



## *COMITE DEPARTEMENTAL du CHER de TIR à l'ARC*

# 11<sup>ème</sup> COLLOQUE DES CADRES DE CLUB DU CHER

Compte-rendu  
CRJS AUBIGNY SUR NERE  
Le dimanche 30 mars 2008  
9h30-17h00

**Intervenant :** Jean-Pierre BILLAUD Conseiller Technique Départemental,

**Rédacteurs :** Jean-Pierre BILLAUD, cadre technique départemental, avec la collaboration de Jean-Paul AMBRAZÉ président de la commission de formation du Comité du Cher

### **Clubs et encadrants présents :**

ARGENT/SAULDRE	Jean GRIMOULT,
BELLEVILLE/LOIRE	François VICTORIA, André LATOUR,
BOURGES 1 <sup>ère</sup>	Pierre JAULIN, Dominique CALTAUX, Raphaël MERLIN
BOURGES AC	François COUDRET, Jean-Paul AMBRAZÉ, Jean-François BROSSARD, Damien TISSIER,
CHATEAUNEUF/CHER	Véronique PIN, Laurence HUCHINS,
MEHUN sur YEVRE	Alain LEHELLE, Patricia THOMAS, Jean DIGOUT,
St AMAND MONTROND	François CORDIER, Lionel RICHARD, Gaëlle GIRTUD,
St GERMAIN du PUY	Marc TASSIN, Jacques BRIAND,

St FLORENT/CHER	Thierry CHANTEREAU, Daniel BIETTE, Kevin GOUTTEBROZE,
VIERZON 1ère	Dominique PIMET, Roger JILLIOCQ,
COSNE/LOIRE	Robert BEMUS, Maëlle CHAUVIN,
LA CHARITE/LOIRE	Alain RAYNAUD.

**Clubs excusés :**

AVORD

DUN/AURON

LA GUERCHE/L'AUBOIS

VIERZON ARC ANGES

Le colloque est ouvert à 9H35 par Jean-Pierre BILLAUD Conseiller Technique Départemental du Comité du Cher de Tir à l'Arc.

« Bonjour et bienvenue au 11<sup>ème</sup> colloque des cadres de clubs du Cher de tir à l'arc.

Tout d'abord, je tiens à souligner pour la 1<sup>ère</sup> fois la présence de tous les clubs du Cher sur les 2 stages consacrés à cette nouvelle démarche d'enseignement (Avord, Dun et Vierzon Arc Angés étant présent lors de la formation complémentaires des cadres diplômés organisée par la Ligue à Bourges le Dimanche 16 mars).

Ce 11<sup>ème</sup> colloque est un peu spécial et exceptionnel. Spécial car il reprend le contenu d'un thème national sur la formation complémentaire destiné aux cadres ayant un diplôme fédéral et est basé sur les nouvelles démarches d'apprentissage du tir à l'arc en club. Exceptionnel par rapport au nombre de participants (28) et à ce sujet, je ferai une petite parenthèse sur le principe de réservation des places : le CRJS dans sa nouvelle dimension, accueille tous les week-ends de nombreux sportifs venant de toute la région. Vous comprendrez facilement au vu de ce matin et du parking voitures déjà bien remplis que si vous ne respectez pas la date d'inscription limitée à 8 jours avant la date du colloque, vous ne pourrez pas bénéficier d'une salle compatible avec le nombre de stagiaires et vous risquerez également de ne pas avoir de repas à midi par manque de nourriture prévue en conséquence par l'économat du CRJS. Pour le prochain colloque je serai obligé d'être plus vigilant quant à la date d'inscription afin de pouvoir vous accueillir dans de bonnes conditions.

Cette journée a deux objectifs :

La connaissance pour le plus grand nombre des fondamentaux de l'apprentissage du tir à l'arc sous une forme théorique le matin et sous une forme pratique l'après-midi sous la halle des sports face au CRJS. De plus lors de cette journée qui est très chargée, nous allons évoquer la possibilité de créer une Equipe Technique Départementale pour l'aide à l'entraînement des nouveaux clubs qui sont pour l'instant dépourvus d'encadrants diplômés. Cette ETD sera constituée des cadres fédéraux diplômés volontaires de notre département.

Enfin, et le nombre de personnes présentes aujourd'hui me motive encore plus dans ma démarche, j'évoquerai l'avenir des formations fédérales (entraîneur 1 & 2) et la structuration des clubs dans le futur. Au vu de la mise en place de l'obligation d'avoir un arbitre fédéral au sein d'un club désirant organiser un compétition et ceci avant 2009, il reste envisageable que la Fédération effectue la même démarche sur l'encadrement à l'exemple d'autres fédérations, pour obliger chaque club à posséder un encadrant diplômé. Alors si vous êtes motivés : formez-vous.

