



## **Bilan du stage jeunes préparation aux compétitions** **(collectif jeunes 47)** **27, 28 & 29 octobre 2025**

Nous avons reçu 6 stagiaires :

1. DURY-BELTRAMIN DIANE
2. SANTIN IRINA
3. BONNET-GIBERT ELEONORE
4. PONI MARGOT
5. GLEYROUX LENA
6. CORTIHNAS DIEGO

Le club de Ste Maure a prévenue de l'absence de leur tireur.

Déroulement du stage :

Les archers ont été accueillis au centre régional de tir à l'arc des Archers de Boé.

L'ouverture du stage a débuté par la présentation des déroulés des trois jours à venir. Nous avons pris le temps de répondre aux questions des archers.

Après un échauffement collectif, les archers ont tiré à courte distance. Nous avons pour certains procéder à des ajustements techniques. (voir bilan technique).

Tout au long de la journée, les stagiaires ont travaillé sur ces éléments, en ajustant technique et matériel en fonction du travail.

La journée s'est terminée par un travail sur la respiration et la visualisation.

Le mardi, les athlètes ont entamé l'entraînement par une série comptée « libre » sans coaching, et ceci durant les 5 premières volées. Puis un accompagnement a été mis en place pour les 5 dernières volées en prenant le temps de « poser » les choses.

Après le repas, les archers ont peaufiné leur stratégie de tir. Puis, nous avons effectué un retour sur les exercices de visualisation et de respiration.

Les jeunes athlètes ont pu :

- découvrir des exercices de travail
- la préparation ou une autre façon d'organiser sa préparation à une compétition
- découverte ou redécouverte d'exercices de respiration.

La journée du lundi a été plutôt concentrée sur de légères remédiations techniques et une recherche de leur point fort, sur l'appréhension de la compétition.

L'après-midi s'est déroulé avec un travail à distance et une mise en place des divers éléments vu le matin.

La fin d'après-midi a été consacrer à l'aspect mental en posant l'arc et en travaillant sur la respiration et sur la visualisation. Certains archers ont adhéré, d'autres moins.

L'essentiel a été de leur faire prendre conscience de l'importance de la gestion des moments qui peuvent s'avérer difficile lors d'une compétition (stress, mauvais volée etc..).

Le mardi, le tir compté, sans aide, a permis de voir les réactions des stagiaires et de poursuivre avec la construction de leur stratégie de tir et de leur routine.

Après le déjeuner, un dernier tir suivi a permis aux athlètes de se caler dans leur tir et sur leur tir.

Une dernière séance de respiration et de visualisation a été introduite pour que chacun puisse prendre le temps de tester et d'utiliser le cas échéant cet outil précieux en tir à l'arc.

Diane (U11 F)

- Tir à courte distance pour continuer la coordination avec le clicker
- Un travail sur la vitesse/mouvement
- Mise en place d'un cycle de tir (pré armement/armement etc.)

Irina (U 15F)

- Travail sur paille sans clicker afin d'établir l'allonge exacte suivi d'une mise en place précise du clicker
- Avec un arc de faible puissance, une remise en place du bloc avant pour laisser passer la corde (épaule d'arc qui rentre un peu vers l'intérieur ou trop sur l'extérieur, un travail sur une élévation du bras en gardant les épaules basses)

### Margot (U 13F)

- Libération d'abord avec élastique afin de ressentir le relâchement des doigts, puis avec un arc de faible puissance et enfin avec son arc personnel sur courte distance et surtout avec un niveau d'exigence élevé
- Vérification du travail du dos/coude/poignet

### Éléonore (U 15F)

- Un travail sur le transfert afin de ressentir le travail du dos ce qui lui permettra de gagner en fluidité et en régularité
- Un gros travail sur la libération est à faire pour affiner le départ de flèche, ceci en utilisant les mêmes étapes que vu précédemment

### Diego (U 15H)

- Cet archer ayant grandi, il convient de revoir le T de base, afin que son tir redevienne plus fluide et plus équilibré
- Arc de faible puissance pour ressentir (avec vidéo, ou miroir)
- Le point de pression lui permettra de mettre en place ce fameux T et lui confèrera un équilibre devant-derrrière plus efficace