

Le plan d'entraînement

Par Michel Perrault
Programme
2012-2013

Faire un plan d'entraînement c'est:

Établir un processus **planifié** de développement qui vous permettra d'obtenir des résultats plus élevés dans votre pratique du tir à l'arc.

Planifiez c'est:

- **Identifier** régulièrement vos forces et vos faiblesses.
- **Vous choisir** des objectifs réalisables.
- **Orienter** et **coordonner** vos efforts par l'élaboration d'un agenda d'activités.
- **Évaluer** et **contrôler** votre progrès.

Identifiez vos forces et vos faiblesses c'est:

- **Connaitre** les éléments de votre tir que vous maîtriser parfaitement.
- **Connaitre** les éléments instables, incontrôlés et inconfortables de votre tir. Ces éléments provoquent les erreurs, réduisent votre performance et produisent de mauvais résultats (pointage).
- **Comparer** votre technique de tir à celle des champions pour valider vos choix.

Choisir des objectifs réalisables c'est:

- **Prendre le temps de choisir** les éléments à développer qui vous rapporteront le maximum de résultat (pointage).
- Acceptez qu'il est impossible de tout développer dans une année. Vous devrez donc investir sur plusieurs années pour accomplir votre rêve.
- Commencer par les éléments les moins bien maîtrisés et définir pour chacun d'eux un objectif que vous êtes certain d'atteindre dans l'année.
- Ne pas oublier qu'un meilleur résultat s'obtient avec la somme des petites réussites.

Faire un agenda d'activités c'est:

- Déterminer** votre emploi du temps
- Choisir et répartir** judicieusement vos activités:
 - (séances de tir)
 - (Compétitions)
 - (Formation)
 - (Camps d'entraînement)
 - etc.

Évaluer et contrôler votre progrès c'est:

Comparer vos résultats et analyser vos performances au jour le jour, séance après séance et compétition après compétition.

Réagir rapidement et ajuster votre plan constamment tout au long du cheminement qui vous conduira vers la réussite et la victoire.

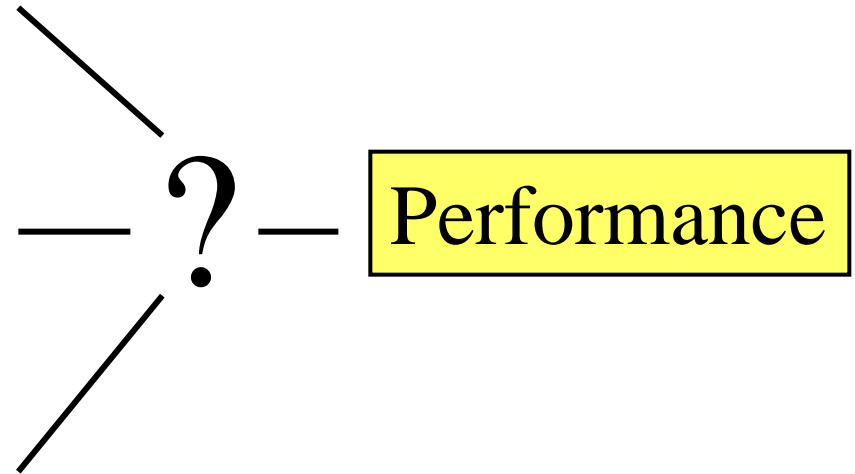
N'oubliez pas que le **résultat** (le pointage) obtenu lors d'une épreuve déterminée (une FITA) est le reflet de l'exécution de **l'ensemble de chacun des tirs** (performance).

Les modes de développement de la performance (par l'entraînement)

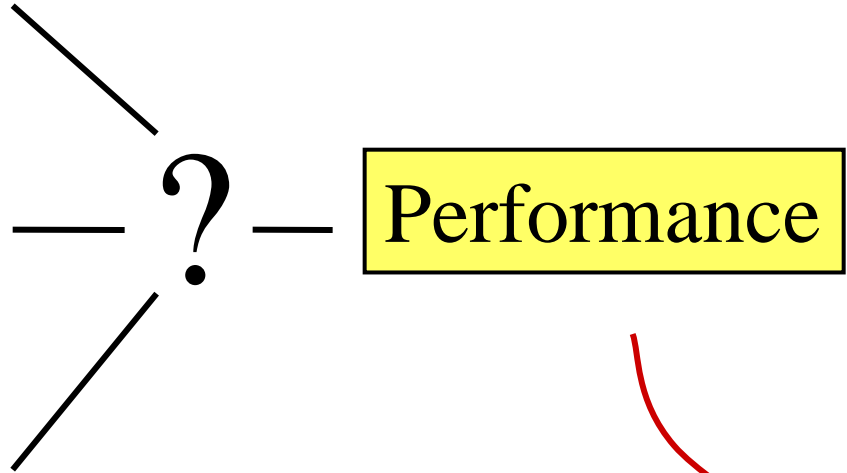
L'apprentissage...

L'exercice...

La pratique...



L'apprentissage...



permet d'acquérir les capacités et les aptitudes nécessaires à la

Produit:

Les habilités techniques essentiels (Séquence de tir).
Les habiletés physique essentiels.
Les habiletés psychologique essentiels.
Les comportements sportifs appropriés.
etc.

L'apprentissage:

Pour réussir un geste sportif, vous devez apprendre tout les détails de l'exécution de ce geste. Et ce, dans toutes les situations de compétition auxquelles vous serez confronté. Vous avez aussi besoin de connaître les détails des différents aménagements et tout ce qui est nécessaire pour utiliser efficacement vos pièces d'équipement.

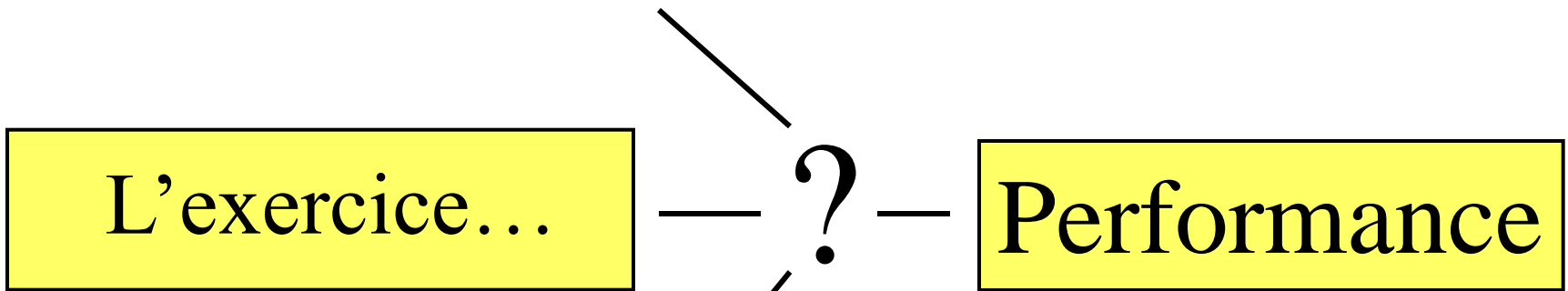
Ces connaissances vous apporteront la capacité d'agir, et de prendre des décisions avec confiance. Autrement, vous serai obliger d'improviser et d'expérimenter sans pouvoir prévoir les résultats, augmentant ainsi votre stress et diminuant votre performance et votre plaisir.

De qui apprendre?

1. Par l'information obtenu de votre entraîneur.
2. Par l'information disponible: Livres, sites web ou tout autre document.
3. Par l'échange d'informations avec d'autres archers et d'autres intervenants du milieu sportif.
4. Par la participation à des séminaires et à des stages de différents niveaux.

Comment apprendre?

1. Rassemblez les informations correspondantes au geste sportif concerné.
2. Réorganisez l'information selon la logique qui vous permet d'intégrer le geste sportif dans votre séquence de tir.
3. A partir de l'information ordonnée, élaborer comment vous allez réaliser le geste sportif de façon à pouvoir l'exécuter avec aisance et efficacité.
4. Procédez à l'exécution du geste sportif jusqu'à l'obtention d'un minimum de qualité et de régularité.
5. Il est important que dans ce mode, vous soyez le plus reposé possible et que l'exécution de vos tirs soit réalisé à faible intensité.



permet d'intégrer les capacités et les aptitudes nécessaires à la

Produit:

- La coordination des mouvements.
- La synchronisation des mouvements.
- L'enchaînement des mouvements et le rythme.
- etc.

L'exercice:

L'exercice vous permet de maîtriser un geste sportif en l'intégrant à l'ensemble de vos tirs tout au long d'une ronde.

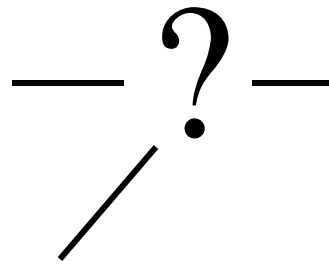
Votre geste doit d'abord faire parti d'une séquence organisée. Tout les mouvements du geste doivent être ajustés et corrigés pour être coordonnés dans le but de participer efficacement à son exécution. Les mouvement exécutés simultanément par les différentes parties de votre corps doivent être synchronisés pour réaliser une harmonie constructive en se complétant sans se nuire.

