

Fédération Canadienne des Archers
Modèle de développement à long terme des archers



**Tirez pour le plaisir
Tirez pour exceller
Tirez toute la vie**

Remerciements

La FCA tient à remercier ceux qui ont apporté leur contribution à ce document et dont les noms suivent:

Gaston Bibeau, Rick Comeau, Diane Culver (Association Canadienne des Entraîneurs), Marthe Cusson, Alec Denys, Greg Durward, Jordan Eastman, Alain Gravel, Chloe Greenhalgh, Allen Jenskey, Paul Jurbala (consultant), Maciej Karlowski, Robert Lakeman, Susan Lemke, Hugh MacDonald, Joan McDonald, Bob McIntyre, Kathleen Millar, Don Munroe, Roger Murray, Arthur Nault, Tom Paukovic, Shawn Riggs, Bruce Savage, Bryan Stafford, Richard Way (consultant), Allan R. Wills.

Ce document a été préparé par Paul Jurbala communityactive
Designed by: McAllister Media

Nous remercions le Gouvernement du Canada qui, via Sport Canada, une division du Département d'Héritage Canada, a apporté son soutien financier.

The logo for the Government of Canada, featuring the word "Canada" in a serif font with a small Canadian flag icon to the right of the letter "a".

Tous droits réservés Fédération Canadienne des Archers, 2008

Tous droits réservés. Aucune partie du présent document ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme à des fins commerciales ou par tout moyen, électronique ou mécanique, photocopie et enregistrement ou à partir de toute information stockée dans un système d'extraction, sans la permission des auteurs ou de Fédération Canadienne des Archers.

ISBN 978-0-920218-22-8

Table des matières

2	Préface: Fédération Canadienne des Archers
3	Qu'est-ce que le Développement à Long Terme des Archers?
13	Tirez pour le plaisir - Tirez pour exceller - Tirez toute la vie: Le Modèle de Développement à Long Terme des Archers
19	Archers avec un handicap
20	Développement du Jeune Archer
23	Un Système intégré de développement du tir à l'arc
27	Tirez toute la vie: Cibles fixes et 3D, Arc recourbé et à poulies
28	Tirez toute la vie: Développement de l'entraîneur et du Leader
29	Planifier pour le succès: Initiatives Stratégiques
30	Le Futur: Droit au but
31	Ressources
	Regardons de plus près
32	Regardons de plus près: Flèches de qualité
33	Regardons de plus près: Équilibre des entraînements Physiques, Moteurs et Mentaux
34	Regardons de plus près: Développement des habiletés
35	Regardons de plus près: ce qu'on peut entraîner en Tir à l'Arc et Définitions
36	Regardons de plus près: Tensions d'arc recommandées

Préface: Fédération Canadienne des Archers

La Fédération Canadienne des Archers (FCA) a conçu le Modèle de Développement à Long Terme des Archers pour servir de guide à tous ceux qui sont impliqués auprès des archers de tous âges. Nous avons pu le faire grâce au support de notre partenaire financier, Sport Canada, en tant que partie prenante d'une initiative nationale dans laquelle tous les sports au Canada ont développé un modèle semblable.

La mise en place du Développement à Long Terme des Archers, représente un point majeur pour le tir à l'arc et le sport canadien. Pour la première fois, toutes les organisations sportives sont en train d'établir une planification autour d'un cadre commun qui aligne le système sportif, intègre la santé et l'éducation avec le sport et l'activité physique. Ce document a été développé par des experts en tir à l'arc du Canada, avec l'aide d'un Groupe Expert du DLTA, et se base sur l'expérience et les meilleures méthodes d'autres sports.

Ce document met l'accent sur les principes clés du Modèle DLTA de la FCA. Les détails sur la façon de mettre en place le DLTA seront précisés dans la phase suivante. L'implantation réussie du modèle du DLTA produira de meilleurs et plus talentueux archers, un sport prospère supporté par des entraîneurs, des juges et des bénévoles de qualité à tous les niveaux au Canada.

Nous, les Associations de tir à l'arc du Canada, sommes d'accord que le DLTA constituera la base du développement du tir à l'arc au Canada:



Qu'est-ce que le Développement à Long Terme des Archers?

Quelle est la meilleure façon pour qu'un archer se développe?

Le Développement à Long Terme des Archers répond à cette question. Le DLTA est une nouvelle philosophie en matière de développement d'athlètes. Celle-ci est fondée sur l'intégration de recherches en science du sport et sur l'expérience de travail avec des athlètes et des entraîneurs, on en arrive à un ensemble compréhensible de principes visant le développement. Le DLTA utilise le concept de périodisation soit l'intégration de la compétition, de l'entraînement, de la récupération, de la nutrition, et d'autres éléments de préparation pour produire un plan d'entraînement à long terme. On passe alors au niveau suivant, en intégrant la préparation sur une carrière entière ou pour la vie, et en considérant le développement holistique de l'individu aussi bien que son développement en tant qu'archer. Aujourd'hui, toutes les organisations sportives canadiennes utilisent le DLTA comme base pour leur planification à long terme.. Plus d'informations peuvent être consultées dans le document " Sport Canadien pour la Vie", de même que dans d'autres articles de référence sur le DLTA publiés par les Centres Sportifs Canadiens et disponibles à www.ltad.ca.

Alors qu'un archer peut s'initier au sport à n'importe quel âge, un principe de base du DLTA est que les participants vont non seulement connaître plus de succès dans le sport, mais ils seront plus en santé durant toute leur vie, s'ils développent "l'alphabétisation physique" en bas âge –il s'agit d'une large étendue d'habiletés qui comprennent le mouvement, l'équilibre, le lancer, l'attrapé, le frappé, etc. Le développement de bonnes aptitudes physiques, suivies d'un apprentissage et d'un entraînement continu durant la "période la plus propice à être entraîné", en lien avec les âges et étapes du développement, est nécessaire, pour que tout athlète atteigne son plein potentiel. Le fait de manquer une



étape, ou l'introduction trop hâtive ou trop tardive des 5 qualités sportives (endurance, force, vitesse, habileté et souplesse) limitent le potentiel de l'athlète et rendent l'atteinte des plus hauts niveaux de performance plus difficile. Par ailleurs, avec une bonne compréhension des 10 facteurs clés du DLTA, les entraîneurs peuvent aider les archers de tout âge à participer et à réaliser leurs rêves de façon plus efficace.



