**Séances types**

**Exercice n°1**

**Objectif**

Connaître sa zone de réussite

**Moyen d'action :**

Tirer 30 flèches en salle, 36 flèches en extérieur

Compter le nombre de flèches par zone, nombre de flèches dans le 10, le 9, le 8, le 7, etc.

Faire e total des 24 meilleures flèches en salle et les 29 meilleures en extérieur.

**Situation pédagogique**

Distances de compétition

**Consignes**

* Régler son viseur au cours du compté
* Garder la qualité du mouvement tout le long des volées
* En salle faire des volées de 3 flèches, en extérieur, des volées de 6 flèches
* Utiliser une feuille de marque.

**Exercice N° 2**

**Objectif :**

Développement de l'endurance afin de donner au tireur la capacité de tirer ses flèches dans sa zone de réussite du début de la compétition jusqu'à la fin.

**Moyen d'action :**

Augmenter progressivement le nombre de flèches par volée suivant la pyramide ci-dessous.

4 flèches X 2 volées

5 flèches X 2 volées

6 flèches X 2 volées

6 flèches X 2 volées

5 flèches X 2 volées

4 flèches X 2 volées

3 flèches X 2 volées

3 flèches X 2 volées

8 flèches X 3 volées

96 flèches

**Situation pédagogique :**

18 mètres sur paille, puis sur blason évidé, puis blason, retour sur blason évidé et finir sur paille.

**Consignes :**

1. conserver un rythme identique à chaque volée quelque soit le nombre de flèches à tirer ;
2. pour éviter la monotonie de l'exercice, on peut travailler un point technique ;
3. garder le plus longtemps possible une bonne qualité gestuelle et surtout la vitesse de libération de la corde.

**Exercice N° 3**

**Objectif :**

Optimiser le geste en gardant que l'essentiel

**Moyen d'action :**

Garder le même nombre de flèches par volée, mais raccourcir le temps de tir suivant la pyramide ci-dessous.

6 flèches 1'45''

6 flèches 1'30''

6 flèches 1'15''

6 flèches 1'15''

6 flèches 1'30''

6 flèches 1'45''

6 flèches 2'

6 flèches 2 '

6 flèches 1 mm

54 flèches

**Consignes :**

1. garder la qualité gestuelle
2. l'accélération entre les flèches doit être faite afin de respecter le temps imposé pour cela le tireur doit trouver une organisation plus efficace.
3. tirer ses flèches dans la zone de réussite élargie d’une zone.

**Observation**

Après l’exercice, revenir à un rythme normal : 3 volées de 6 flèches

**Exercice N° 4**

**Objectif :**

Développement de la force afin d'augmenter les qualités musculaires spécifiques.

**Moyen d'action**

Augmenter la puissance de l'arc en ajoutant des élastiques.

**Situation pédagogique**

30 mètres, blason évidé suivant la zone de réussite

80 flèches : 10 volées de 8 flèches.

**Consignes :**

1. enchaînement entre les flèches ;
2. observer si le geste se modifie (tête qui avance) ;
3. diminuer le plus possible le temps entre les flèches.

**Observation**

* Après l'exercice, tirer quelques flèches avec la puissance normale de l'arc,

 3 volées de 6 flèches

**Exercice N° 5**

**Objectif :**

Renforcement des qualités physiques

**Moyen d'action :**

Augmenter le temps de tenu sous clicker

**Situation pédagogique :**

30 mètres, blason évidé suivant la zone de réussite.

3 volées de 6 flèches

**Consignes**

1. reculer le clicker de 5 mm ;
2. le temps de tenu se fera en fonction du temps sous clicker pris lors des tests ;
3. augmenter la vitesse du trajet entre les repères au visage et la fin de geste
4. centrer son attention sur la libération de la corde.

**Observation**

Retour à la normale : 3 volées de 6 flèches.

**Exercice N° 6**

**Objectif :**

Porter l'attention sur l'évolution de son geste.

**Moyen d'action**

Tir compté durant lequel le tireur marque son groupement sur une feuille pour suivre les modifications de son groupement.

**Situation pédagogique**

18 mètres sur blason ∅ 40 cm ou tri spot

60 flèches : 20 volées de 3 flèches

Feuilles de marque

**Consignes :**

1. trois volées de réglage ;
2. le tireur corrigera son tir sans toucher à son viseur, il doit uniquement changer son comportement moteur pour revenir au centre (modification de son orientation corporelle, faire attention à son lâcher) ;
3. il doit toujours viser le jaune.

**Exercice N° 7**

**Objectif :**

Augmenter la force en jouant sur la vitesse du mouvement.

**Moyen d'action**

Aller le plus vite possible du début jusqu'à la fin du mouvement.

**Situation pédagogique**

70 mètres sur blason ∅ 122 cm évidé suivant sa zone de réussite.

72 flèches : 12 volées de 8 flèches.

**Consignes**

* Enchaîner les flèches les unes après les autres sans prendre de récupération entre ;
* Entre les volées, prendre un temps de récupération de 2 minutes.
1. chronométrer sur 6 flèches la durée du mouvement à partir du moment où l'on commence à tendre l'arc (prise en compte du viseur) jusqu'à la fin du geste et ensuite faire la moyenne ;
2. enlever 2 à 3 secondes sur le temps obtenu ;
3. durant l'exercice, conserver les repères de fin geste.

**Observation**

Cet exercice peut être refait pendant la séance. Possibilité de faire l'exercice 4 ou 5 entre et de renouveler cette exercice.

**Exercice N° 8**

**Objectif :**

Donner la capacité de contre viser

**Moyen d'action**

Tirer des flèches en visant d'autres zones que le jaune.