Aussi, durant l'exécution de la séquence, l'ensemble des gestes (en particulier le geste sportif que vous désirez réaliser) exécutés à la suite l'un de l'autre doivent s'enchaîner de façon fluide. Vous devez aussi exécuter la séquence de chaque tir et la reproduire pour toute la volée de flèches en maintenant un rythme qui vous permettra de soutenir votre effort de concentration.

Comment s'exercer:

1. Déterminez un exercice de tir permettant d'isoler le geste sportif à réaliser. Travaillez le sur un paillason sans cible et à courte distance jusqu'à ce que l'ensemble des mouvements du geste soient suffisamment maîtrisés. Travaillez beaucoup plus la qualité de l'exécution que la quantité.
2. Insérer dans votre exercice le geste précédant de votre séquence et travaillez l'ensemble de façon à bien les intégrer.
3. Ensuite, insérez dans votre exercice le geste suivant de votre séquence et retravaillez l'ensemble de façon à bien les intégrer.
4. Recommencez la partie 2 et 3 ci-dessus jusqu'à ce que toute la séquence soit intégrée.
5. Par la suite, exécutez la séquence de tir complète sur un paillason sans cible progressivement de la courte distance jusqu'à la distance de compétition. Tirez une volée à quatre distances différentes et répétez le cycle jusqu'à l'obtention d'un tir maîtrisé et identique.
6. Pour terminer, recommencez la partie 5 ci-dessus en ajoutant une grande cible pour un premier cycle et une cible de plus en plus petite pour les cycles suivants.

La pratique...



Performance

permet d'utiliser les capacités et les aptitudes nécessaire à la

Produit:

La bonne exécution.

La régularité.

La confiance.

etc..

(En tir libre comme en compétition)


La pratique:

La pratique du geste sportif vous permettra d'obtenir la meilleure qualité d'exécution possible et une régularité maintenue sur une durée minimum équivalente à la compétition décisive où vous désirez performer. Elle vous permet aussi d'obtenir un geste réflexe uniforme d'un tir à l'autre qui s'exécute naturellement, avec aisance et sans effort.

Utilisée en tir libre, en compétition simulée, en compétition préparatoire et en compétition décisive, la pratique développera graduellement votre confiance en l'exécution du geste sportif et au résultat (pointage) potentiel à réaliser.

Comment pratiquer:

1. La moitié de votre temps de pratique devrait se faire en tir libre, le quart en compétition simulé et le quart en compétition préparatoire et décisive.
2. En pratique libre vous portez une attention particulière à **observer** l'exécution de un ou de plusieurs gestes sportif. Alors qu'en compétition simulée, préparatoire ou décisive vous enchaînez les tirs (en mode réflexe) sans aucune intention spécifique autre que de reproduire fidèlement votre séquence à chacun des tir.
3. Privilégiez les conditions atmosphérique difficiles (vent, pluie, température froide ou très chaude).
4. Exécuter les volées les une après les autres, par réflexe, sans essayer de corriger votre geste sportif.
5. N'inscrivez votre pointage qu'en compétition simulée, préparatoire et décisive.



Le développement de la performance est une combinaison d'apprentissage, d'exercices et de pratique répartie toute au long de l'année.



C'est cette combinaison d'apprentissage,
d'exercice et de pratique que l'on appelle
l'entraînement sportif.

C'est l'entraînement sportif qui permet de
développer votre capacité et votre aptitude à
réaliser la performance au fil du temps.

Le niveau de développement correspond à votre
état d'entraînement

Votre état d'entraînement
(représentatif de la qualité de vos performances)
(et représentatif de vos résultats (pointages))

est déterminé par:

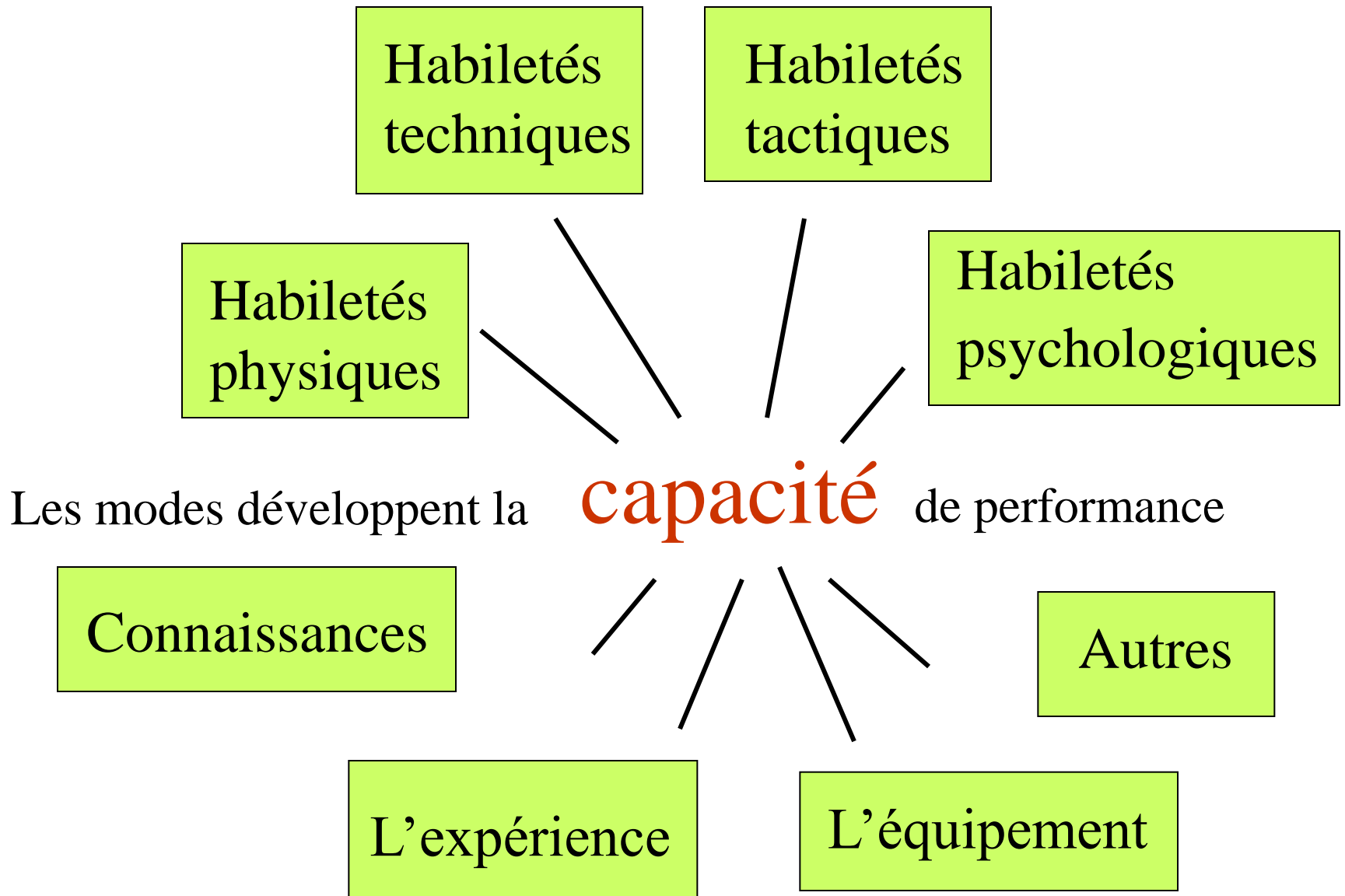
```
graph TD; A([est déterminé par:]); B[Le bilan de vos facteurs de capacité]; C[Le bilan de vos facteurs d'aptitude]; A --> B; A --> C;
```

Le bilan de vos facteurs de capacité

Le bilan de vos
facteurs d'aptitude

Catégories de facteurs

Chaque catégorie de facteurs contient un certain nombre de facteurs dont certains sont déterminant pour la performance.



Catégories de facteurs qui déterminent la capacité.