On a identifié dix facteurs clés influençant le développement optimal d'un athlète:

1. Les Fondements : Des aptitudes physiques de base constituent les fondations d'un succès athlétique futur. Tous les athlètes, peu importe le sport dans lequel ils évoluent, ont de meilleures chances de bien performer si, tôt dans leur vie, ils ont développé une vaste étendue de mouvements, d'équilibre et d'habiletés à contrôler des objets.

2. La Spécialisation: Des aptitudes et des habiletés diverses, doivent d'abord être développées. Une spécialisation prématurée (avant l'âge de 12-14 ans en tir à l'arc) peut contribuer au manque de développement d'aptitudes essentielles, de blessures d'usure, un épuisement prématuré, et un abandon précoce du sport et de l'activité physique.

3. Le stade de développement: De jeunes athlètes peuvent avoir divers degrés de maturation physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Il est essentiel de baser l'entraînement athlétique sur le stade de développement et non sur l'âge chronologique. Trop souvent, ceux qui ont une maturation hâtive reçoivent une attention et un développement spéciaux, alors que ceux qui atteignent la maturité plus tardivement peuvent avoir un plus grand potentiel pour devenir des athlètes de haut niveau. Il est également important de reconnaître que ceux qui atteignent la maturité au plan physique plus tôt, peuvent ne pas être suffisamment préparés mentalement et émotionnellement pour les défis qu'ils semblent prêts à relever.

4. La capacité d'entraînement: La capacité d'entraînement est la réceptivité d'individus à des stimulus d'entraînement à différentes étapes de la croissance et de maturation. Une période critique de développement désigne l'occasion idéale de solliciter une composante physique en vue d'obtenir un gain optimal. D'autres éléments importants à considérer sont le fait que la réceptivité de l'athlète et les moments opportuns qui favorisent le développement des athlètes en pleine croissance se produisent à divers moments, selon les individus. Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance que sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité (souplesse) doivent être présentés en visant l'obtention de l'adaptation optimale. Ainsi, la capacité d'entraînement visant l'endurance et la force sont reliés à l'âge correspondant au développement; alors que la vitesse, les habiletés et la flexibilité sont liés à l'âge chronologique.

5. Développement physique, cognitif, mental et émotionnel: Pour l'obtention des meilleurs résultats possibles, on doit se référer à une approche globale du développement de l'athlète, où on prend en considération tous ces facteurs. En plus des cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance, on ajoute la structure/stature, la psychologie, la subsistance (alimentation adéquate, hydratation et repos), la scolarisation (et/ou le niveau de stress). Les facteurs socioculturels doivent également être pris en considération. À toutes les étapes, le fait d'accorder une importance trop grande à l'entraînement physique et aux victoires, peut amener l'athlète à ne pas se munir de ce dont il a besoin pour faire face aux défis que comporte la haute performance ou à la vie en dehors du sport. Le développement de l'athlète complet, y incluant la personnalité, l'éthique et ainsi de suite, devrait constituer le premier objectif de tout programme.

6. Périodisation: La périodisation est l'organisation d'un programme d'entraînement en jouant avec la modalité, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement dans un cadre pluri-annuel et annuel, en utilisant des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération. Le DLTA, avec l'emphase mise sur le développement échelonné sur une vie, établit le contexte et la direction pour un programme d'entraînement réfléchi et par périodes.

7. La planification du calendrier de compétition: Des calendriers de compétition optimum, spécifiques au sport, sont requis pour toutes les étapes du DLTA. Trop de compétitions, spécialement en bas âge, peuvent distraire du développement des habiletés et de la condition physique. L'optimisation du calendrier de compétition pour satisfaire les besoins des athlètes dans leur développement, même si cela peut créer des défis logistiques, est essentielle au DLTA.

8. La règle des dix ans: La recherche a prouvé qu'il faut un minimum de 10 ans et de 10 000 heures d'entraînement pour qu'un athlète talentueux atteigne le niveau élite, alors qu'une étude effectuée par Excellence Canada auprès des archers participant au Championnat du Monde, constate qu'il leur a fallu une moyenne de 7,2 ans avant d'obtenir un pointage de 1300 pour les archers à arc recourbé, de 1350 pour ceux à l'arc à poulies et plus encore, avant d'atteindre un niveau constant de haute performance. Il n'existe aucun raccourci.

9. Remaniement et intégration du système sportif: Les meilleurs résultats ne peuvent survenir que lorsque toutes les organisations et tous les individus impliqués dans le sport travaillent de concert, d'une façon complémentaire et coordonnée, pour faciliter le développement et le succès des athlètes. Les entraîneurs, les autres dirigeants sportifs, les installations, les organisations et même le calendrier de compétitions doivent s'intégrer de façon à créer un environnement aidant pour le développement de l'athlète. Le modèle du DLTA doit devenir le centre d'attraction de tous les dirigeants sportifs et des organisations.

10. L'amélioration continue: Le sport est constamment en évolution. Notre planification et nos organisations doivent s'adapter continuellement pour tenir compte des innovations, de la recherche et des changements dans l'environnement sportif. De nouvelles recherches et des expérimentations pratiques vont continuer à enrichir notre compréhension et notre approche devant le DLTA.





Les Étapes du DLTA

Le modèle du DLTA sépare le développement de l'archer en une série d'étapes. À chacune des étapes, le développement approprié est essentiel. Ce n'est seulement qu'en suivant les activités convenant à l'âge et en établissant une base à chacune des étapes en préparation de la prochaine, que les archers se prépareront de la meilleure façon possible à progresser vers l'atteinte de leurs objectifs.

