

Entraîneur

Avant:

- 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

Séance avant compétition:

- 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 précédentes la compétition
- Faire noter les réglages "viseur"
- Regroupement des arcs en prévision du déplacement

Aspect logistique

- Rappeler que la tenue blanche est de rigueur
- 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

- 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 calculatrice)
- 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 côté=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 déréglé
- 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 apparted
- 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