

Entraîneur	Archer
<p style="text-align: center;"><u>Avant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire rétro-planning incluant séance se déroulant "comme en compétition"; un "passage de flèche" peut servir de répétition pour le concours débutants -Lire le mandant aux archers et l'expliquer -Faire un sondage pour savoir qui serait intéressé -Essayer de regrouper les tireurs sur 1 journée, même heure de tir (Assisteront-ils à la remise des prix ?) -Inscrire les archers au tir -Prévoir des accompagnateurs -Prévoir le déplacement (nombre de voitures) -Prévoir la restauration -Vérifier les licences -Prévoir sièges d'appoint -Mains moites: prévoir talc <p>Séance avant compétition:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apprendre à s'échauffer tout seul -Se placer gaucher face droitier puis gaucher dos droitier -Vérifier le matériel qui sera utilisé par les archers -Faire appliquer une stratégie de tir dans les séances précédant la compétition -Faire noter les réglages "viseur" -Regroupement des arcs en prévision du déplacement <p>Aspect logistique</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rappeler que la tenue blanche est de rigueur 	<p><u>Avant d'y aller:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Préparer sa licence, son passeport d'archer, avec l'autorisation parentale (signature) à l'intérieur pour les mineurs. Prévoir sa tenue vestimentaire Inventorier son matériel et vérifier son état Marquer ses flèches Prévoir un peu d'argent pour les consommations Prévoir ou pas d'assister à la remise des médailles Bien se reposer avant de participer au concours Prévoir ses médicaments si nécessaire <p><u>Pendant la compétition:</u></p> <p>Avant le tir:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arriver sur le site au moins une heure avant la compétition -Inscription au greffe -Montage de l'arc, équipement de l'archer, vérification personnelle de l'ensemble du matériel nécessaire à la compétition -Présentation des arbitres (en rouge) -Visite de la cible / pas de tir -Visualiser la ligne/zone de sécurité (Si la flèche tombe dans la zone des 3 mètres, elle est "non tirée" et on peut en tirer une autre) -Visualiser les emplacements AB/CD -Visualiser les feuilles de marque avec les noms -Présentation des "tireurs voisins" -Vérification crayon -Repérage des feux lumineux (Positionnement + AB/CD / feux Vert-Orange-Rouge. A l'orange, reste 30 secondes pour tirer) -Repérage des signaux sonores: Deux bips : Fin du tir précédent, début du tir courant, les archers se mettent en position sur le pas de tir. Un bip : Les archers en position peuvent commencer à tirer Trois bips : Il faut aller chercher les flèches et marquer les scores. <ul style="list-style-type: none"> -Echauffement général -Echauffement à l'élastique

- Prévoir "Petit matériel" (Glue, pince, repose-flèche)
- Prévoir plus de flèches que nécessaire (+arc de spare?)
- Marquer les flèches

Aspect psychologique

- Expliquer le déroulement de la journée (Trajet, tir, repas)
- Expliquer le déroulement du tir
- Rassurer l'archer en le préparant à affronter la compétition
- Etablir un objectif pour chaque archer

Pendant:

- Arriver sur le site au moins une heure avant la compétition
- Inscription au greffe
- Montage de l'arc, équipement de l'archer, vérification personnelle de l'ensemble du matériel nécessaire à la compétition
- Présentation des arbitres (en rouge)
- Visite de la cible / pas de tir
- Visualiser la ligne/zone de sécurité (Si la flèche tombe dans la zone des 3 mètres, elle est "non tirée" et on peut en tirer une autre)
- Visualiser les emplacements AB/CD
- Visualiser les feuilles de marque avec les noms
- Présentation des "tireurs voisins"
- Présentation des feuilles de marque
- Vérification crayon
- Repérage des feux lumineux (Positionnement + AB/CD / feux Vert-Orange-Rouge. A l'orange, reste 30 secondes pour tirer)
- Repérage des signaux sonores: Deux bips : Fin du tir précédent, début du tir courant, les archers se mettent en position sur le pas de tir.
Un bip : Les archers en position peuvent commencer à tirer
Trois bips : Il faut aller chercher les flèches et marquer les scores.
- Echauffement général
- Echauffement à l'élastique
- Réviser sa séquence de tir
- Se remémorer sa stratégie de tir