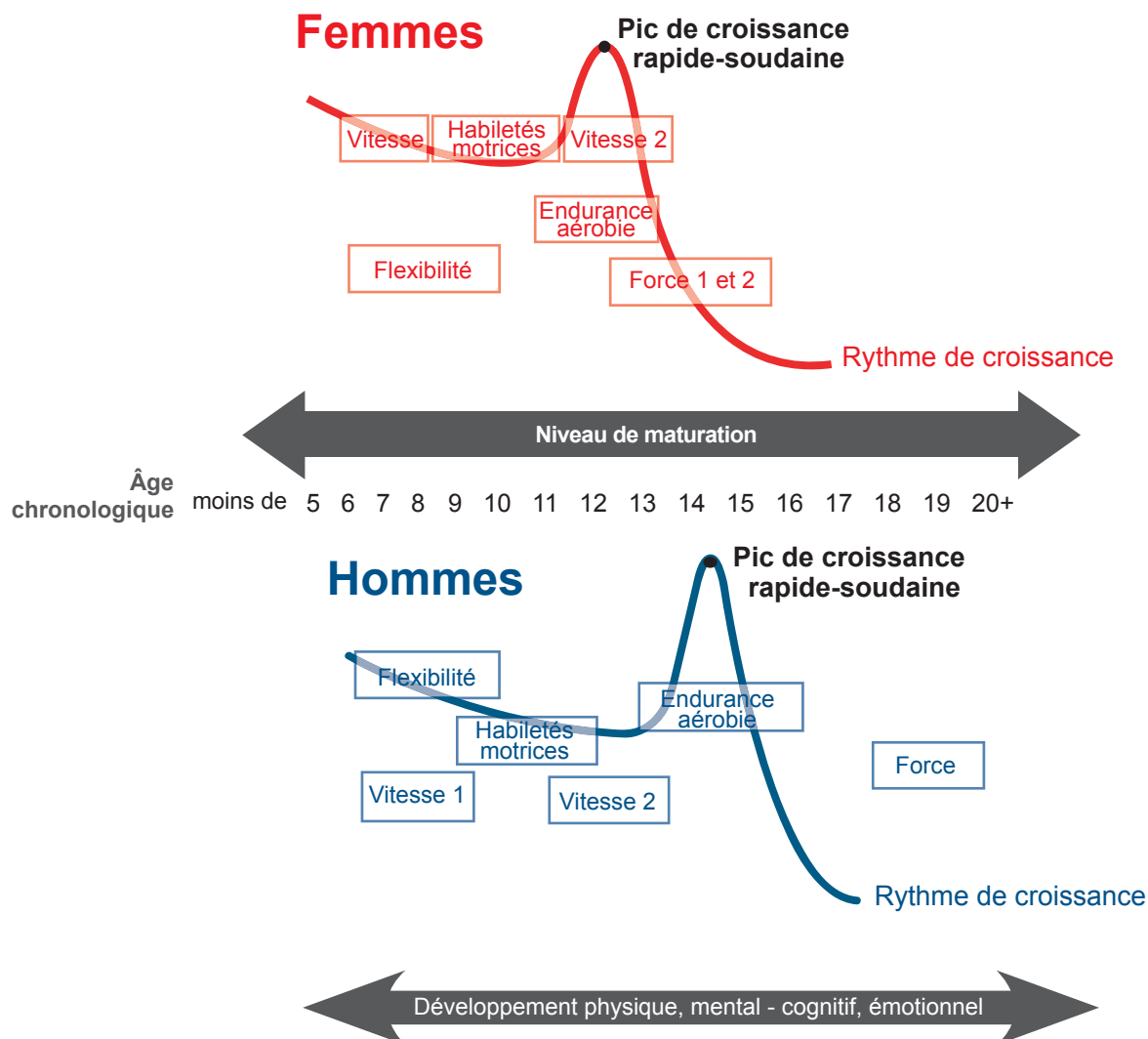
Les étapes du modèle du DLTA pour le tir à l'arc sont:

En tir à l'arc, plusieurs participants débutent à un âge plus avancé, et arrivent donc dans le sport avec un certain bagage de connaissances physiques et une condition physique développée dans d'autres activités. Peu importe quel est leur âge, ils doivent progresser en fonction de leur développement à partir de Apprendre à tirer jusqu'à Tirer pour performer, pour devenir des archers de haute performance. Pour ceux qui choisissent de participer, mais ne visent pas la haute performance, l'étape Vie Active est ouverte à tout âge, une fois que les habiletés de base ont été acquises.

Pour les archers ayant un handicap (AWAD/AAUH), deux étapes sont ajoutées au début: sensibilisation et premier contact. Celles-ci mettent l'accent sur le besoin de faire connaître l'accessibilité au sport aux gens avec un handicap et par après s'assurer que l'environnement sportif et le premier contact soient positifs et accueillants. L'information relative au DLTA pour les archers avec un handicap peut être trouvée dans la publication du DLTA No Accidental Champions (Devenir champion n'est pas une question de chance) au site www.DLTA.ca.

Périodes opportunes de Développement

Les étapes de développement sont complexes pour de jeunes athlètes. La Vitesse de Croissance Maximum (VCM) et le rythme de croissance maximum, durant la poussée de croissance de l'adolescence, sont les points de référence pour déterminer l'opportunité optimum afin de tirer profit de l'entraînement pour quelques uns des facteurs suivants : la résistance, la force, la vitesse, l'habileté et la souplesse. Il est essentiel que le premier contact avec l'entraînement de ces facteurs soit basé sur l'âge par rapport au développement et non pas à l'âge chronologique. Le développement survient à des moments différents pour différents jeunes athlètes. Si ces occasions sont manquées, l'athlète peut ne pas se développer à son plein potentiel. Ceci démontre l'importance du recrutement en bas âge, de programmes appropriés à l'âge et de calendriers optimum d'entraînement et de compétitions en tir à l'arc. Les entraîneurs, surtout, doivent posséder l'expertise nécessaire pour identifier l'étape à laquelle se trouve l'archer, les programmes et les systèmes qui vont permettre à l'athlète de s'entraîner et de participer à des compétitions convenant à son potentiel. Cependant, même si l'opportunité est manquée, tous les systèmes peuvent toujours être acquis par l'entraînement.



