



STAGE DE FEVRIER

du 22 au 25 février 2016



La Compagnie d'Arc ELAN
Gymnase Pasteur - CHEVILLY LARUE

COMPTE-RENDU STAGE DE TIR A L'ARC

Chevilly-Larue, du 22 au 25 février 2016

Encadrement :

- ✚ Raymond et Marie Françoise Hybois – Entraîneurs FFTA
- ✚ Catherine Bichard - BE

Ce second stage de l'année s'est terminé le jeudi soir puisque 5 d'entre nous partaient pour St Herblain vendredi matin, pour le concours international qualificatif au Championnat d'Europe.

Bien qu'un peu réduit par le nombre des participants, ce stage a bien répondu à notre attente, et au cours de ces 4 jours le travail a été intensif. Le groupe, 14 stagiaires, était particulièrement sympa et ambitieux.



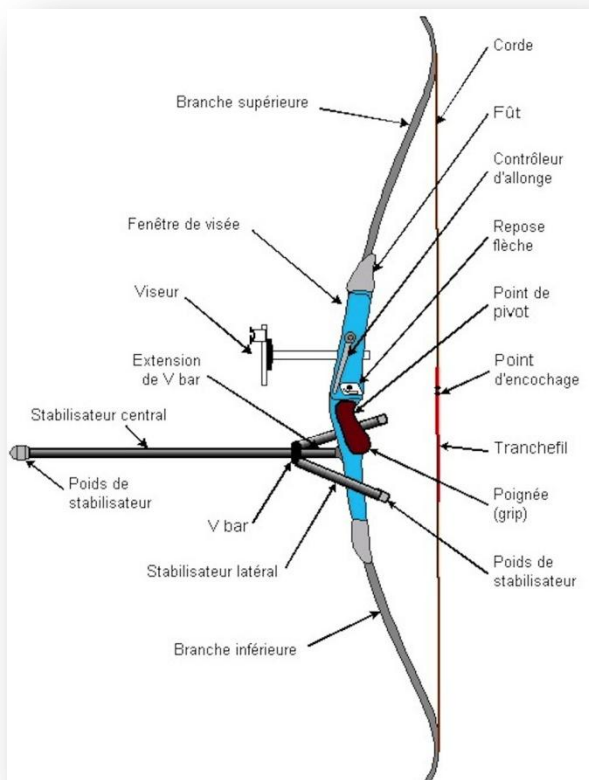
Organisation du Travail

Nous avons bien sur travaillé la technique de base surtout avec les jeunes archers, tandis que les plus expérimentés ont particulièrement apprécié les explications et travaux pratiques sur le réglage d'un arc - le leur en particulier bien sur.



Chacun a pu découvrir les mystères de son matériel : cet indispensable Berger Buton bien sur mais aussi banc, tiller, détalonnage, spin des flèches... Chacun avec Catherine a pu vérifier que tous ces éléments étaient en état de fonction optimum pour que son arc réponde à son attente.

Nous avons aussi insisté sur l'importance de ces vérifications avant d'aborder un entraînement et plus spécialement un Concours. Un des stagiaires s'était vu en grandes difficultés lors de son dernier concours n'ayant pas vérifié son détalonnage avant le début des tirs.



A ce propos je tiens à redire combien ces stages sont importants nous permettant de donner et de redonner des précisions importantes concernant la vie d'un archer. Lors des entraînements hebdomadaires bien sur il y a beaucoup d'échanges avec l'entraîneur, mais sur toute une journée et plusieurs jours de suite chacun finit par être bien imprégné de tous ces petits détails qui participent tant au succès que l'on espère !

Parmi les plus jeunes - mais déjà anciens - ayant même participé a plusieurs stages comme Héloïse et Morgane - nous avons passé beaucoup de temps à adapter le matériel : longueur des flèches, puissance de l'arc, passage de cliker inadapté souvent pour cause de croissance, etc. Les jeunes un peu découragés de leur manque de réussite, sont repartis regonflés et heureux, plein d'espoir de nouveaux succès... Morgane a pu s'entraîner un maximum sur trispot, nouvelle exigence pour elle au Championnat de France.



Un très jeunes débutant a réussi sa flèche blanche - 2 plus anciens ont échoué à quelques points pour leur rouge. Ce sera pour une prochaine fois, l'essentiel était de constater de gros progrès déjà. Parmi les adultes une flèche jaune a été gagnée par un débutant de septembre.





Nos tirs se sont déroulés à 30m (indispensables pour ceux qui préparaient leur qualification d'Europe) ou ceux qui n'étant pas sélectionnés au Championnat de France Indoor et se préparaient déjà pour les tirs extérieurs, à 18m pour ceux qui préparaient le Championnat de France Indoor, et sur une cible mobile à 10m lorsque cette distance était encore indispensable pour un travail très précis.

Nous avons également travaillé devant un miroir lorsqu'il y avait un besoin particulier de prise de conscience de l'image corporelle. L'élastique se révèle aussi un bon associé pour analyser où se situe l'effort musculaire dans la traction de la corde, ou le lâcher.



Bien sur comme chaque fois les récréations, les repas à la cantine Pasteur (que nous remercions encore de son accueil) et les goûters, étaient de réels moments de détente, de contact, et de plaisir. Le badminton a été Roi!!

Par contre nous avons pâti d'un incident qui s'est produit dès le second jour et qui ne manquera pas d'attrister nos lecteurs... Notre appareil photo nous a lâchés, et cela vous explique la pauvreté des images de ce compte rendu... Heureusement pour l'humour, Héloïse était là et a sauvé la situation en photographiant ses amies en pleine action.



Conclusion

Je vais laisser à notre débrief du jeudi soir le plaisir de la Conclusion :

« Formidable, très intéressant »

Nous avons tout de même un peu analysé ces magnifiques déclarations... En fait nous sommes tombés d'accord que l'intérêt des stages est de pouvoir approfondir en remettant en cause, sur plusieurs jours, avec patience et jusqu'à satisfaction chaque nouvel aspect technique proposé, jusqu'à compréhension et acquisition.

Ainsi depuis des plus débutants jusqu'aux plus chevronnées, chacun trouve son compte et constate sa progression, alors que bien sur ces progrès sont plus lents à venir en cours hebdomadaires.



 Textes et photos de MF. Hybois.
 Mise en page de L. Lecoq



élan CHEVILLY
LARUE