Je vous souhaite une bonne journée et rentrons maintenant dans le vif du sujet : l'encadrement et sa démarche. »

## CONSTAT

- Chez les archers de haut niveaux mondiaux : Chacun possède les éléments techniques dits fondamentaux,
- Au niveau France, l'acquisition de ces fondamentaux par nos archers de haut niveau est très variable. Seul Sébastien FLUTE & Lionel TORRES on eut des résultats sur une dizaine d'années,
- Dans les clubs français, le turn-over est très élevé, le niveau moyen acquis en initiation fait que les archers stagnent et peut-être se lasse de cette situation,
- Les fondamentaux ne sont pas stabilisés et acquis en totalité. Le judo par exemple impose une grande technique fondamentale pendant 3 à 4 mois (apprendre le tombé par ex.) avant de poursuivre,
- Aucun ouvrage fiable et homogène préconisé par la FFTA, impose le même outil pédagogique à chaque formateur qui ont chacun leur propre démarche,
- La méthode enseignée jusqu'à présent était « globale »,

## LA METHODE PRIVILEGIEE

Une volonté se fait jour de revoir la méthode pour asseoir une technique fondamentale et poursuivre par le suivi des archers.

La méthode :

- Privilégie le geste plutôt que la réussite en cible,
- Privilégie l'uniformisation des pratiques d'enseignement,
- Limite la remédiation<sup>1</sup> technique,
- S'appuie sur du matériel de bonne qualité,
- Recherche la stabilité.

L'apprentissage se fait :

- Avec un arc classique,
- Avec viseur,
- Sur terrain plat,
- Sur cible anglaise.

Le cycle d'apprentissage permet l'acquisition d'un mouvement de qualité (échauffement musculaire, régularité du geste, maîtrise du poids de l'arc, automatisation , renforcement de la motivation et de la confiance en soi, développement de la concentration).

Après le cycle d'apprentissage, l'archer peut choisir de revenir en sans viseur

---

<sup>1</sup> Remédiation : Retour sur le geste technique pour l'améliorer.

## **ATTENTION : Ce cycle d'apprentissage supporte 2 exceptions :**

- Les très jeunes archers (avant 10 ans) : Pas de viseur, esprit ludique dans l'apprentissage,
- Les journées « portes ouvertes » et animations : tir visée flèche, plaisir de réussite en cible.

## **LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES**

Ces fondamentaux sont basés sur 3 points : POSTURE, PLACEMENT, ACTION (mouvement)

### **LA POSTURE**

- Axe vertical :  
Tête-bassin-pieds,  
Bien droit, 2 pieds ancrés au sol, écartés de la largeur des épaules,  
Bassin en rétroversion<sup>2</sup> (rentre le ventre, serrer les fesses) pour gagner en équilibre par la stabilité du buste,
- Axe horizontal :  
Epaules basses et alignées,  
Alignement main de corde, poignet et corde,  
Alignement main d'arc - main de corde avec la cible.

### **LE PLACEMENT**

- Placement avant :  
Main dans le grip, gras du pouce sur le grip, main à « 45° », coude tourné à « 8h00 »,  
Placement de l'épaule : naturelle calée contre la cage thoracique,
- Placement arrière :  
Prise de corde à 3 doigts (maintien fort) au creux des dernières phalanges,  
L'extérieur des dernières phalanges face au ventre de l'arc,  
Les 3 doigts font un crochet sur la corde,  
Favoriser le maximum de contact entre main de corde et le visage,  
Eviter les palettes à cale,  
Corde au milieu du nez (point beaucoup plus précis que l'appui sur l'aile du nez qui est longue et molle).

### **L'ACTION (le mouvement)**

- Mettre une dragonne immédiatement,  
Orientation : éviter les mouvements parasites pour réaliser un geste le plus simple possible,  
Conservation de l'alignement main de corde - main d'arc,  
Viseur dirigé vers la cible,  
Traction continue de la corde, par un déplacement du coude dans l'axe de tir de la flèche,  
Le coude pivote vers l'arrière dans le plan horizontal autour de l'épaule,  
Libération de la corde par un relâchement des muscles fléchisseurs des doigts,  
La main de corde recule de quelques centimètres seulement le long du visage (la main ne va plus toucher l'oreille ou l'épaule).