Michel Perrault

Habiletés techniques

Maîtriser les mouvements des dix étapes de la séquence de tir:

1. mise en position de tir
2. encochement de la flèche
3. prise de la corde (doigts tireurs ou décocheur mécanique)
4. prise de l'arc
5. mise en joue
6. allonge
7. ancrage
8. visée avec mire (pointeau) ou (œilleton et lentille)
9. décoche (**DÉTERMINANT**)
10. analyse et relaxation

- Force (+ de force, arc + puissant, vitesse de vol+ grande, - de déviation, groupe + serré, + de points) (**DÉTERMINANT**)
- Endurance (- fatigue et + de tenue stable à la visée)
- Flexibilité (amplitude du positionnement et des mouvements pour que les bras soient le plus (+) parallèles au plan d'arc)
- Souplesse (tension musculaire équilibrée qui permet de bouger aisément sous l'influence de la force de l'arc)
- Savoir se relaxer

Habiletés physiques

Habiletés psychologiques

- Résistance au stress
- Concentration (être dans sa bulle, dans la zone et obtenir l'état de flow) (**DÉTERMINANT**)
- Avoir le contrôle de ses pensées
- Avoir le contrôle de ses émotions

- Application des règlements
- Évaluation des adversaires
- Évaluation des conditions de tir (**DÉTERMINANT**)
- Rédaction d'un plan de match
- Savoir prendre les décisions en cour de match pour réussir et pour gagner

Habiletés tactiques

- Avoir en mémoire les événements vécus
- Avoir en mémoire les actions prises lors des situations critiques (**DÉTERMINANT**)
- Avoir en mémoire le cheminement accompli et les buts à atteindre

L'expérience

Connaissances

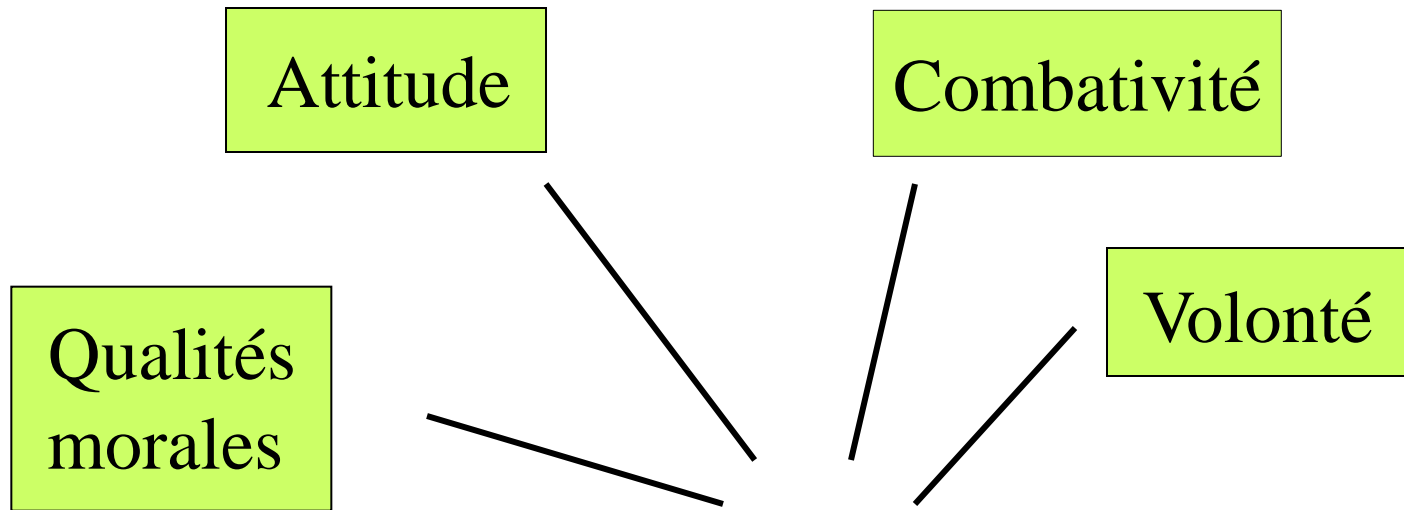
- Connaître tous les règlements
- Connaître ses adversaires
- Connaître les lieu de compétition
- Connaître son équipement
- Connaître les ressources disponibles en cas de difficultés
- Se connaître (habiletés et capacités) (**DÉTERMINANT**)

- Avoir un matériel adapté à son tir (**DÉTERMINANT**)
- Savoir en faire l'ajustement et l'entretien
- Posséder le matériel et les composants nécessaires en cas de bris ou de défectuosité

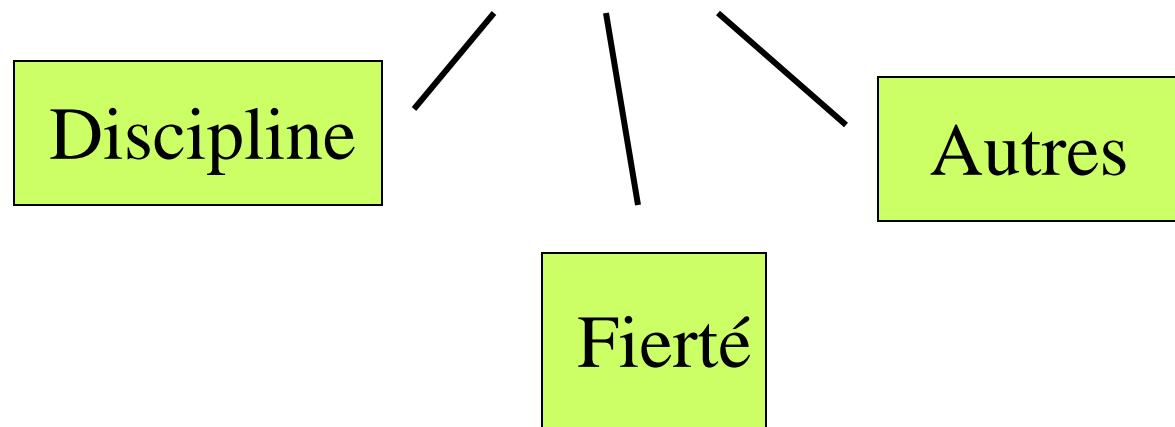
L'équipement

Autres

Tout autre facteur
capacité que vous
jugé nécessaire à
votre succès



Les modes développent l' **aptitude** à la performance



Catégories de facteurs qui déterminent l'aptitude.

Michel Perrault

Attitude

- Avoir un comportement éthique (respecter ses adversaires) (**DÉTERMINANT**)
- Être positif même face à l'échec (les situations vécues nous font toujours grandir)

- Savoir s'organiser et respecter ses choix en consacrant le temps et l'énergie nécessaire à l'accomplissement des objectifs (**DÉTERMINANT**)
- Être rigoureux dans ses actions et utiliser toutes les ressources disponibles

Discipline

Volonté

- Faire la différence entre désirer et vouloir
- Se motiver à faire l'effort nécessaire (l'important est de savoir pourquoi?) (**DÉTERMINANT**)
- Aller jusqu'au bout, ne jamais abandonner

- Faire la différence entre agressivité et combativité
- Rassembler ses forces malgré ses faiblesses pour résoudre les situations difficiles et atteindre ses objectifs (**DÉTERMINANT**)

Combativité

Qualités morales

- Avoir du respect pour sois même et pour les autres (**DÉTERMIANT**)
- Être intègre, sincère et faire preuve d'humilité
- Être à l'écoute et avoir le sens du partage et de l'entraide

- S'apprécié et être satisfait de ce que l'on a accompli
- Faire preuve d'enthousiasme
- Être en confiance (**DÉTERMINANT**)

