

Bilan Séminaire Arc à poulies

L'objectif principal du mouvement est qu'il permette une économie d'énergie et qu'il soit reproductible dans toutes les situations possibles. Pour cela :

- Favoriser les actions économiques (alignement osseux, utilisation des groupes musculaires principaux)
- Une technique simple
- Viser l'indéformabilité du corps
- Travailler toujours épaule basse

Apprentissage doit passer par l'arc classique car il permet d'apprendre :

- L'augmentation et l'équilibre des forces
- La libération dans le mouvement
- La relation à la cible : capacité à garder la relation avec la cible après la libération
- L'exigence technique

Entraînement :

- **Le corps s'adapte** : plus on s'entraîne, plus la progression est grande et rapide
- **Fréquence d'entraînement et volume de flèches** : 150 flèches/séance 3x/semaine, l'idéal est la fin de matinée ou le milieu d'après-midi (Exemple de Sébastien Peineau : en période de compétition tous les jours de 3 à 5 heures, en période calme 3 à 4 fois par semaine pendant 3 à 4 heures)

- La **préparation physique** est très importante (cf livre)
- La progression sera meilleure avec des entraînements réguliers. Ce n'est ni la quantité, ni la qualité mais l'intentionnalité qui est importante. Chaque flèche doit être tirée à 100 % d'implication sinon il n'y aura aucune progression

- Ne pas hésiter à utiliser tous les supports (paille, visuel, blason)
- Il y a 3 thèmes qui peuvent être travaillés à l'entraînement : le **travail technique**, la **stratégie de tir*** et la **performance** (pour la compétition)

- Les outils : reprendre l'arc classique par moment, utilisation de différents décocheurs(entraînement/compétition), l'élastpoulie...

- Il ne faut pas hésiter à travailler les gammes : routine qui amènera sur un rythme régulier à chaque flèche, la libération, la poussée... Il faut **TOUJOURS ETRE ACTIF DANS L'ARC**

- **Entraînement physique** : développer la **coordination***, la force maximale, l'**endurance*** et surtout diminuer le risque de blessure. L'endurance entraînera notamment la **reproductibilité**. Il peut se faire tout simplement avec un élastique. Ne surtout pas oublier les rotateurs externes des bras

- La **programmation** est importante aussi bien pour le temps de travail que pour le planning de compétition. Il faut **TOUJOURS TIRER AVEC UN OBJECTIF** et celui-ci doit être bien analysé par l'archer(une simple participation à un Championnat de France n'en est pas un, toujours se fixer une place et surtout jamais de score). L'idéal est que les compétitions soient espacées de 2 à 3 semaines, ce laps de temps permet de travailler efficacement car la compétition entraîne systématiquement une dégradation du tir (stress...)

Le travail technique doit se faire avec environ 66% de paille et 33% de blason. Celui sur la stratégie de tir, 70% sur blason, 20% de tir compté et 10% de paille. Enfin, l'évaluation de la stratégie par 50% de tir compté, 40% de blason et 10% de paille (peut se faire avec la compétition).

En conclusion, la progression passera nécessairement et uniquement par l'exigence technique (bloc avant, alignement, contacts, libération) et l'entraînement.

Points particuliers :

LA STABILITE :

Elle passe par de nombreux paramètres :

- Aspect technique avec les placements : **épaule basse** (exercice très simple pour travailler ce point), **bras tendus** (coude pas forcément verrouillé), **ligne d'épaule**
- **Aspect physique avec la maîtrise** : gainage, renforcement musculaire, répartition des forces
- **Aspect mental avec la détermination de l'engagement*** : très important face au stress
- **Aspect matériel avec adaptation de l'arc** (forme des poulies, **let off***, le let off idéal se situe proche des 66% (plus le let off sera important moins l'archer subira le poids de l'arc)) et image de visée (faible grossissement (0,5 à 0,75), petit point de visée). L'archer doit toujours être fort par rapport à son arc et il doit toujours être actif dans l'arc (se grandir entraînera la sensation d'avoir un arc trop court mais ce ne sera pas le cas en revanche les alignement seront bons)

Lorsque la stabilité est atteinte, **il ne faut pas rester inactif**, rajouter du poids à chaque fois qu'elle sera acquise permettra de toujours travailler efficacement et ne pas rester passif. Par exemple, Mike Schloesser a un arc pesant 5,2 kg dont 1,540kg de masse uniquement.

