



# FICHE DE SEANCE

N° de fiche : 02-005  
 Nombre de pages : 2  
 Date de rédaction : 04/01/2025  
 Rédactrice(teur) : R. Prechez

Thème du cycle / Fondamentaux techniques :	POSTURE - ALIGNEMENT VERTICAL (tête)	Public :	Progression
Objectif de la séance :	Avoir une position vertical de la tête, orientée vers la cible		
Intérêt de la séance :	Un bon positionnement de la tête est un des éléments essentiels pour garantir un bon équilibre et une bonne stabilité (avec l'écartement des pieds vu lors de la séance précédente). Une posture verticale reproductible permettra de garantir un trajet de la main d'arc régulier et rectiligne durant l'armement.		
Besoins en matériel / préparation de la séance :	blasons 60cm évidés au 6 (retrait du centre, 7 inclu), 5 balles de jonglage, blasons 60cm		

PHASES	DUREE ET TEMPS CUMULE	OBJECTIF L'archer sera capable de... à condition de...	CRITERE DE REUSSITE	SITUATION	CONSIGNES	DIFFICULTES PROBABLES	SOLUTIONS APORTEES
				(matériel, distance / aménagement, blason / visuel, nbre de volées, nbre de flèches...)			et/ou Remédiation
<b>Préparation du matériel</b> (responsabilité de l'archer)	18h10 - 18h20 10 min  10 min	L'archer sera capable de préparer son matériel seul, à condition de procéder à l'assemblage de l'arc et aux vérifications d'usage et de sécurité.	Le matériel de l'archer est prêt à être utilisé en sécurité	Matériel individuel (poignée d'arc, branches, corde, viseur, Berger Button, clicker, stabilisations, flèches, carquois, palette, brassard, plastron, dragonne)	- Procéder aux vérifications de sécurité (état des branches, de la poignée, de la corde, band de l'arc, tiller) - Monter son arc et ses accessoires (clicker, BB, viseur, système de stabilisation), en utilisant préférentiellement un bandoir pour installer la corde - Contrôler l'état des flèches (intégrité des fûts, état des empennages, état des encoches, état des pointes) et les mettre dans un carquois - Préparer les protections (brassard, plastron, palette ou gant) et la dragonne	- Difficultés à monter les branches dans le bon sens (haute / basse)  - Difficultés à bander l'arc	- Faire expliquer par un autre archer ou expliquer  - Démonstration commentée et justifiée puis mise en pratique
<b>Echauffement général et Echauffement avec élastique</b> (responsabilité de l'archer)	18h20 - 18h30 10 min  20 min	L'archer sera capable de réduire le risque de lésion musculo-tendineuse, à condition de réaliser des mouvements d'échauffement des ségments sollicités lors de la pratique du tir à l'arc.	Réalise les mouvements proposés en respectant les positions, les amplitudes et le rythme	- Fiche "Echauffement"	- Réaliser les mouvements proposés sur la fiche "Echauffement" en respectant les consignes (positions, amplitudes et rythme des mouvements)  - L'archer peut tout à fait réaliser ses propres exercices d'échauffement	- Certains mouvements sont difficiles à réaliser tels que décrits dans la fiche  - Le consignes ne sont pas respectées (positions, amplitudes, rythme...)	- Limiter l'amplitude des mouvements - Proposer d'autres mouvements  - Démonstration commentée et justifiée puis mise en pratique
<b>Echauffement avec arc</b>	18h30 - 18h45 15 min  35 min	L'archer sera capable de se préparer techniquement, physiquement et mentalement à la pratique spécifique qui sera proposée ensuite, à condition de chercher progressivement une plus grande coordination entre la mise en tension et la libération.	Réalise les volées d'échauffement sans précipitation et en se concentrant sur sa séquence de tir et non sur le résultat en butte de tir	- A pratiquer après l'étape d'échauffement avec élastique  - Matériel individuel (arc et accessoires, flèches, protections)  - Tir sur paille  - 10 à 18m - 2 x 6 flèches	- Réaliser 2 volées de 6 flèches en se concentrant sur la séquence de tir  - Chercher progressivement une plus grande coordination entre la mise en tension et la libération		
<b>ATELIER 1 : Renforcement musculaire</b>	18h45 - 19h10 25 min  60 min	L'archer sera capable de faciliter progression technique, à condition d'améliorer sa condition physique	Effectuer un temps de tenu à vide, sans tirer sur la corde, avant de tirer une flèche	- Matériel individuel  - Tir sur paille  - 10 à 18m - 2 x 6 flèches	- Effectuer un temps de tenu à vide, bras d'arc tendu vers la cible, sans tirer sur la corde, selon les temps de tenu suivants : * 1 : 4 secondes * 2 : 6 secondes * 3 : 8 secondes * 4 : 6 secondes * 5 : 4 secondes - L'entraîneur doit : * Compter à voix haute et ne commence qu'une fois que tous les archers ont le bras d'arc monté en cible * Il annonce : "Au top, vous montez le bras d'arc en cible... vous êtes prêts pour "x" secondes ?... TOP..." * Il compte 8 secondes de repos entre chaque temps de tenu	- L'archer n'arrive pas à tenir le temps demandé	- Lui proposer une pyramide de temps moindre
<b>ATELIER 2 : Travail technique</b>  Maintien de la position de la tête	19h10 - 19h50 40 min  100 min	L'archer sera capable de maintenir la position de sa tête, à condition de respecter un alignement vertical	La balle (ou la plaquette) positionnée sur la tête de l'archer ne tombe pas	- Tir à 18 mètres - Blason retourné, évidé au 6 - travail en binôme - Utilisation d'une balle type balle de jonglage ou d'une plaquette de 10x10 cm - 3 volées de 6 flèches	1 - L'archer se positionne le pas de tir et entame sa séquence 2 - Une fois en position, juste avant d'armer l'arc, le binôme place la balle de jonglage sur la tête de l'archer 3 - L'archer poursuit sa séquence de tir et ne doit pas faire tomber la balle jusqu'à la CVM 4 - Le binôme alterne entre chaque volée		- Proposer de prendre les empreintes sur un papier et de réaliser des séances de tir en se positionnant sur le papier, sans le regarder et valider ensuite l'emplacement de ses pieds avant de libérer une flèche
<b>Volées de récupération</b>	19h50 - 20h00 10min  110 min	L'archer sera capable d'effectuer une récupération, à condition de tirer ses volées de flèches en faisant abstraction de tout objectif.	Réalise les volées de récupération sans précipitation et en faisant abstraction de tout objectif (geste technique ou visée).	- Matériel individuel (arc et accessoires, flèches, protections)  - Tir sur paille  - 18m - 2 x 6 flèches	- Réaliser 2 volées de 6 flèches en se concentrant sur la séquence de tir  - Chercher une récupération en faisant abstraction de tout objectif		