Fierté

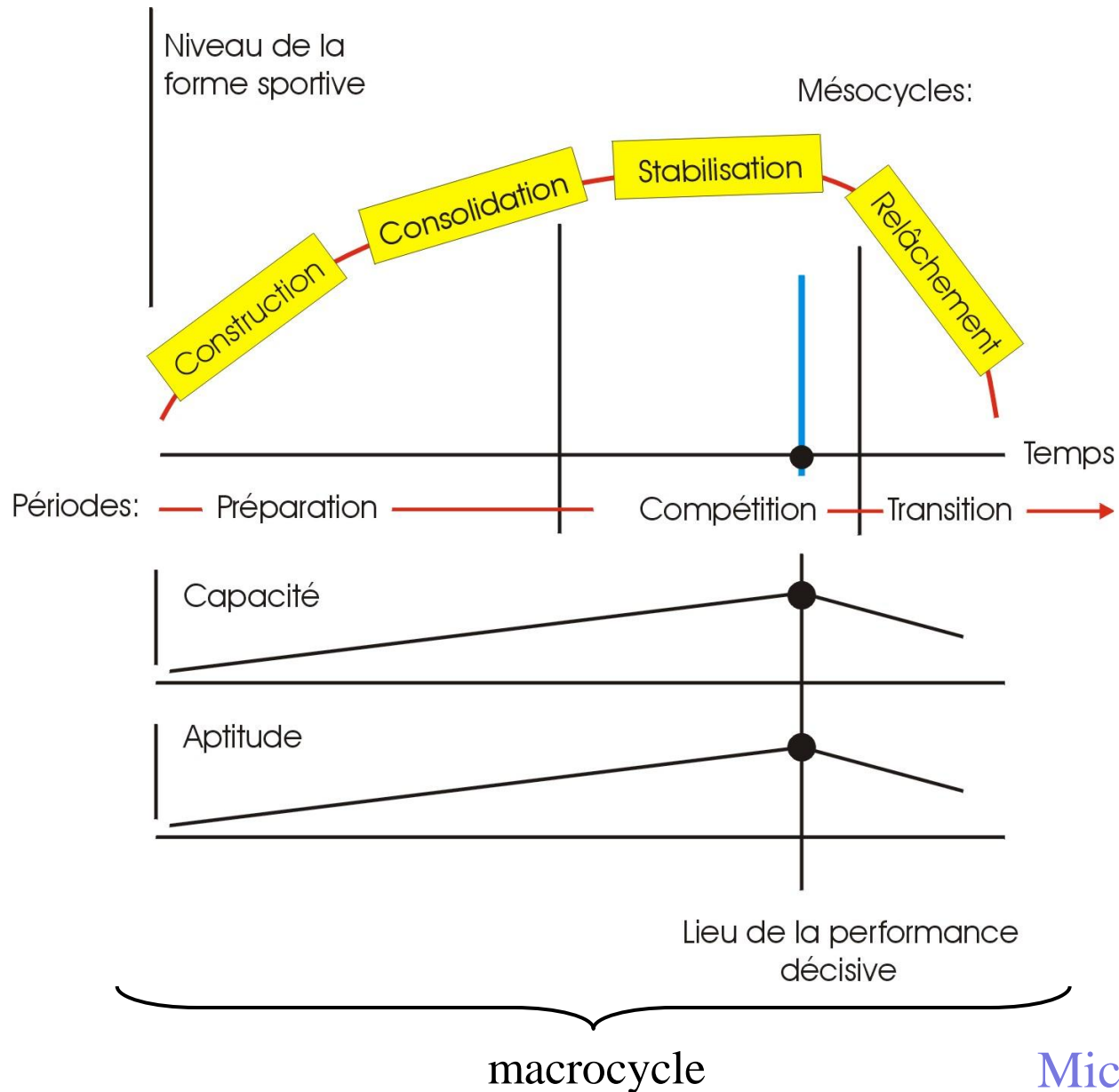
Autres

Tout autre facteur d'aptitude que vous jugé nécessaire à votre succès

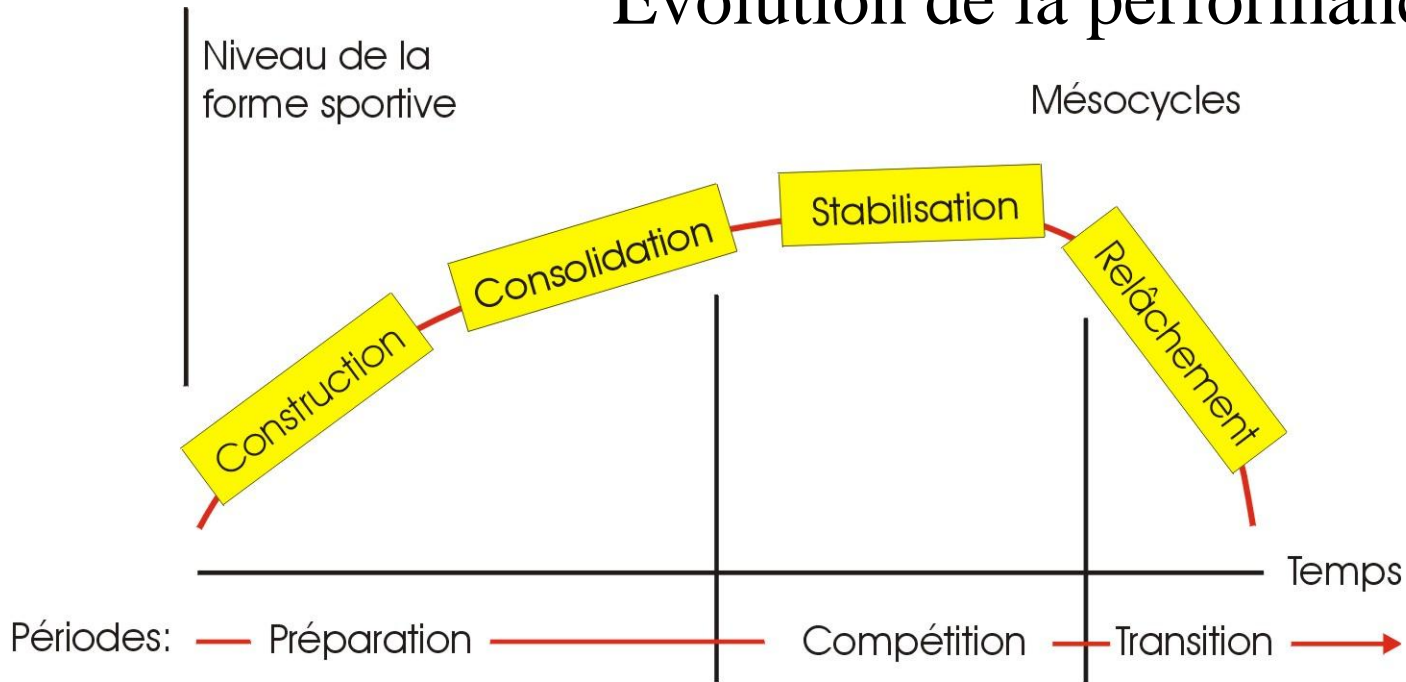
Le développement efficace de la performance exige de réaliser un plan d'entraînement qui combine l'apprentissage, l'exercice et la pratique selon des proportions variables tout au long de l'année (macrocycle) de façon à:

- 1) Favoriser l'évolution de la performance pour obtenir un résultat optimum au moment décisif.
- 2) Répartir l'effort en trois étapes (périodes) distinctes: La préparation, la compétition et la transition.
- 3) Répartir l'effort en quatre grands thèmes (méso cycles) distincts: La construction, la consolidation, la stabilisation et le relâchement.

Évolution de la performance



Évolution de la performance



Préparation

But: Développer la performance de compétition.

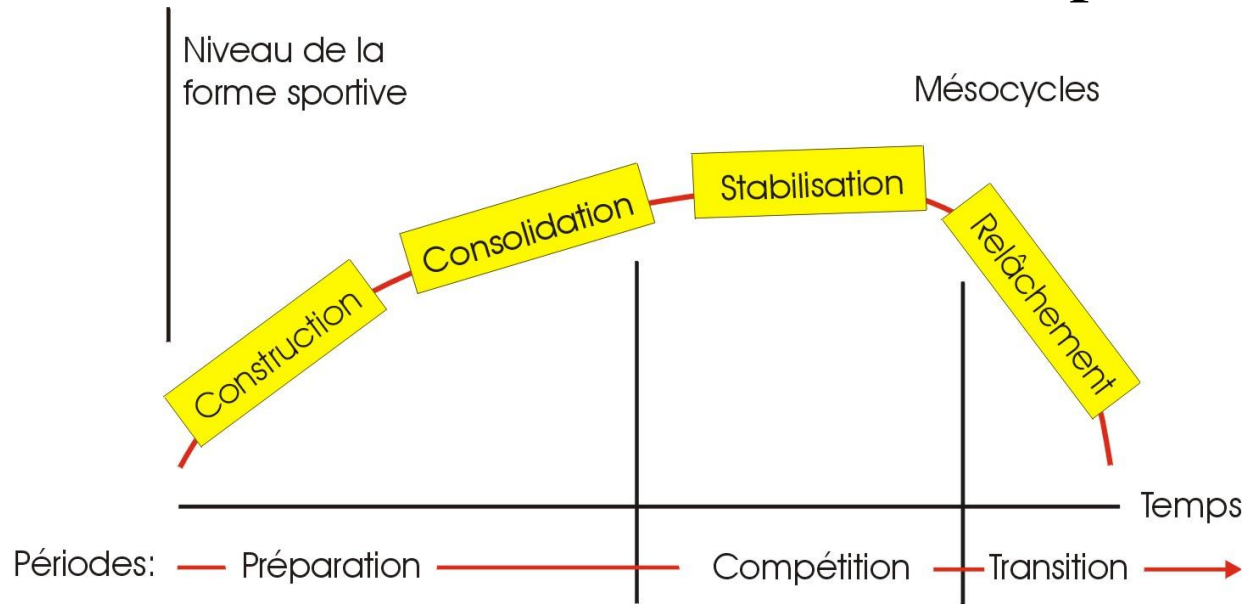
Compétition

But: Réaliser la performance de compétition.

Transition

But: Récupérer physiologiquement et psychologiquement.

Évolution de la performance



Construction

But: Développement des qualités de l'ensemble des facteurs de la capacité et de l'aptitude de performance.

Consolidation et stabilisation

But: Développement du déterminant spécifique à chacune des catégories de facteurs.