**Situation pédagogique**

Distances : 70 mètres.

6 volées de 6 flèches en visant à gauche du jaune, 6 autres en visant à droite.

**Consignes :**

1. régler le viseur pour atteindre le jaune ;
2. tracer sur la cible une zone correspondant à la zone de réussite dont le centre sera situé dans la zone 6 ;
3. les impacts en cible peuvent être marqués.

**Exercice N° 9**

**Objectif :**

Faire le trie de ses flèches.

**Moyen d'action**

Tirer ses flèches et marquer les impacts de chaque flèche sur une fiche.

**Situation pédagogique**

A toutes les distances du FITA, tirer 6 volées avec toutes ses flèches.

Marquer les impacts et ensuite choisir les flèches qui sont les plus régulières.

**Consignes :**

1. faire 2 volées de 6 flèches pour régler son viseur ;
2. éviter de toucher au viseur durant l'exercice.

**Exercice10**

**Objectif**

Développer les capacités de régler le viseur d'une façon efficace (en une seule fois).

**Situation pédagogique**

Tir à 70 mètres

Volées de 6 flèches

**Consignes**

* Régler le viseur de façon que le groupement soit au centre de la cible. 2 volées de 6 flèches
* Déplacer le viseur de 5 tours vers la gauche. Noter la position du groupement
* Calculer à quoi correspond un tour de viseur.
* Faire la même chose pour la hauteur, monter le viseur d'un mm.
* Faire des essaies pour vérifier

**Observation**

A la suite, réaliser un tir compté en réglant le viseur toutes les fois que cela est nécessaire et si possible en une fois.

Pour voir l'efficacité, tirer les flèches numérotées dans un ordre croissant et noter les valeurs et les impacts sur une feuille dans l’ordre des flèches tirées.

**Exercice 11**

**Objectif**

Augmenter la précision de son tir en jouant sur la qualité des différentes actions techniques

**Situation pédagogique**

Tir à 70 mètres 3 volées de 6 flèches

**Consigne**

* Fixer un score sur 3 volées supérieur aux scores que l'on réalise habituellement en compétition. (Exemple 6 points de plus).

**Exercice 12**

**Objectif**

Renforcement musculaire par une augmentation de la puissance de l'arc

**Situation pédagogique**

Distance de tir : 18 mètres nombre de flèche suivant la pyramide

**Consignes**

* Utilisation d'élastique pour augmenter la puissance. Passer l'arc dans l'élastique au niveau de la stabilisation.
* Section de l'élastique 1,5 mm longueur 200 mm.
* A chaque pallier de la pyramide augmenter de deux élastiques et diminuer le nombre de flèches.

5 flèches 4 élastiques

4 flèches 6 élastiques

3 flèches 8 élastiques

3 flèches 8 élastiques

4 flèches 6 élastiques

5 flèches 4 élastiques

6 flèches 2 élastiques

6 flèches 2 élastiques

'

2 flèches 10 élastiques mm

38 flèches

**Observation**

A la fin de la pyramide, tirer 3 volées de 6 flèches sans élastiques.

**Exercice 13**

**Objectif**

Augmenter la capacité du tireur de réaliser une bonne volée au moment voulue.

**Situation pédagogique**

18 mètres volées de 3 flèches suivant la pyramide.

**Consignes**

* Réaliser le nombre de points demander suivant la pyramide.
* Pour fixer le nombre de points, connaître sa zone de réussite pour fixer le score de la deuxième volée exemple : zone de réussite 8 donnera une volée de 24.

Exemple zone de réussite au 8

24 points

25 points

26 points

26 points

25 points

24 points

23 points

23 points

'

2 fois 27 points

30 flèches

**Exercice 14**

**Objectif**

Augmenter la capacité à être performant dès le début de la compétition. Travail sur les premières volées

**Situation de travail**

Distances de compétition

**Consignes**

* Faire des volées de réglage et commencer un tir compté comme lors d'une compétition
* Noter les scores lors des volées d'essai et comparer avec les premières volées comptées.
* Il faut arriver à diminuer l'écart entre les volées d'échauffement et les volées comptées.
* Temps de tir de 2 minutes pour des volées de 3 flèches et 4 minutes pour 6 flèches.

**Exercice 15**

**Objectif**

Augmenter sa précision de tir sur chaque flèche

**Situation pédagogique**

Tir aux distances de compétition

Volée de une flèche.

**Consignes**

* Faire un dix à chaque fois
* Mettre le plus possible de motivation et d’attention dans le tir de la flèche.
* Possibilité de donner un temps de 40 secondes par flèches.

**Exercice 16**

**Objectif :**

Améliorer la coordination intramusculaire par une sollicitation plus importante des fibres musculaires.

**Moyen d'action :**

Amener la corde sur les repères du visage puis ramener la corde vers l'arc de 5 cm environ en suivant le nombre de fois donné par la pyramide ci-dessous.

4 flèches X 3

3 flèches X 4

2 flèches X 5

2 flèches X 5

3 flèches X 4

4 flèches X 3

5 flèches X 2

5 flèches X 2

1 flèche X 6

**Situation pédagogique :**

18 mètres sur blason évidé

**Consignes :**

1. Rapprocher le clicker de 5 mm vers le tireur ;
2. le mouvement de retour doit être fait lentement en suivant de façon identique le chemin moteur ;
3. garder une bonne vitesse lors de la libération de la corde ;
4. lors de la dernière traction, continuer le mouvement pour traverser le clicker.

**Observations**

Si le mouvement diminue en qualité, réduire le nombre de traction, mais augmenter le nombre de flèches.

Tirer quelques flèches normalement, essayer de tirer en continuant le mouvement vers l'arrière.

3 X 6 flèches sur paille