## **COMMENT FAVORISER L'ACQUISITION DES FONDAMENTAUX**

### **LA SITUATION**

- Simplification de la situation : Terrain plat, tir à 5 m, pas de blason.

---

<sup>2</sup> Rétroversion : Basculement du bassin de l'arrière vers l'avant. Cela permet à la colonne vertébrale d'être plus droite et verticale au-dessus du bassin, facilitant ainsi l'équilibre général du corps.  
Cette rétroversion peut être visualisée facilement par ce mouvement : Dos au mur, bien plaquer talons, fesses, épaules ; Vous pouvez passer la main dans le dos. Avec la rétroversion du bassin, vous ne pouvez plus passer cette main.

→ Pas de perte de temps en déplacement, le blason attire l'œil et évoque une notion de résultat à banir

## OUTILS PEDAGOGIQUES

- **Elastique** : Permet de faire le geste, de visualiser ses positions, de corriger le geste sans contrainte de poids d'arc.

*Le Comité du Cher vend des élastiques au prix de gros 5,00 € les 1,50 m. Faites des commandes groupées au nom de chaque club .Toujours disponible auprès de Jean-Pierre BILLAUD*

- **Elastarc** : Modèle de fabrication libre dans les clubs. Il s'agit d'une corde extensible à poser sur un arc déjà équipé de sa corde.  
Permet de faire le geste arc en main sans la contrainte du poids de l'arc. Il est possible de libérer l'élastarc à vide sans endommager l'arc.
- **Miroir** : Facile à se procurer (genre psyché). Chaque club doit en avoir un.  
Permet un constat visuel immédiat de la part de l'archer.
- **Photo ou vidéo** : Nécessite un ordinateur pour un contrôle visuel à posteriori
- **Balle en mousse** : Permet de trouver une position verticale et un port de tête en la posant sur la tête et en cherchant à ne pas la faire tomber.
- **Planche à équilibre** : Fabrication dans les clubs (planche permettant la station verticale, un tasseau en dessous faisant ligne de bascule).  
Idée de Jacques BRIAND de St germain : Pensez au matelas de sauts en mousse épaisse dans les gymnase, ils permettent la même chose que la planche tout en facilitant la prise d'équilibre.

## TRAVAIL DES FONDAMENTAUX

- Le matériel d'arc : Attention de respecter la hauteur d'arc par rapport à l'allonge de l'archer et à sa puissance à l'allonge,
- Mise en place des placements avant : Dragonne obligatoire dès la première séance.  
Dragonne d'arc pour les premières initiations, dragonne deux doigts pour la suite (majeur-pouce),
- Mise en place des placements arrières : Tir au viseur immédiatement pour apprendre de suite un placement solide, simple et efficace,  
En adoptant progressivement le clicker (magnétique, cela évite de recouper les flèches) pour favoriser la mise en place puis de contrôler l'allonge suite à celle-ci,
- Enseignement du collectif à l'individualisation :  
Répétition du geste collective à l'élastique puis à l'Elastarc,  
Puis individualisation en fonction du travail de l'archer,  
Etre et rester positif.
- Volume d'entraînement : On ne parle plus de flèches tirées mais de gestes de tir.  
Prendre en compte les valeurs suivantes :  
Travail du geste à l'élastique ou l'Elastarc = 120 gestes par heure  
3 flèches dans le carquois = 60 flèches tirées par heure.  
Nous voyons donc qu'il est possible de « tirer » 180 flèches par séance de 2 heures.  
NOTA : Jean-Pierre BILLAUD préconise de monter à 6 flèches dans le carquois afin d'automatiser le geste.

Fin de la matinée. Repas à 12h30.

Reprise à 13h45  
Visionnage du film Beiter d'une durée de 12mn.

## **CONDUITE DE SEANCE**

Comment répartir ses stagiaires pendant la séance : 2 à l'élastique, 2 à l'Elastarc, 2 au miroir, 2 avec l'entraîneur. Vous avez ainsi 8 archers en pleine capacité de travail que vous faites changer de poste régulièrement.

La FFTA préconise de 6 à 8 archers seulement par séance.

### **Aptitude de l'éducateur**

#### Positionnement par rapport au groupe :

- Se positionner au milieu du groupe entre le pas de tir et les cibles,
- Doit être vu et entendu. Se placer suffisamment près pour être regardé dans le détail,

#### Prise de parole

- Expression de consignes claires et précises. Faire reformuler les consignes si nécessaire.