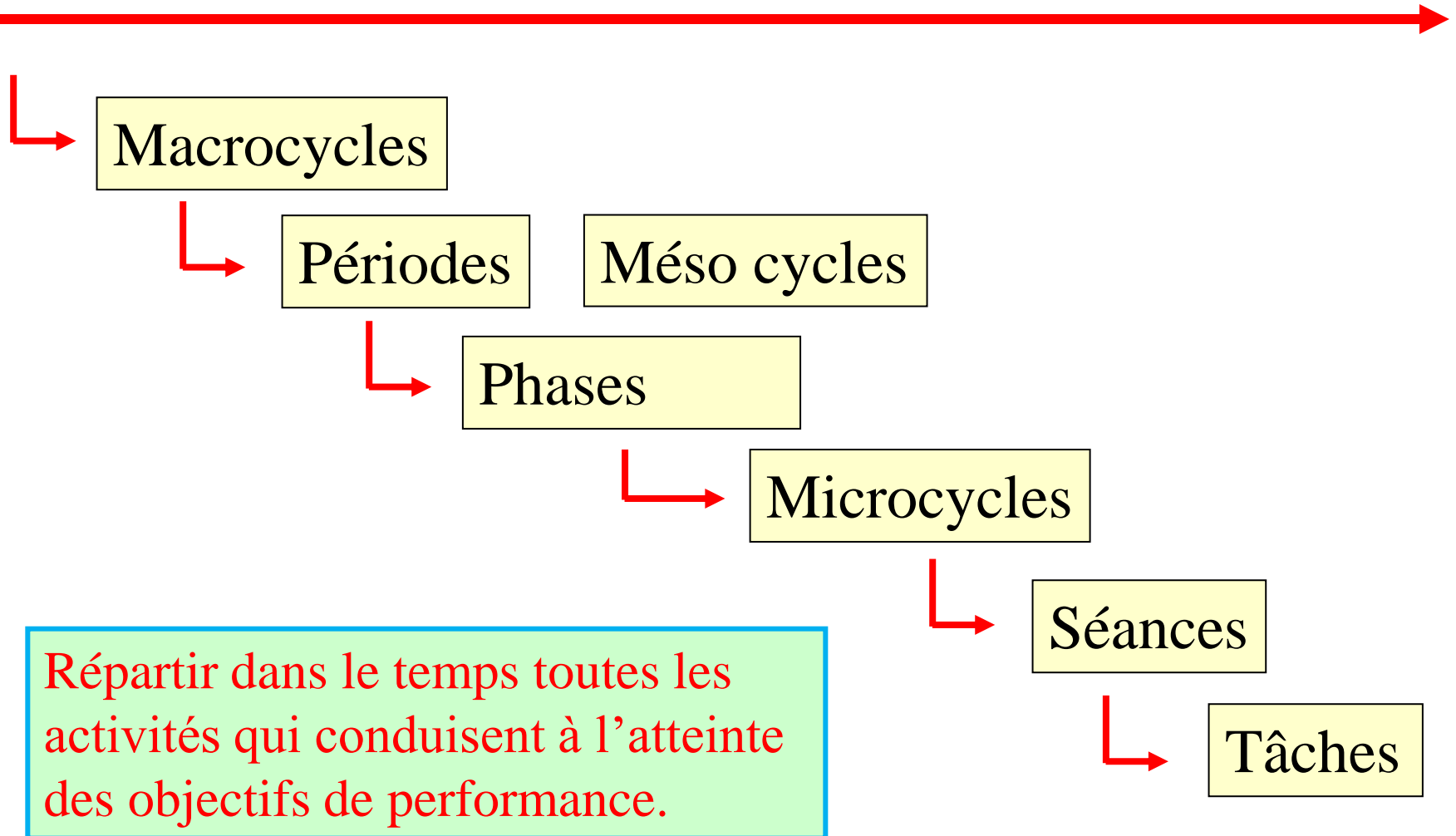
Relâchement

But: Baisse marquée de la charge d'entraînement et diminution temporaire de la forme physique pour détendre le corps et l'esprit.

Michel Perrault

La périodisation consiste à **bâtir la structure suivante:**

Carrière



La structure:

Carrière

Ensemble d'objectifs de performance réalisés au fil des années qui permettent d'atteindre les plus hauts sommets du tir à l'arc.



Macrocycle

(année) Ensemble d'activités destinées à la réalisation d'un objectif de performance précis.

Tir extérieur qui regroupe tout les événements tel-que les compétitions, les camps d'entraînement et les évaluations de l'année.



Périodes

(Plusieurs mois) Les grandes étapes de l'année.

Période de préparation, période de compétition et période de transition

La structure (suite):

↳ Périodes

↳ Méso cycles

(plusieurs mois) Grands thèmes d'activités répartis parallèlement aux périodes.

Construction, consolidation, stabilisation et relâchement.

↳ Phases

(semaines et mois) Les étapes intermédiaires de chacune des méso cycles.

Préparation générale ou spécifique.

Compétition préliminaire, importante ou décisive.

Transition de ralentissement, de relance, d'arrêt ou de démarrage.

La structure (suite):

Phases

Microcycles

(semaines et mois) Thèmes d'activités répartis tout au long de chacun des grands thèmes.

Apprentissage, expérimentation, essais, développement, affûtage, maintien, ajustement, entretien, mise en situation, simulation, contrôle, évaluation, repos actif ou repos passif.

Séances

(plusieurs heures) Ensemble des facteurs travaillés à chacun des thèmes.

Connaissances, habiletés techniques, habiletés physique, habiletés psychologique, habiletés tactique, etc.

La structure (suite):

↳ Séances

↳ Tâches

(minutes) Ensembles des modes de développement choisis pour chacun des facteurs considérés.

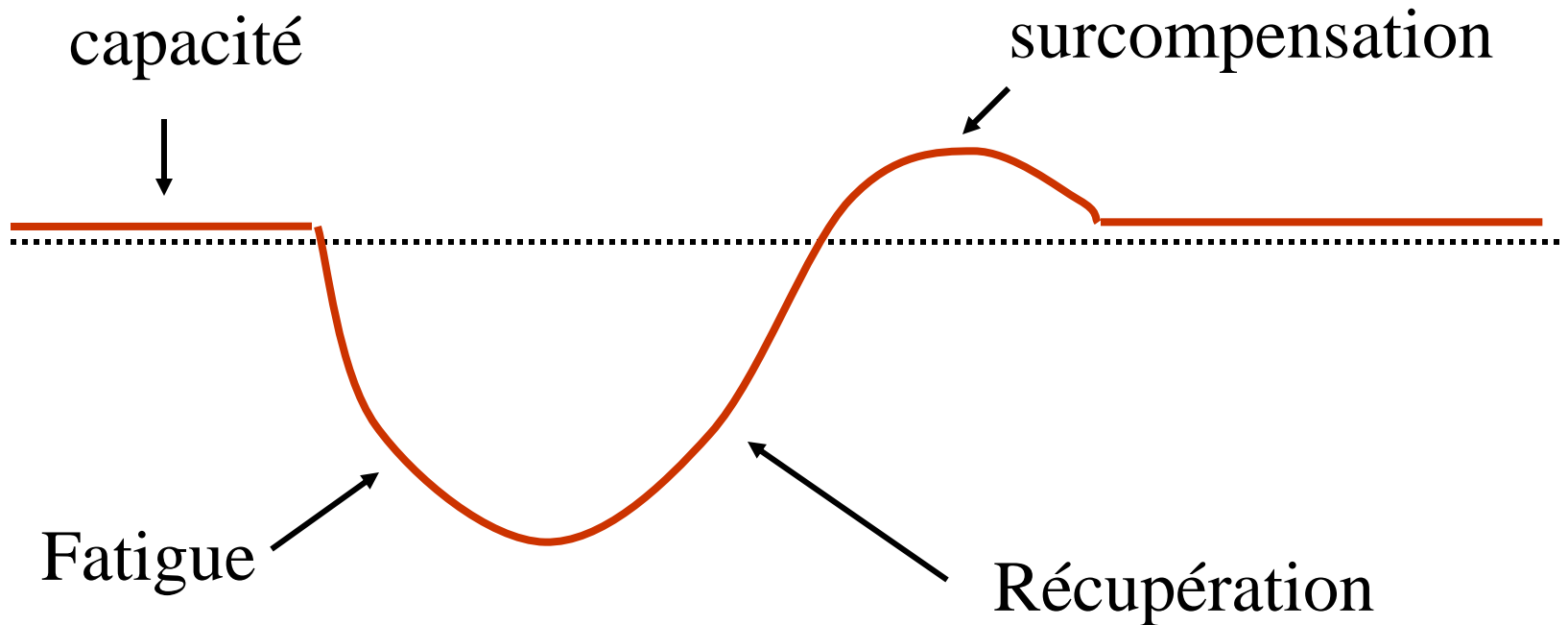
Apprentissage, exercice et pratique.

Les fondements de l'entraînement sportif

L'entraînement sportif repose sur l'adaptation de l'organisme. En effet, les efforts physiques qui approchent la limite de la capacité de performance de l'athlète provoquent une surcompensation. La récupération de la fatigue est le mécanisme qui déclenche la surcompensation. La surcompensation prédispose à une capacité accrue de performance. Cette dernière décline lorsque l'effort est maintenu trop faible.