Les “10 Facteurs”

Le développement holistique de l'athlète dépend d'une approche bien dosée d'entraînement, de compétitions et de récupération qui doivent reposer sur une base solide pour chacune des étapes qui se suivent. On a déjà fait référence aux 5 composantes du développement physique : Endurance, Force, Vitesse, Habileté et Flexibilité (souplesse). Le développement optimal de ces 5 composantes ne peut se faire sans prêter attention à 5 autres éléments, tous en “S” : Structure/stature (type corporel et croissance), pPsychologie, Subsistance (nutrition adéquate et repos), Scolarisation (ou Stress), et les Facteurs Socioculturels.

Structure/stature: le fait de garder un œil sur la taille de l'archer, pour que celle-ci serve de mesure afin de déterminer l'âge par rapport au développement. Ceci permettra de s'adapter aux périodes critiques du développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et des habiletés. Ce diagnostic permettra d'identifier les forces et les faiblesses de l'archer, ce qui est essentiel, si on veut tenir compte de la taille, à l'intérieur du plan d'entraînement.

pPsychologie: En fin de compte, la planification, l'implantation et le raffinement des stratégies mentales pour la compétition de haute performance auront un impact élevé sur les performances dignes d'un podium. Conséquemment, le programme d'entraînement mental est essentiel à toutes les étapes du DLTA, puisque le fait de gérer le succès et l'échec va déterminer si l'athlète peut continuer à pratiquer le sport et l'activité physique en général.

Subsistance: La subsistance comporte un éventail assez large de composantes ayant un thème central, le réapprovisionnement du corps; on y retrouve la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération. Tout ceci doit être appliqué au plan d'entraînement (vie) avec discernement, dépendamment du stade du DLTA auquel l'athlète se trouve. Sous-entendu par le terme subsistance, le besoin de gérer au mieux la récupération: l'athlète doit passer à un mode de vie 24 h/24 et 7 jours/7, ce qui met une plus grande importance sur les activités des individus en dehors du terrain de jeu. Pour atteindre une subsistance et une récupération appropriées, l'entraîneur et/ou les parents doivent surveiller la récupération via l'identification de la fatigue.

Scolarisation (ou le Stress): Quand on conçoit des programmes d'entraînement pour de jeunes athlètes, les exigences scolaires doivent être prises en considération. Ceci ne se limite pas aux demandes du sport scolaire ou des classes d'éducation physique, mais comprend également l'intégration des tâches académiques, les devoirs, l'horaire des examens et autres sources de stress. Pour les athlètes matures, une approche similaire doit se faire relativement au travail. Quand c'est possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient le compléter, non pas entrer en conflit avec le calendrier d'événements académiques ou de travail. Le surplus de stress (le stress d'événements de la vie par dessus l'entraînement sportif) devrait être surveillé de près.

L'interférence causée par la pratique d'autres sports scolaires devrait être tenue au minimum; pour ce faire, la communication entre les entraîneurs en charge des programmes d'entraînement et de compétition, est essentielle. Les parents devraient travailler conjointement avec les entraîneurs afin d'assurer une approche coordonnée.

Socioculturel: La socialisation obtenue par la participation à un sport, peut amener un élargissement de ses perspectives, incluant, l'éveil aux ethnies et à la diversité nationale. Intégré à l'horaire du voyage, la récupération peut comprendre l'éducation reliée à l'endroit où se tient la compétition, incluant son histoire, sa géographie son architecture, sa cuisine, sa littérature, sa musique et ses arts visuels. Une planification appropriée permet au sport d'offrir bien plus que le déplacement entre la chambre d'hôtel et le terrain de tir.

La socialisation sportive doit aussi toucher la sous-culture sportive pour garantir que les valeurs et les normes sociétales soient internationalisées grâce à la participation sportive. Les entraîneurs et les parents doivent mettre en garde contre les dynamiques de groupes qui créent une culture d'abus ou de “taxage”. L'entraînement en éthique devrait être intégré dans les plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTA. Il faut avant tout, que l'activité socioculturelle n'interfère pas avec les activités de compétition: il s'agit d'une contribution positive au développement de la personne et de l'athlète.

Pourquoi le tir à l'arc a-t-il besoin d'un DLTA?

Traditionnellement, le tir à l'arc canadien adapte le sport pour les jeunes participants et permet d'introduire les habiletés requises via des programmes comme CanBow/CanArc. Nous faisons face aux mêmes défis que d'autres sports au Canada : soit le manque bien connu de soutien financier des gouvernements, le manque de temps consacré à l'éducation physique ou au sport scolaire, etc. On s'interroge sur le rôle des entraîneurs, des parents, des clubs et des administrateurs. Ce qui suit provient d'un survol du sport canadien en général, préparé par le groupe d'experts en DLTA de Sport Canada. Plusieurs points s'appliquent également au tir à l'arc:

Entraîneurs

- Des méthodes d'entraînement et un programme de compétitions conçus pour les athlètes masculins sont imposés aux athlètes féminins
- Manque de compréhension de ce qu'est l'entraînement d'athlètes avec un handicap
- Les entraîneurs négligent trop souvent les périodes propices à une adaptation accélérée à l'entraînement
- Des programmes d'entraînement destinés aux adultes sont appliqués à des athlètes en pleine croissance
- La préparation vise une issue à court terme – gagner – et non pas le processus
- Le besoin de promouvoir l'apprentissage échelonné sur une vie et le développement des entraîneurs