## FICHE DE SEANCE

N° de fiche :	02-005
Nombre de pages :	2
Date de rédaction :	04/01/2025
Rédactrice(teur) :	R. Prechez

<b>Thème du cycle / Fondamentaux techniques :</b>	POSTURE - ALIGNEMENT VERTICAL (tête)	<b>Public :</b>	<b>Progression</b>
<b>Objectif de la séance :</b>	Avoir une position vertical de la tête, orientée vers la cible		
<b>Intérêt de la séance :</b>	Un bon positionnement de la tête est un des éléments essentiels pour garantir un bon équilibre et une bonne stabilité (avec l'écartement des pieds vu lors de la séance précédente). Une posture verticale reproductible permettra de garantir un trajet de la main d'arc régulier et rectiligne durant l'armement.		
<b>Besoins en matériel / préparation de la séance :</b>	blasons 60cm évidés au 6 (retrait du centre, 7 inclu), 5 balles de jonglage, blasons 60cm		

<b>Rangement du matériel</b>	20h00 - 20h10	L'archer sera capable de ranger son matériel seul, à condition de respecter les précautions de sécurité et suivre un ordre logique, souvent inverse du celui du montage.	Le matériel de l'archer est prêt à être rangé	Matériel individuel (poignée d'arc, branches, corde, viseur, Berger Button, clicker, stabilisations, flèches, carquois, palette, brassard, plastron)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontez son arc et ses accessoires (BB, viseur, système de stabilisation), en utilisant préférentiellement un bandoir pour débander l'arc</li> <li>- Procéder aux vérifications de sécurité (état des branches, de la poignée, de la corde)</li> <li>- Contrôler l'état des flèches (intégrité des fûts, état des empennages, état des encoches, état des pointes)</li> </ul>		
	10 min						