La surcompensation

Niveau de base
capacité



Effet cumulatif de plusieurs séances d'entraînement sur les capacités et les aptitudes

séances

microcycles

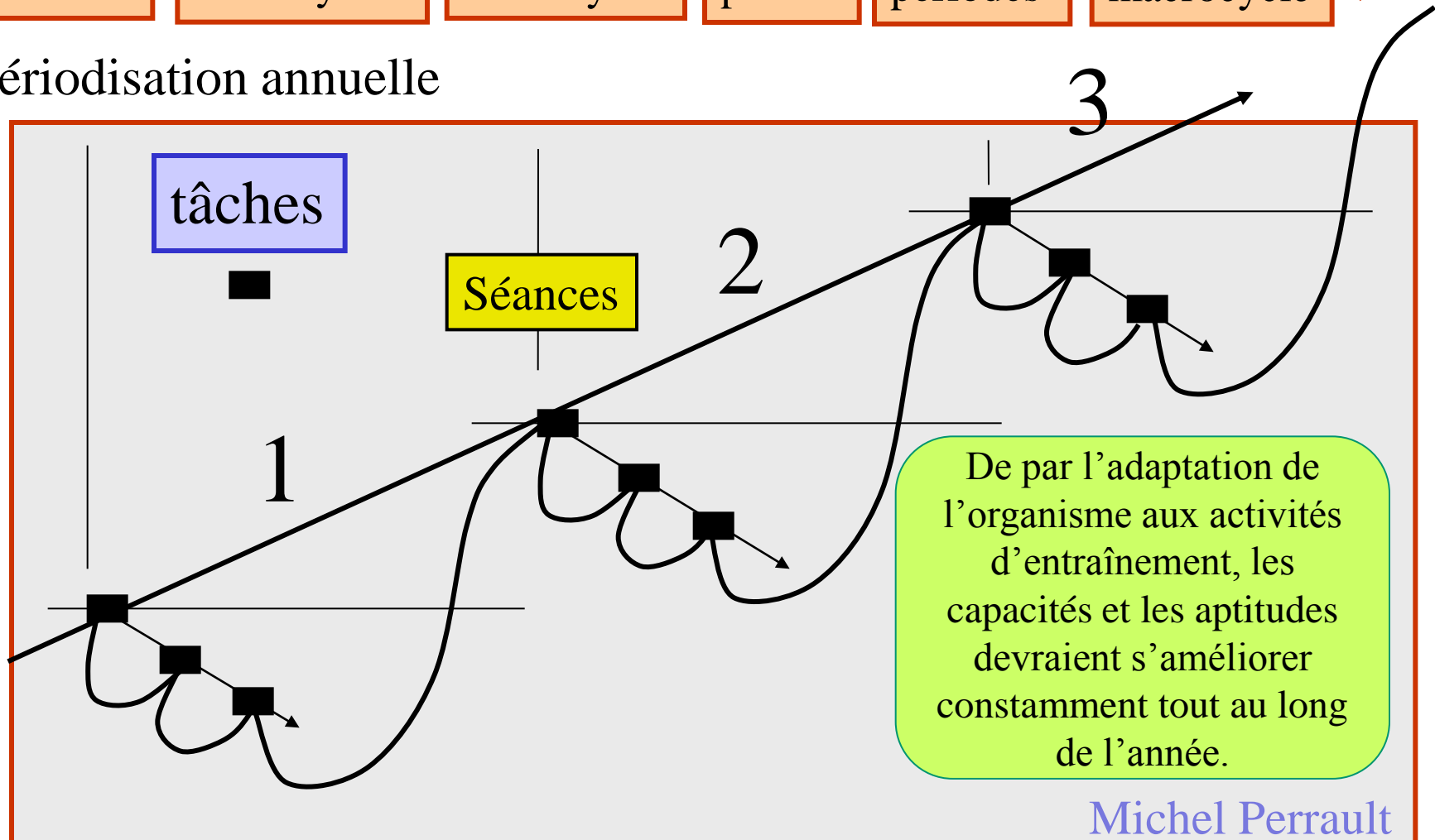
méso cycle

phases

périodes

macrocycle

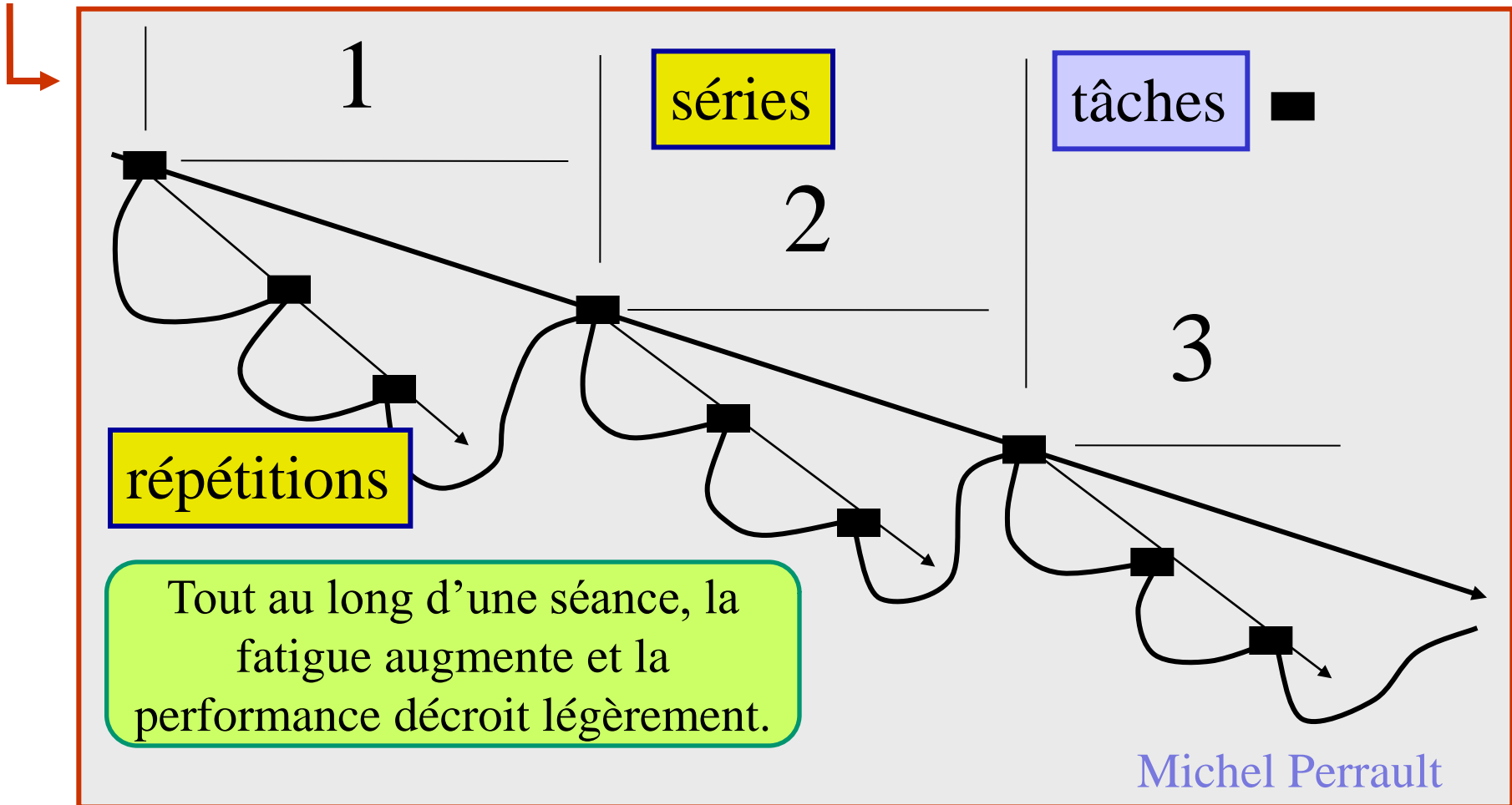
Périodisation annuelle



Michel Perrault

Effet cumulatif de plusieurs unités d'entraînement sur les capacités et les aptitudes

