

(MDA) Modèle de développement de l'athlète
Cadre de référence

Stades	CIA Tir à l'arc	Initiation	Récréation		Compétition		Haute performance	Tirer pour participer
	Stades de développement	Enfant actif	S'amuser à tirer	Apprendre à tirer	S'entraîner à tirer	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à performer	Tirer toute la vie
	Nb. d'années de pratique	0 ans	0 - 2 ans	0- 4 ans	2 - 8 ans	4 - 10 ans	7 + ans	Début à tout âge après la croissance
Encadrement recommandé	Niveau d'entraîneur recommandé (PNCE)	Moniteur de club et de camps de vacance (certifié FTAQ)	Moniteur de club et de camps de vacance (certifié FTAQ)	Moniteur de club Instructeur pour archers débutants Entraîneur anc. Niv-I (certifié PNCE)	Instructeur pour archers débutants Instructeur pour archers intermédiaires Entraîneur anc. Niv-I et II (certifié PNCE)	Instructeur pour archers intermédiaires Entraîneur: introduction à la compétition Entraîneur anc. Niv- II et III (certifié PNCE)	Entraîneur: compétition développement ou supérieur Entraîneur anc. Niv-III (certifié PNCE)	Selon le besoin de l'archer
	Services périphériques	Aucun service spécialisé spécifique			Cond. physique Planification	Cond. Physique Planification Nutrition Psycho. sportive	Planification Nutrition Cond. Physique Physiologie massothérapie Psycho- sportive	Aucun service spécialisé spécifique
	Niveau d'officiel recommandé	Officiel régional			Officiel régional Officiel provincial	Officiel provincial Officile national Officiel continental	Officiel provincial Officile national Officiel continental	Selon les activités de l'archer
Pyramide du développement	Niveau de compétition	Club récréatif (aucun)		Club de développement local, régional et provincial		Club de compétition régional, provincial, national et international		Club, régional et provincial
	Plaisir	100%	60%	40%	20%	15%	10%	40%
	Technique de tir		40%	40%	25%	25%	15%	10%
	Physique:Force			20%	25%	15%	10%	10%
	Physique:Endurance				20%	15%	20%	10%
	Psychologique:Concentration				10%	20%	25%	10%
	Tactique					5%	10%	0%
	Continuité					5%	10%	20%
Engagement recommandé	Volume de flèches de qualité / sem	<50	< 100	100 - 300	200 - 500	300 - 750	500 - 1000 +	Au choix de l'archer
	Nb. d'heures / séance	< 30 min	< 60 min	< 90 min	< 2 hres	< 3 hres	< 3 hres	< 2 hres
	Nb. d'heures / sem	< 60 min	< 120 min	< 3 hres	< 6 hres	15 + hres	20 + hres	< 4 hres
	Nb. d'heures / année	< 20 hres	< 40 hres	< 100 hres	< 300 hres	500 + hres	700 + hres	50 + hres
	Nb. de compétitions intérieures / ans	zéro		> 2	>3	> 4	> 5	environ 5 selon le choix de l'archer
	Nb. de compétitions extérieures / ans	zéro		> 1	> 2	> 4	> 10	
	Ratio pratique P, entraînement E / compétition C	100 P : 0 E : 0 C	90 P : 0 E : 10 C	45 P : 40 E : 15 C	30 P : 50 E : 20 C	15 P : 60 E : 25 C	0 P : 70 E : 30 C	60 P : 10 E : 30 C
stades aux couleurs de la cible	Blanc		Noir	Bleu	Rouge	Jaune	Blanc	