nbr 10 : 5 Nbr 9 : 10

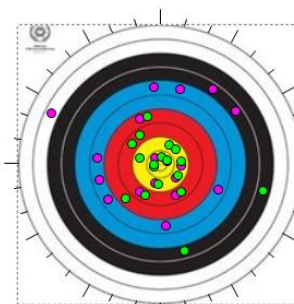


Thibaut Flèche bleue - 10/04/2009

15 m Blason - 80 cm

S1	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	10	9	9	28	28
2	10	9	3	22	50
3	9	8	4	21	71
4	9	8	7	24	95
5	10	10	9	29	124
6	8	8	7	23	147
S2	F1	F2	F3	Total	Cumul
1	5	4	4	13	13
2	10	9	6	25	38
3	9	8	6	23	61
4	9	8	6	23	84
5	6	6	2	14	98
6	10	7	5	22	120

Nbr 10 : 6 Nbr 9 : 9



5.6. Vidéos.

Alexandre – Evaluation archer bleu – 07/02/2009



Diolaine – Evaluation archer bleu – 07/02/2009



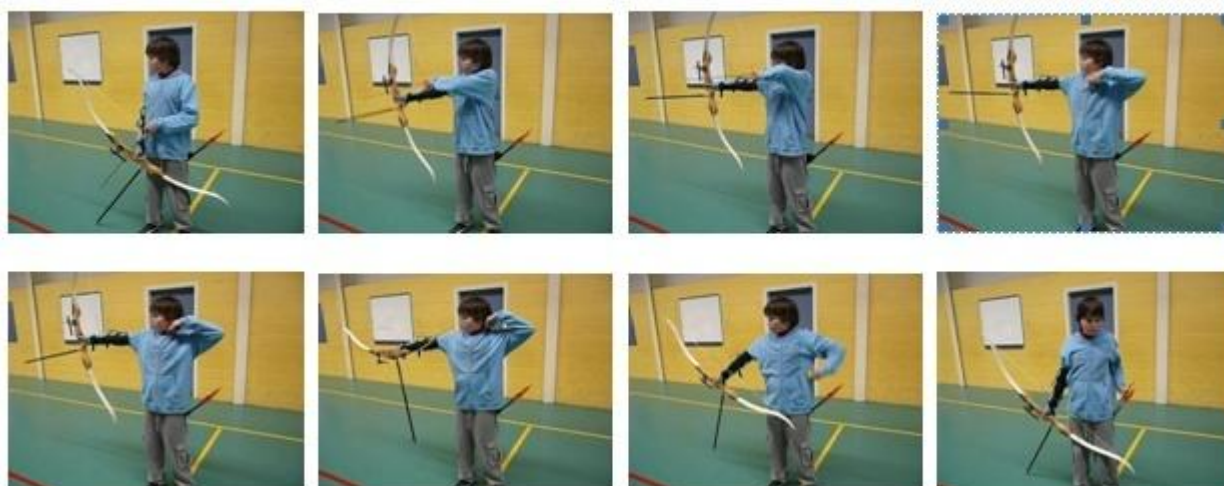
Jean-Marc – Evaluation archer bleu – 07/02/2009



Robin – Evaluation archer bleu – 07/02/2009



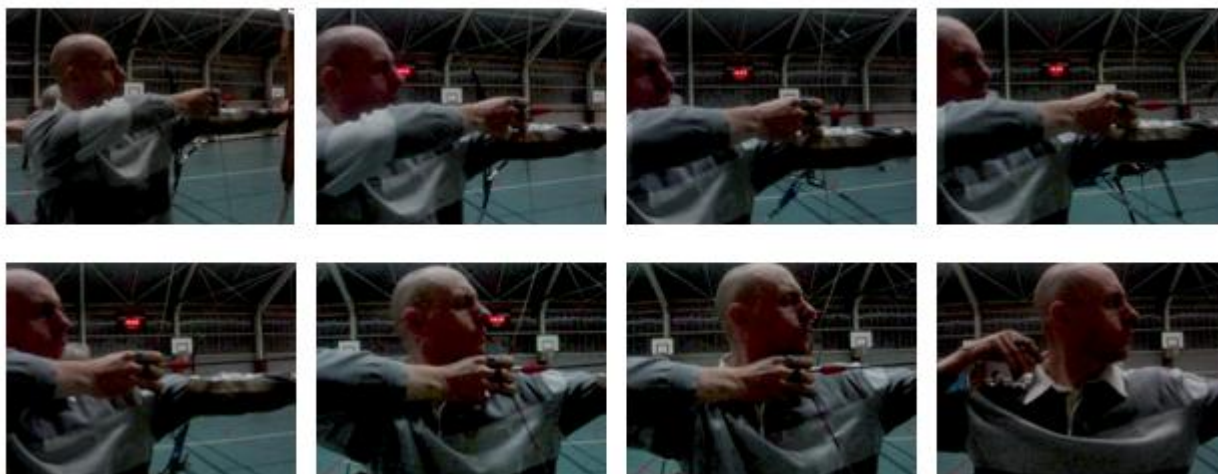
Thibaut – Evaluation archer bleu – 07/02/2009