séance



répétitions

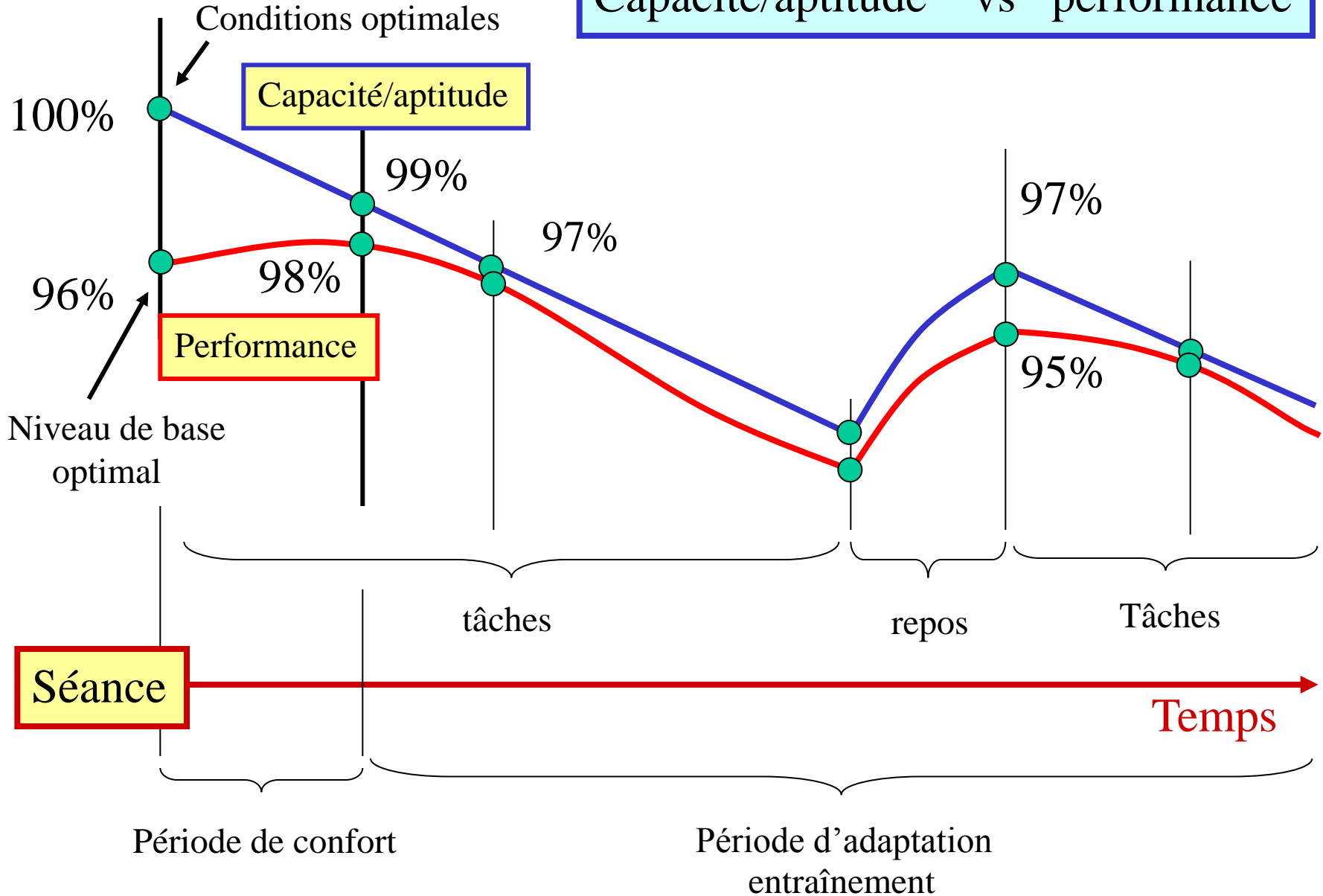
séries

tâches

Tout au long d'une séance, la fatigue augmente et la performance décroît légèrement.

Michel Perrault

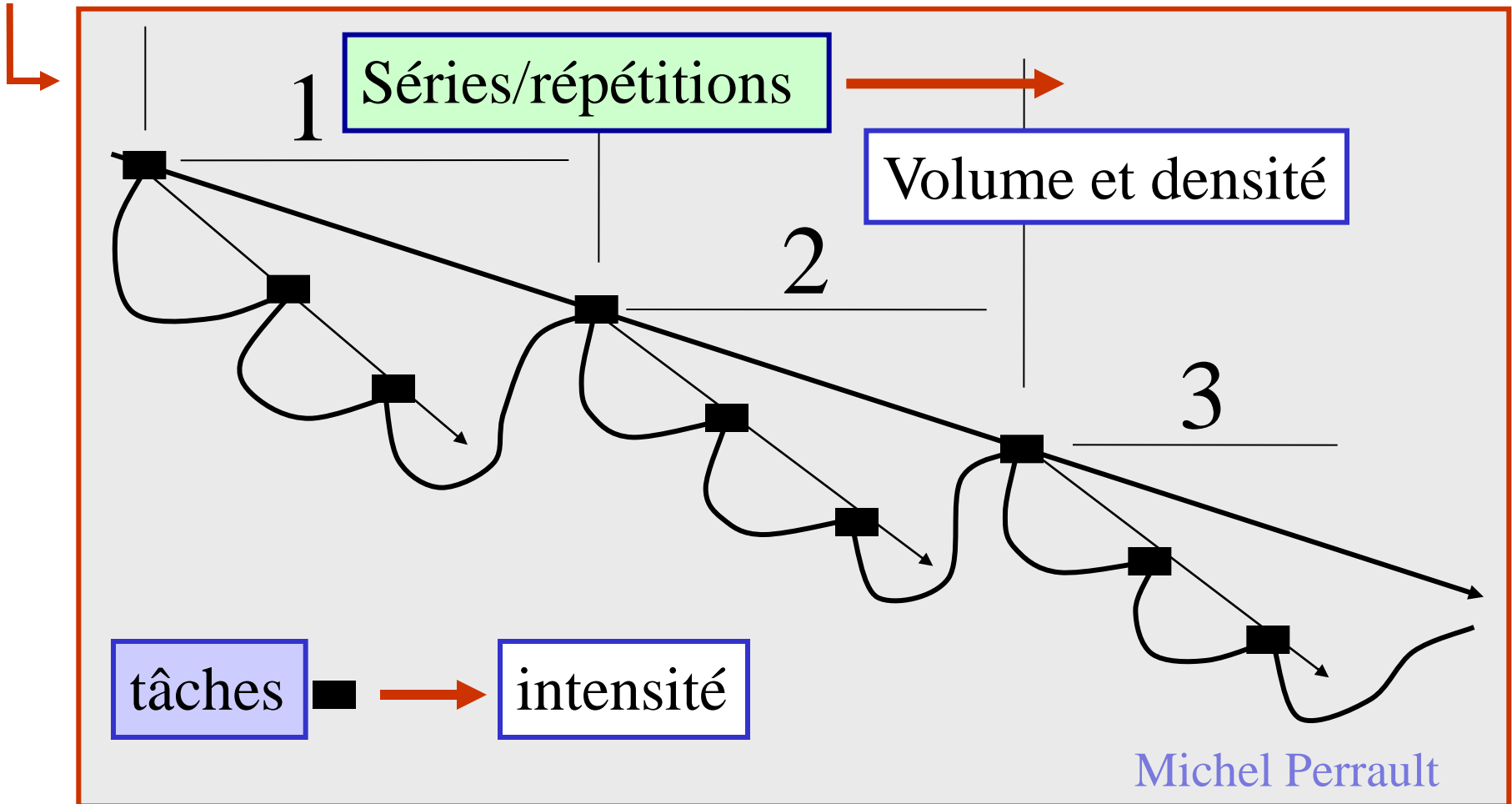
Capacité/aptitude vs performance



Charge d'entraînement

séance

Fréquence



1 Séries/répétitions

Volume et densité

2

3

tâches

intensité

Michel Perrault

La charge d'entraînement

Intensité, volume, densité et fréquence.

Intensité = **Qualité (de 1 à 10)** d'actions devant être accomplis par l'archer.

Volume = **Quantité (nb)** d'actions (séries et répétitions) devant être exécutés par l'archer.

Densité = **Ratio (temps action / temps de récupération)** devant être exécutés par l'archer.

Fréquence = **Nombre de séances par semaine** devant être complétées par l'archer.