Organisations

- Les athlètes en développement font trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment
- Des programmes d'entraînement et de compétitions destinés aux adultes sont appliqués à des athlètes en croissance
- L'âge chronologique plutôt que l'âge correspondant au développement est trop souvent utilisé pour planifier l'entraînement et la compétition
- Manque d'installations où les athlètes peuvent s'entraîner
- Les programmes sont conçus en visant la rentabilité plutôt que le développement
- Manque de programmes au niveau de l'accueil
- Les clubs n'ont pas de rôles et de mandats spécifiques faisant partie d'un système coordonné

Parents

- Les parents ne sont pas informés du DLTA
- Les parents peuvent ignorer le système sportif et ne pas savoir "qui fait quoi?"
- Les sports se spécialisent trop tôt pour gagner ou pour essayer d'attirer et de retenir certains participants. Les parents doivent comprendre et résister à cette tentation
- On oublie le PLAISIR

Dirigeants Sportifs

- Le système de compétition fait obstacle au développement de l'athlète (en réduisant le temps consacré à l'entraînement)
- Aucun système de dépistage de talent n'existe
- Aucune intégration entre l'éducation physique dans les écoles, les programmes communautaires et les programmes de compétition de l'élite
- Manque d'intégration des athlètes avec un handicap (AAUH)
- Les habiletés motrices de base et les habiletés sportives ne sont pas enseignées comme il faut
- Les entraîneurs les plus compétents travaillent au niveau élite et non pas au niveau du développement, où il serait essentiel d'avoir des entraîneurs de qualité
- On éprouve des difficultés à supporter financièrement des jeunes
- La programmation n'est pas une priorité
- On est forcé de modifier la mission/ le mandat pour obtenir du financement



Comme conséquence d'un système déficient, les athlètes peuvent subir:

- Des blessures
- Le défaut d'atteindre les niveaux de performance optimum à des compétitions internationales
- De piètres habiletés motrices
- Une carence dans la condition physique appropriée
- Un pauvre développement des habiletés
- L'acquisition de mauvaises habitudes suite à une surexposition à la compétition, avec pour seul objectif : gagner
- Un sous-développement des habiletés ou le non-affinement de celles-ci, en raison d'un sous-entraînement
- La non-atteinte du potentiel d'un athlète féminin parce que les programmes sont axés vers les athlètes masculins
- L'absence de plaisir chez les enfants qui doivent suivre des programmes conçus pour des adultes
- L'absence de développement systématique pour préparer la prochaine génération d'athlètes nationaux ou internationaux
- Le tiraillement dans plusieurs directions, en raison de la structure des programmes de compétition : l'école, le club et les organisations provinciales
- Les entraîneurs des équipes provinciales ou nationales ont besoin de programmes de rattrapage pour contrer le manque de préparation des athlètes
- Des performances en dents de scie, en raison du manque de dépistage et d'un parcours de développement clair
- Les athlètes ne réussissent pas à atteindre leur potentiel génétique et leur niveau de performance optimal
- Les athlètes quittent le sport et ne veulent plus rien avoir à faire avec lui, par après

Le nouveau modèle de Développement à Long Terme des Athlètes aborde ces sujets. En amenant les principes du DLTA et en bâtissant un système intégré de développement des archers autour d'eux, nous pourrions atteindre une plus grande participation et obtenir plus de succès en compétition.

Pyramide du Développement en Tir à l'Arc.

Dans un système de développement du tir à l'arc à long terme, la préparation optimale menant au succès, dépend de l'élaboration d'une préparation progressive en utilisant les six éléments de la "pyramide du tir à l'arc" – Plaisir, Technique de tir, Condition physique (force), Condition physique (endurance), Concentration et Continuité. Ces six éléments représentent une approche spécifique aux "10 facteurs" du tir à l'arc des (voir p. 8). Chaque élément part du précédent et chacun d'eux doit être amené à l'étape appropriée de développement.

Plaisir: L'occasion de participer à d'autres activités, à des jeux non-structurés et le fait d'expérimenter est essentiel dans chacune des étapes, pour garder l'intérêt et pour stimuler la créativité. Rappelez-vous que la principale raison citée pour quitter le sport est : "Je ne m'amuse plus!"

Technique de tir: La biomécanique appliquée au tir à l'arc. Une bonne technique de tir est la base de la réalisation de tirs bien exécutés et cela dépend de la position du corps et d'une séquence correcte de mouvements aussi bien que du choix de l'équipement convenable et bien entendu, la posture et la force. La technique de tir est basée sur les aptitudes physiologiques et psychologiques d'équilibre, de flexibilité, de force du tronc et de stabilité, de force et de puissance, d'habiletés motrices globales et fines, de coordination, d'acuité visuelle, de visée et de toucher.