Lorsqu'il est stable, il rajoute encore du poids.

Comment mesurer la stabilité :

Armer vers la cible, un binôme cache le visuel une fois que vous êtes en place durant 2-3 secondes puis découvre la cible. L'archer observe ensuite si son point de visé à bouger ou non. Le but est de ne pas être visiodépendant.

Binôme avec cache

Archer

Cible en protection

Cible

Problématique du point de visée bas en cible :

Causes : - Dissociation entre la stabilité et la libération

-Libération conditionnée pas la visée

Remèdes : La mise en place d'un effort est nécessaire

-Travail au back tension ou à traction

-Engagement mental et physique, être actif dans l'arc

Libération et décocheur :

Libération : Le tir peut se décomposer en 3 phases bien distinctes. Une **phase d'allonge** se traduisant par une forte augmentation de la force mise en jeu par l'archer. Une **phase d'organisation** durant laquelle l'archer place ses contacts, etc au cours d'une augmentation très très légère de la force mise en jeu. Enfin, la **phase de libération** qui démarre par la **décision** de l'archer de libérer sa flèche, à partir de ce moment là, il augmente la force qu'il met en jeu ce qui découle sur le **déclenchement** et le départ de la flèche.

Décocheurs :

Le décocheur le plus adapté au stress est le back tension car il oblige l'archer à faire un effort et donc à se focaliser sur celui-ci.
Plus un décocheur est lourd plus il permet un relâchement de la main. Il doit être pris de façon franche.

Pour un décocheur à pouce, le pouce vient se poser très tôt durant la phase d'organisation. Le pouce effectue donc une légère pression qui est insuffisante pour la libération. Par la suite, aucun doigt ne bouge et tout se fait avec le dos. Il faut effectuer une traction avec le dos ce qui aura pour effet de libérer la flèche. Le réglage idéal pour un décocheur à pouce se situe aux alentours de 600g de pression pour libérer la flèche.

L'allonge : elle se mesure bras tendu et avec le respect des axes et alignements osseux. Une bonne allonge facilitera le scopage.

Mental : La meilleure préparation est l'**entraînement** et l'**exigence** de l'archer. La meilleure routine est l'enchaînement de sa **stratégie de tir**. La meilleure démarche est l'**engagement** et un **rythme régulier** du tir. Il est également possible de voir un psychologue du sport. Il est également important de débriefer à la suite d'une compétition avec son entraîneur.

Matériel : L'arc à poulies est plus simple d'utilisation que l'arc classique. Le matériel n'est pas important il ne fera pas gagner de points mais permettra seulement de ne pas en perdre. L'essentiel des réglages sont la synchronisation des poulies, le tout à 0(tiller, détalonnage) et l'alignement du repose flèche.

Séminaire INSEP 15 octobre 2016, intervenants **Benoît Binon** (entraîneur «équipe de France arc à poulies), **Sébastien Peineau** (Champion du Monde arc à poulies en salle), **Anne Reculet** (adjoint DTN)

Coordination : la capacité de coordination ou adresse correspond à l'ajustement dans l'espace et dans le temps des contractions musculaires pour résoudre une tâche concrète.

Endurance : capacité à maintenir longtemps une intensité relative donnée.

Engagement : fait d'accomplir une action ou une suite d'actions (ex : séquence de tir), dans son intégralité, avec détermination, résolution et assurance.

Let off : pourcentage de diminution de la force de l'arc entre le pic et la vallée. Par exemple, un let off de 70 % correspond à 18 livres en plein allonge pour une puissance de 60 livres.

Stratégie de tir : point d'ancrage attentionnel lors de la mise en place de la séquence de tir.