#### Conduite d'une séance

- Echauffements : Nuque, épaules, hanches et bassin. Doit être systématique et de qualité, peu importe la quantité. C'est une mise en situation musculaire progressive,
- Situation de tir : Sur paille pour la posture ; sur visuel pour la posture et le placement ; sur blason pour la posture, le placement et l'action,
- Volume d'entraînement : Est prioritaire sur le poids de l'arc (en compétition, l'archer reste efficace qu'à 50 % du volume tiré à l'entraînement). Il faut 100 à 140 flèches par entraînement et 3 entraînements par semaine,
- Etirements : Obligatoire. Favorise le relâchement musculaire. Marque la fin de la séance.

1 seul objectif par séance. Si nécessité, plusieurs séances seront nécessaires pour passer un gros point dur.

L'objectif peut être atteint réparti sur plusieurs séances.

Respecter l'ordre chronologique de la fiche d'évaluation.

Pour être aidé dans la création de fiche de séance, la FFTA vient de sortir 1 livre + 1DVD sur la méthode vers la performance pour 30,00 €.

## **MISE EN PRATIQUE**

### **Sous la halle des sports face au CRJS avec élastiques, Elastarc et arcs d'initiation.**

Nous avons pu apprécier la facilité de travail avec élastique et Elastarc qui permettent d'annuler le poids de l'arc, notamment dans des positions à mi-torse dans le cas de l'élastique (pour mieux percevoir le crochet réalisé par les 3 doigts de corde par ex.).

# BILAN DE LA JOURNEE

En additionnant la journée dédiée à l'information des diplômés plus ce colloque, c'est finalement 38 archers encadrants de clubs qui ont suivi la même formation. Jean-Pierre BILLAUD, CTD du Comité du Cher, souhaite que cette démarche passe rapidement dans les clubs à compter de la nouvelle saison sportive. Par contre, l'utilisation de la fiche d'évaluation peut se faire dès aujourd'hui.

Dans le Cher, le CTD souhaite la création d'une Equipe Technique Départementale sur le même principe que l'ETR de Ligue afin de constituer des équipes volantes au service des clubs du département, renforçant l'encadrement technique des nouveaux clubs en instance d'avoir des formateurs diplômés et venir en appui de ceux qui désirent avoir un œil différent sur leur manière d'enseigner.

Pour information, le thème du prochain colloque, le 12<sup>ème</sup>, s'intitulera « J'apprends à régler mon arc pour les autres » toujours décliné en théorie le matin et en pratique l'après-midi.

## RETOUR D'IMPRESSON - QUESTIONS - REPONSES

Dominique PIMET : Bonne impression à l'issue de ce stage. Pense avoir un retour positif des archers en initiation, mais imagine déjà les réticences des jeunes à utiliser longtemps l'élastique car ils sont venus avant tout pour tirer de flèches.

Comme le cycle d'initiation-perfectionnement avec ces fondamentaux va s'étaler sur 18 mois, cela va amener les archers à tirer sur des blasons dia.40 en intérieur et dia.122 en extérieur : le Spécial Jeunes & le Débutants Adultes n'y trouvent plus d'utilité sauf si cela sert à valider les acquis travaillé en club. Au niveau départemental, nous allons tout faire pour garder ces compétitions. François COUDRET responsable jeunes au Comité du Cher lit le CR de la saison salle Spécial Jeunes dans le Cher, CR envoyé à Jean-Michel CLEROY, 1<sup>er</sup> vice-président de la Fédération qui la transmis à Geneviève DUPORT responsable de la politique jeunes à la Fédération.

Roger JILLIOCQ : Peut-on nous imposer un électrocardiogramme pour avoir la licence (demande formulée par le médecin du sport de l'Office Municipal des Sports de Vierzon) ?

Jean-Pierre Billaud : La FFTA (et surtout son assurance) ne réclame pas d'électrocardiogramme. Ce n'est donc pas obligatoire.

Les règlements Spécial Jeunes & Débutants Adultes du Comité du Cher, mis à jour par François COUDRET, seront envoyés par courriel à tous les clubs du département.

## PRESENTATION DE LA FICHE D'EVALUATION

La séance est levée à 17H25.

CONSEIL GENERAL du CHER et D.D.J.S. partenaires du Comité Départemental de TIR à l'ARC  
Siège Social : 26, Avenue des Prés le Roi - 18 230 ST DOULCHARD  
Présidence : 1, Allée des Erables - 18 340 PLAIMPIED  
Secrétariat Général : Le Moulin du Canard - 18 170 LE CHATELET  
Trésorier Général : 26, Avenue des Prés le Roi - 18 230 ST DOULCHARD  
<http://www.tiralarcducher.free.fr>