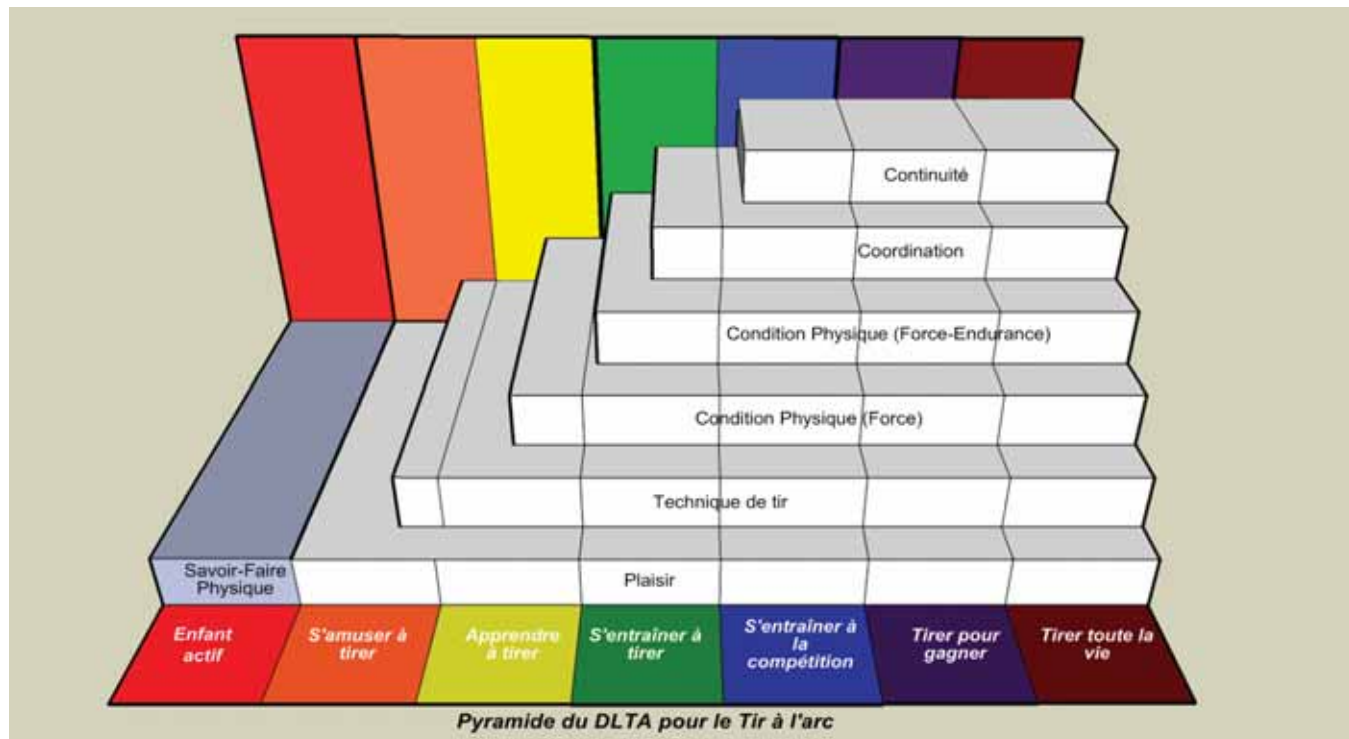
Condition physique (force): En même temps qu'il acquiert la bonne technique de tir, l'archer doit développer une force musculaire suffisante pour tendre l'arc. La force qui se développe permet une utilisation contrôlée d'arcs de plus grandes tensions, et par conséquent de meilleurs résultats à longue distance. Le développement bi-latéral est important pour éviter un déséquilibre au niveau de la posture de même que des blessures chroniques. La force s'entend par la capacité d'exécuter des séquences neuromusculaires, l'adaptation qui y est reliée (Force 1) et l'hypertrophie (Force 2).

Condition physique (force-endurance): Une fois que la force de base est en place, la force-endurance devient extrêmement importante. Ceci est particulièrement essentiel en compétition. On doit aussi travailler, l'endurance aérobie et le développement continu d'une bonne condition physique générale afin de compléter l'aspect force-endurance.

Concentration: "La joute mentale." La concentration comprend tous les éléments de préparation mentale nécessaires pour gérer la pression de la compétition et pour garder sa précision dans toutes les situations. Se concentrer veut aussi dire bien aborder une séquence de tir, savoir utiliser certains éléments de relaxation, être en mesure de se parler à soi-même et faire preuve de stratégie.

Continuité: La continuité est l'intégration de tous les éléments clés en plus de l'accumulation de l'expérience et la connaissance de la compétition, pour atteindre la maîtrise et la haute performance. Même s'il contient des éléments techniques (i.e. "comment tirer une ronde olympique") et des composantes physiques/mentales (i.e. Comment ressentir le tir") il s'agit aussi en partie d'acquérir la confiance qui doit faire partie d'une préparation optimale.

Pyramide du DLTA pour le Tir à l'arc





Modèle de Développement à Long Terme de l'Archer

Pour atteindre son plein potentiel et ses objectifs, un participant a besoin d'entraînement et de préparation correcte, d'occasions de compétition convenables, d'un bon équipement, d'une bonne nutrition, de repos et de récupération et tout ça ..., au bon moment. Ce modèle de Développement à Long Terme de l'Archer fixe les lignes directrices pour un développement par étapes depuis les premiers contacts avec le sport, jusqu'à la compétition de haut niveau et/ou une participation active pour toute la vie.

Le modèle du DLTA constitue en fait, un résumé des objectifs d'entraînement et de performance pour les archers. Ce modèle établit comme hypothèse de départ, qu'une infrastructure et une aide suffisante sont fournies; autrement dit, sans l'encadrement adéquat, les opportunités de compétition appropriées, et les autres éléments clés, les archers ne peuvent s'attendre de rencontrer leurs objectifs d'entraînement et de performances qui se retrouvent dans le modèle du DLTA. Pour assurer notre soutien aux entraîneurs et aux archers de même que pour atteindre les objectifs que nous avons fixés pour le tir à l'arc, nous devons construire un système intégré et coordonné soutenant nos archers "à partir du terrain de jeux jusqu'au podium" et jusqu'à l'implication de toute une vie.

Bien sûr, les archers sont des individus. Le modèle du DLTA fixe des lignes directrices. Les archers, les entraîneurs, les meneurs et les parents doivent être flexibles dans son application pour s'assurer que le DLTA présente le tir à l'arc comme une expérience positive à vivre et un sport que tous peuvent pratiquer. Chaque archer a besoin de programmes adaptés à sa personne et d'une évaluation effectuée par un entraîneur certifié doté d'une bonne compréhension du Développement à Long Terme de l'Archer. Ces lignes directrices ne devraient jamais servir pour choisir ou éliminer certains archers.