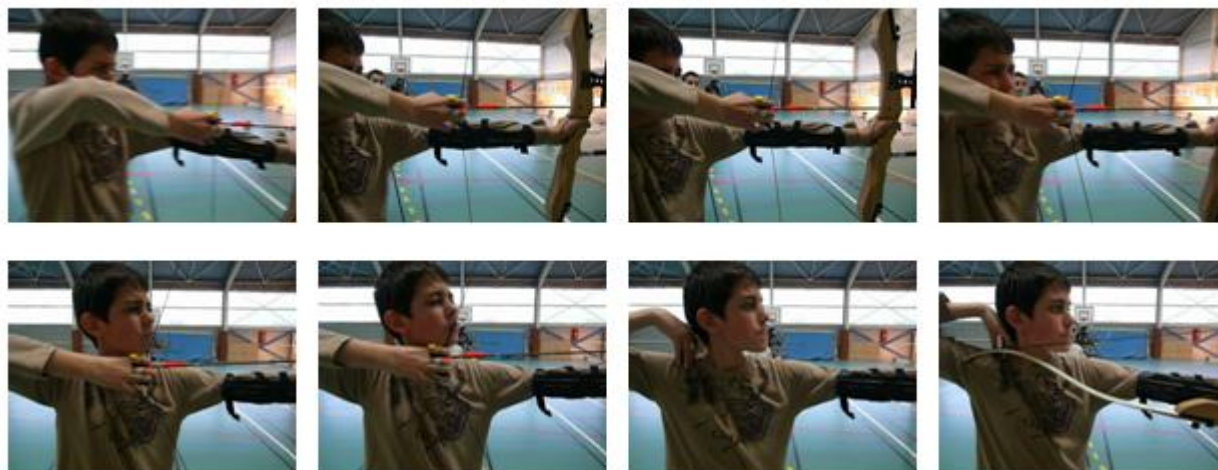
Alexandre – Evaluation archer rouge – 06/04/2009



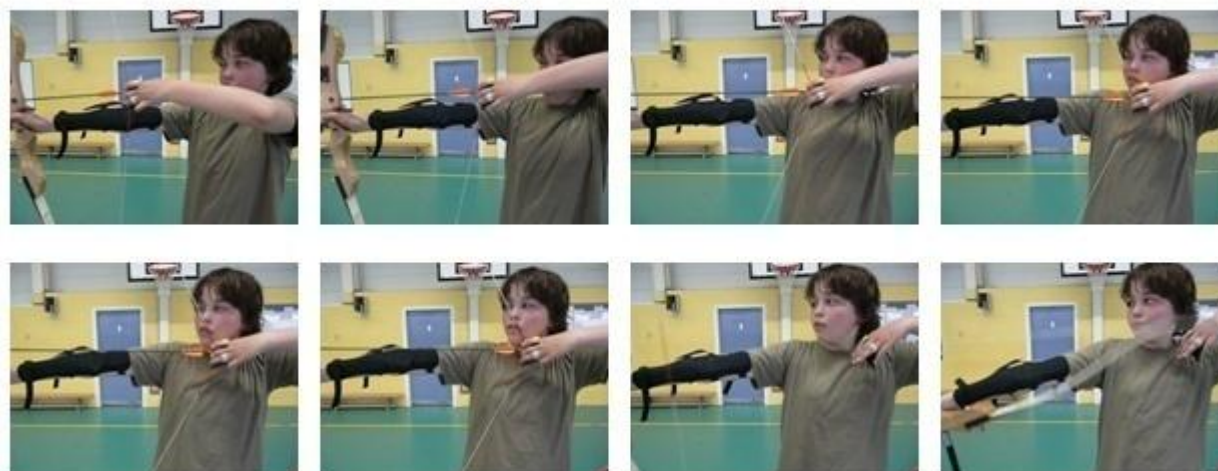
Jean-Marc – Evaluation archer rouge – 06/04/2009



Robin – Evaluation archer rouge – 06/04/2009



Thibaut – Evaluation archer rouge – 06/04/2009





6. Bibliographie.

- ▶ Tir à l'arc – Méthode pour la performance. Edition @mphora sports.
- ▶ Les fondamentaux du tir à l'arc. Edition @mphora sports.
- ▶ Différents documents de ma formation « stage archer » et « entraîneur 1 ».
- ▶ Sites internet :
 - ◆ Fédération Française de Tir à l'Arc : <http://www.fft.fr/>
 - ◆ Comité Régional d'Ile de France de Tir à l'Arc : <http://tiralarcidf.com/index.php>
 - ◆ Comité Départemental des Yvelines de Tir à l'Arc : <http://archers78.free.fr/index.php>
 - ◆ Essarts Club Archerie : <http://www.eca-tirarc.com/>
 - ◆ Place du sport - Le tir à l'arc : <http://placedusport2.com/>



7. Quelques photos.