- Réviser sa séquence de tir
- Se remémorer sa stratégie de tir

- Vérification du matériel par les arbitres avant le tir ou durant l'échauffement
- Echauffement sur paille: un réglage du viseur à 5 mètres sera nécessaire (ou contre visée)
- Régler son viseur pour la distance de tir
- Ecouter le mot du président
- Ecouter la présentation et les recommandations des arbitres
- Se préparer pour le tir

Pendant le tir:

- Se présenter sur le pas de tir lorsque c'est mon tour (AB ou CD)
- Ne tirer que 3 flèches, en 2 minutes
- Reposer son arc dès le tir terminé
- Attendre les 3 bips pour monter aux cibles
- Se présenter aux cibles par les cotés
- Ne pas retirer les flèches tant que les points ne pas notés sur les feuilles de marque
- Annoncer ses points en commençant par les nombres les plus élevés
- Cocher les impacts
- Retirer ses flèches une par une en vérifiant qu'il n'y a personne derrière et les mettre dans le carquois
- Revenir dans la zone d'attente et se préparer pour la prochaine volée
- Régler son viseur si nécessaire
- S'appliquer sur sa séquence de tir
- Appliquer si nécessaire une stratégie de tir

Après le tir

- Comptage final des points
- Signature des marques et contre marques
- Démontage et rangement du matériel
- Se remémorer ce qui a été bien fait et ce qui ne l'a pas été
- En parler à l'entraîneur pour avis ou explication
- Remise des prix, podium

- Vérification du matériel par les arbitres avant le tir ou durant l'échauffement
- Echauffement sur paille: un réglage du viseur à 5 mètres sera nécessaire (ou contre visée)

Donner des recommandations:

- 2 volées d'essai
- Tir de 3 flèches seulement, en 2 minutes
- Ne pas enlever ses flèches tant que tous les points des archers de la cible n'ont pas été comptés
- Lorsque la flèche est sur le cordon et qu'il y a un doute, appeler l'arbitre en levant la main.
- Comptage mental des points (Pas de calculette)
- Vérifier le cumul des points
- Signer la marque et la contremarque
- Ne pas parler fort, ne pas jouer

Parler des incidents de tir:

- Refus: Signalement à l'arbitre. Tous les archers s'arrêtent de tirer
- Flèche dans le blason d'à coté=flèche considérée comme "manquée"=0 point
- Si incident matériel, appeler immédiatement l'arbitre (15 minutes pour réparer, rattrapage en fin de série)
- Si 4 flèches sont tirées, la meilleure est retirée
2 minutes pour tirer, pas forcément au début de ces 2 minutes
- Choc d'un arc avec un autre; l'arc ou viseur est dérégulé

- Corriger les défauts de l'archer le plus tôt possible
- Noter pour chaque archer, les points à améliorer

Gestion de la pause d'1/2 heure:

- En profiter pour aller aux toilettes
- Prendre de la boisson si nécessaire
- Débriefing les archers en difficulté
- Se ré-échauffer 5 minutes avant la reprise du tir
- Se rééquiper 2 minutes avant la reprise du tir

Après le tir:

- Débriefing (doit être court) collectif et individuel en apparded

Après la compétition:

Retour au point de rendez-vous

La séance suivante:

Debriefing individuel
Focus sur les points défaillants
Travail des points techniques à améliorer

- Faire une photo de groupe
- Démonter le matériel
- Faire signer son carnet de progression par l'arbitre et recevoir sa flèche

Séance suivante:

- Débriefing individuel
- En profiter pour corriger les problèmes techniques

Exemple:

Pour mieux comprendre, je vais prendre un exemple :

A ton arrivée, on te dit que tu tires sur la cible 5 C. Tu tires donc sur la cible n°5 et tu es l'archer C.

Début de la compétition : deux bips

L'afficheur lumineux indique : AB

Tu restes à ta place, et tu laisses les archers A et B tirer.

Un bip, les archers A et B commencent à tirer.

Deux bips, les archers A et B arrêtent leur tir et reviennent à l'arrière.

L'afficheur indique : CD

Tu vas immédiatement te mettre en position pour le tir

Un bip, tu peux commencer à tirer.

Trois bips, le tir s'arrête et on va chercher les flèches et marquer les points.

...et ça recommence, mais il y a une alternance des positions : AB-CD puis CD-AB puis AB-CD etc...