Notre espoir et notre attente sont que, comme résultat du développement et de la diffusion de ce modèle, les dirigeants et les parents sauront comment orienter leurs décisions au profit du Développement à Long Terme des Archers, les entraîneurs disposeront d'un guide commun pour la conception de plans annuels et de programmes, et les archers disposeront des conseils et du support dont ils ont besoin pour y exceller et/ou pour y participer ... toute leur vie.

Tirez pour le plaisir

Tirez pour exceller

Tirez toute la vie

Le Modèle de Développement à Long Terme des Archers

Il suffit d'un instant pour devenir un archer. Vous pouvez avoir tenu un arc pour la première fois à un camp de vacances, accompagné un parent ou un ami lors d'une excursion de chasse, ou encore regardé le tir à l'arc olympique à la télévision et décidé alors de devenir un champion. Vous pouvez avoir 5 ans ou cinquante ans. La chose essentielle est que ce premier contact avec le tir à l'arc amène un défi, une récompense et du plaisir – en d'autres mots, que ce soit AGRÉABLE. Le plaisir est la base nécessaire pour que le sport devienne celui de toute une vie, un processus de développement qui vaut pour une vie et qui est incorporée au Modèle de Développement à Long Terme de l'Archer.

Le modèle du DLTA regroupe les sept phases du développement dans un même cadre: Tirez pour le Plaisir, Tirez pour Gagner et Tirez toute la Vie.

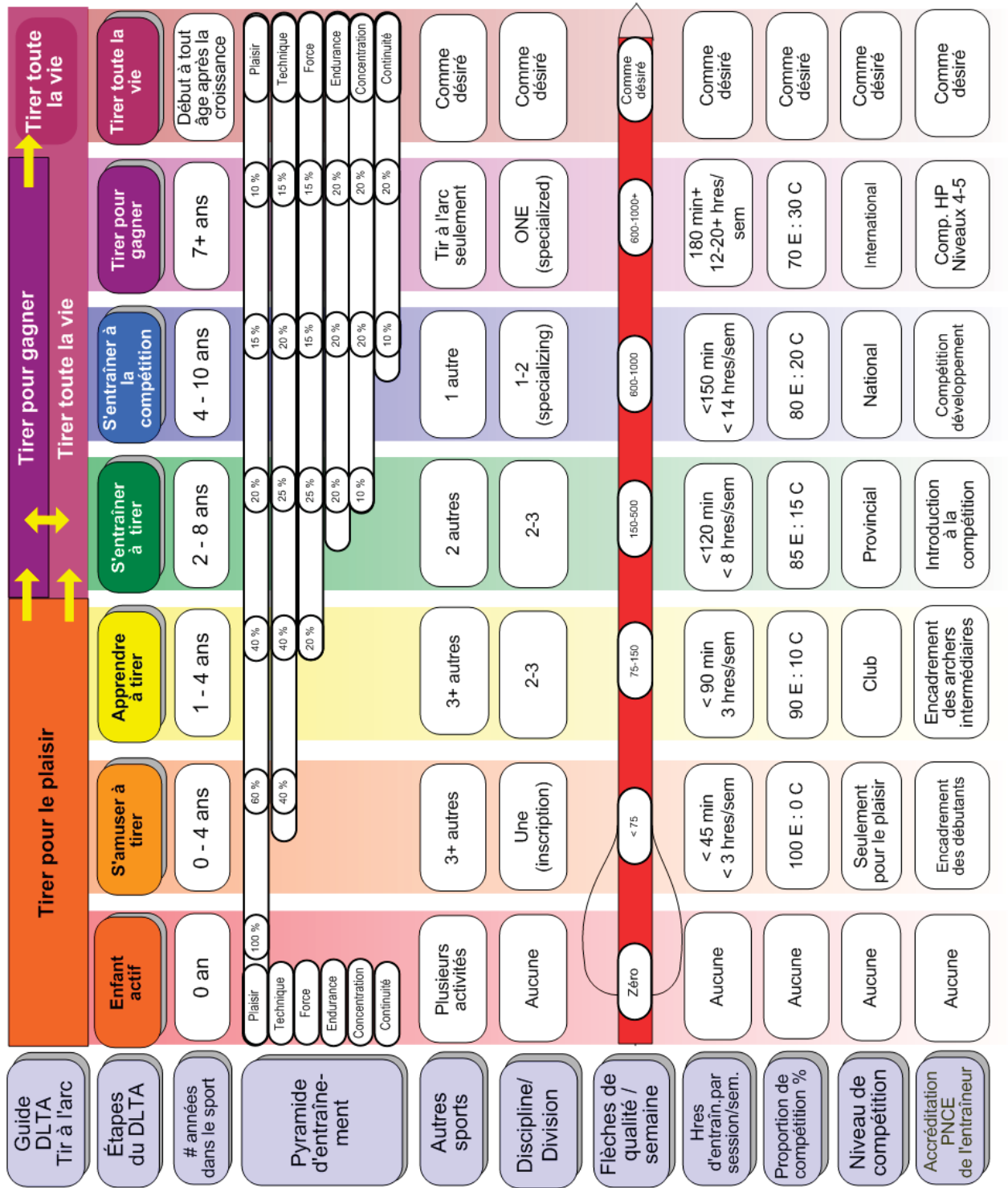
- Tirez pour le Plaisir représente le premier contact avec le sport, jusqu'à (et incluant le stade de) Apprendre à Tirer.
- Tirez pour Gagner représente l'établissement d'un parcours de compétition aussi loin que l'archer le souhaite.
- Tirez toute la vie nous rappelle que l'archer peut demeurer actif dans le sport pour toute la vie, en s'adonnant à la compétition récréative, à la chasse à l'arc ou à toute autre forme de tir à l'arc et également en tant qu'entraîneur, juge ou administrateur sportif.

Bien sur, ce cadre ne signifie pas que le plaisir n'est pas une partie essentielle de Tirez pour Exceller, ou qu'un archer au Stade de Tirez toute la Vie ne peut plus participer à des compétitions dans l'intention de gagner selon ses capacités. Il veut seulement représenter une épopée qui durera toute la vie, dans ce sport.