Évolution de la charge

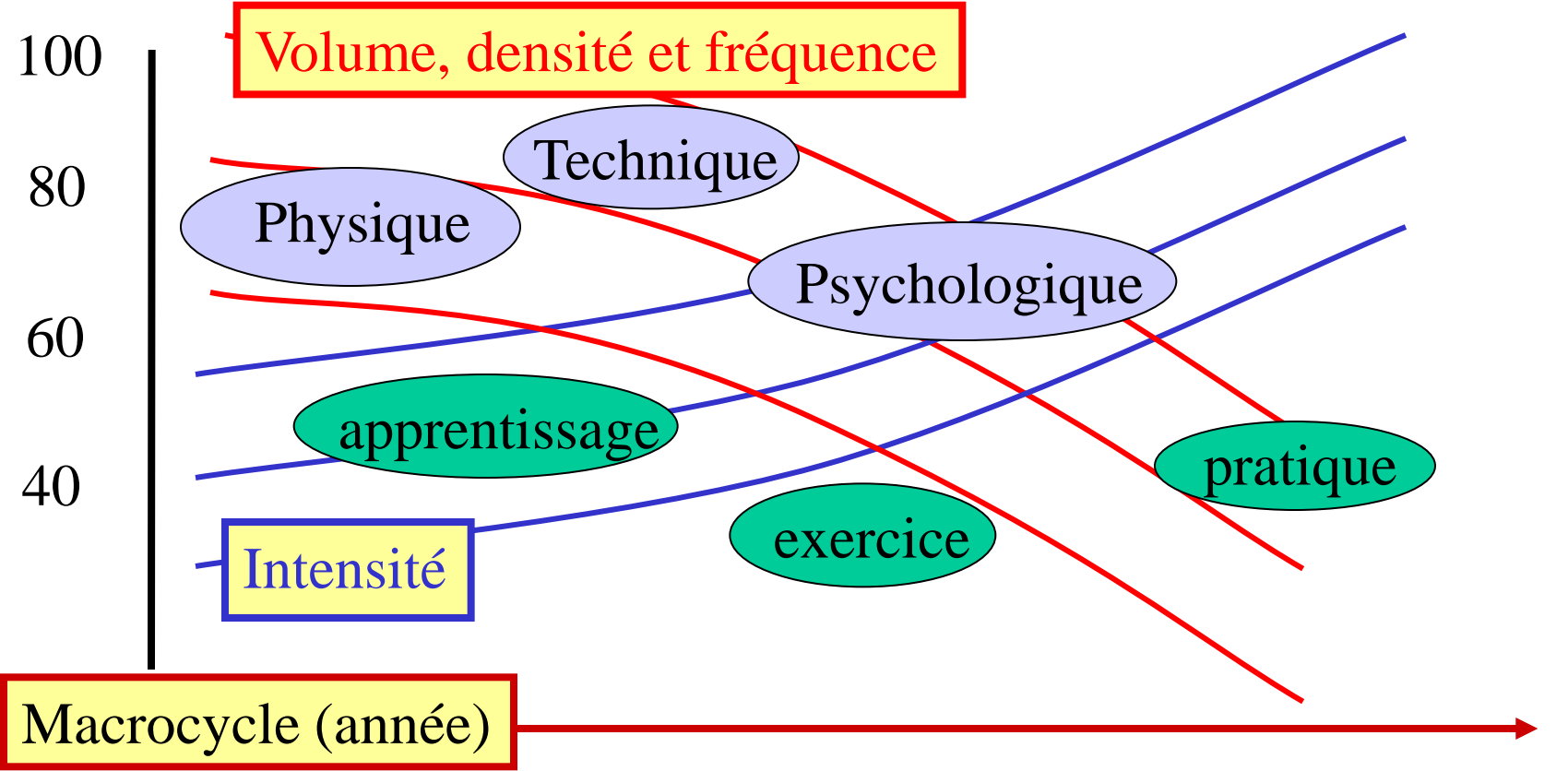
Tout au long de l'année comme à chacune des séances, votre charge doit être ajustée pour produire de la fatigue. L'évolution de votre charge doit permettre d'utiliser le principe de surcompensation sans vous plonger en surentraînement.

Vous devez faire en sorte que votre niveau de fatigue se maintienne toujours au niveau optimal de récupération en variant les proportions des différentes composantes de la charge.

Votre charge doit donc être équilibrée de façon à vous permettre une récupération positive synchronisée avec l'enchaînement de vos activités d'entraînement.

Évolution de la charge

(%)



Macrocycle (année)

Temps

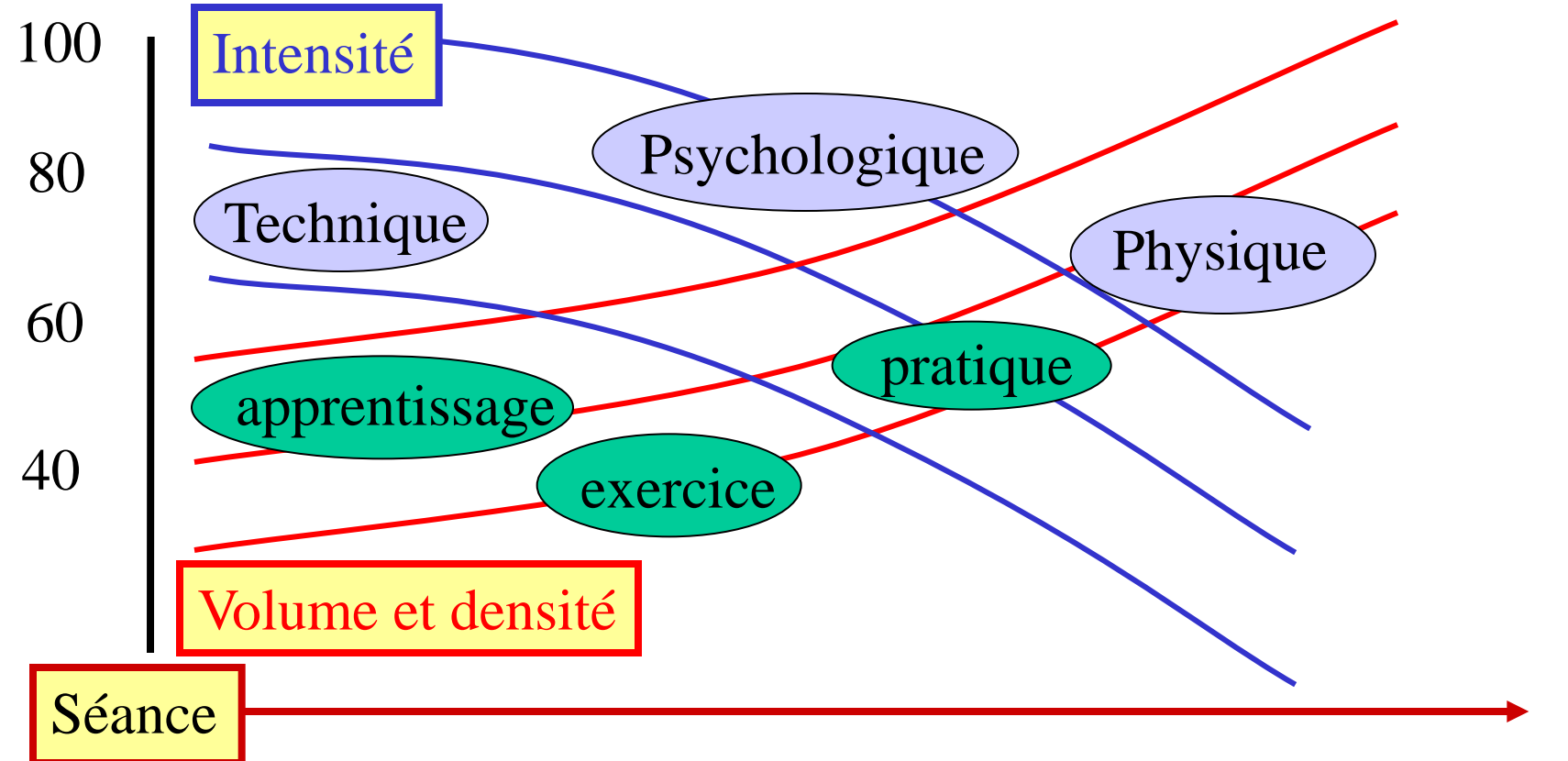
De la quantité à la qualité
 De l'exécution à la précision
 Du général au spécifique

Charge = volume x (intensité x densité x fréquence)

Michel Perrault

Évolution de la charge

(%)



Séance

De la qualité à la quantité
 De la précision à l'exécution
 Du spécifique au général

Temps

Charge = volume x (intensité x densité x fréquence) Michel Perrault

Grille de plan d'entraînement

Plan d'entraînement

Saison: _____

Nom archer: _____

Nom entraîneur: _____

		Semaine																																							
Mois:	Date:	1							2							3							4																		
Activités																																									

Période																																	
mésocycle																																	
Phases																																	
Microcycle																																	
Séance																																	

Facteurs considérés

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Charge																									
Objectifs																									
Évaluation																									

Exemple de séance

Séance no.1 (Pour les 3 premières semaines du mois d'octobre)

Macrocycle : Saison 2012-2013

Période : Préparation

Méso cycle : Construction

Phase : Préparation générale

Microcycle: Développement

Thème principal : Amélioration de la condition physique

1. Cardiovasculaire : Faire une marche rapide 4 x 30 min par semaine en ajustant la distance ou le rythme pour obtenir un bon niveau de fatigue.
2. Musculation : Faire 2 séances par semaine, entre les séances de tir, en choisissant un jeu de **5 exercices** décrits en annexe. La première séance avec poids libres. La deuxième séance avec élastiques. Respecter les indications du nombre de séries, du nombre de répétitions, du tempo et du repos.
3. Flexibilité : Avant et après la musculation faire une fois tout les exercices proposés décrits en annexe.
4. Faire deux séances minimum de tir d'une durée d'environ une heure et demi. Revoir complètement votre séquence de tir. A chacune des séances, tirer les 30 premières flèches en séquence programmée sans cible. Par la suite faire une ronde FITA avec pointage. Terminer votre séance par 30 flèches de tir libre.