L'idée centrale du modèle du DLTA est celle d'un apprentissage, d'une amélioration et d'un plaisir continu. C'est l'idée d'un développement progressif de stade en stade, en autant que l'archer veut bien s'y rendre. C'est l'idée que toute réalisation est construite sur ce qui s'est passé auparavant, que ces habiletés se soient développées en tir à l'arc ou dans d'autres sports, et que pour atteindre ses objectifs, il y a un parcours idéal où chaque pas fait partie d'un système global intégrant : l'entraînement, l'administration sportive, de bonnes installations et un réseau de compétition optimum. C'est l'idée du "Kaizen", ce mot japonais qui signifie amélioration continue – où il faut comprendre que là où nous sommes aujourd'hui, n'est pas une destination, mais plutôt un point de départ pour les réalisations de demain.

Les pages suivantes illustrent le parcours dans le tir à l'arc, étape par étape, pour des archers de tous âges. Une section spécifique portant sur la façon de Développer un Jeune Archer suivra à la page 23. Pour chaque étape, on précise quels sont les objectifs clés, l'équilibre entre le Plaisir, la Technique de Tir, la condition physique liée à la force, celle liée à l'endurance, la concentration et la continuité et, les balises ou les points de repère. Rappelez-vous que même si tous les archers doivent passer par toutes les étapes du niveau auquel ils aspirent, chacun des archers est également un individu. Toutes les habiletés peuvent toujours être "entraînées". Ces objectifs et ces balises sont des lignes directrices favorisant le développement, et non pas un moyen de choisir ou de rejeter des individus.

Modèle de Développement à Long Terme des Archers



Le Tir à l'Arc - Phase par phase

Tirer pour le plaisir

Enfant actif (âge 0-6 ans; 0 années dans le sport) et S'amuser à tirer (âge 6-9; 0-4 années dans le sport)

Objectifs: Apprendre les mouvements de base et faire le lien entre eux par le jeu. Former l'habileté motrice globale. Mettre l'emphasis sur l'initiation, les éléments de base du sport et la sécurité. (Note : Les phases d'Enfant Actif et de S'amuser à tirer constituent des phases clés du développement des habiletés motrices de l'enfant. Les archers adultes doivent également avoir développé ces aptitudes physiques, si ce n'est pas à l'enfance, alors c'est plus tard grâce à une grande variété de sports et d'activités.)

Pyramide du tir à l'arc: Plaisir – de 100% (Enfant Actif) à 60% (S'amuser à tirer)

Technique de tir – Jusqu'à 40% dans S'amuser à tirer
Condition Physique (force) – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d'une autre activité.

Condition Physique (endurance) – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d'une autre activité.

Concentration – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d'une autre activité.

Continuité – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d'une autre activité.

Balises: Divisions et disciplines – Une seule division seulement (i.e. soit arc recourbé, soit à poulies) pour l'initiation au sport.

Flèches de qualité / semaine – Jusqu'à 75 (S'amuser à tirer)

Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.

Durée de l'entraînement – Entraînement non-structuré (Enfant actif); jusqu'à 45 minutes/session (S'amuser à tirer)

Volume d'entraînement– (S'amuser à tirer) 1-2 sessions par semaine, moins de 3 heures au total

Compétition – pas de compétition formelle à ce niveau.

Compétitions "Pour le plaisir" à la fin du stage.

Entraîneur – PNCE: Instructeur des Débutants (à

l'étape S'amuser à tirer).

Notes: À ces étapes

- il est essentiel de procéder par des jeux libres (non-structurés).
- aider les participants à se sentir compétent et confortable avec l'activité. Les Jeux devraient être non-compétitifs et concentrés sur l'activité elle-même. Aucun participant ne devrait être écarté, les jeux de types élimination devraient être évités.
- on présente le tir à l'arc comme une des nombreuses activités sportives offertes - S'amuser à tirer
- on fait tirer à des distances plus courtes, sur des cibles plus grandes, sur des cibles ludiques (i.e. ballons) - S'amuser à tirer

Tirer pour le plaisir

Apprendre à tirer (1 à 4 ans dans le sport)

Objectifs: Apprendre l'ensemble des habiletés sportives. Mettre l'emphasis sur l'acquisition de la technique de tir.

Pyramide du Tir à l'Arc:

Plaisir– 30%

Technique de tir – 40%

Condition physique (force) – 20%

Condition physique (endurance) – 0%- non-structuré seulement; faisant partie d'une autre activité.

Concentration – 0%- non-structuré seulement; comme partie d'une autre activité.

Continuité – 0%- non-structuré seulement; comme partie d'une autre activité.

Balises:

Divisions et disciplines – Faire l'essai d'un arc recourbé et d'un arc à poulies, à l'intérieur et à l'extérieur pour développer une gamme d'habiletés et d'intérêts.

Flèches de qualité / semaine – 75 à 150

Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 90 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique au tir à l'arc 3-4 fois par semaine, plus participation à d'autres sports. Total en tir à l'arc à peu près 3 heures par semaine.

Compétition – 2-4 compétitions locales et de club, et jusqu'à 1-3 compétitions régionales par année;

90% entraînement, 10% compétition. Considérer la compétition comme une simple pratique.

Entraîneur – PNCE: Instructeur des Archers Intermédiaires.

Notes:

- On devrait commencer un programme d'entraînement structuré.
- Participer à 2-3 autres sports en même temps qu'au tir à l'arc.
- Participer à CanBow/CanArc.
- Utiliser des cibles et des distances de tir à l'arc standards.
- Commencer le tir à l'arc de compétition aux niveaux local et de club.
- Participer à plusieurs disciplines, afin d'acquérir l'ensemble des habiletés de base en tir à l'arc.



Tirer pour gagner

S'entraîner à tirer (2 à 8 ans dans le sport)

Objectifs: Construire une base aérobique, développer la vitesse et la force vers la fin de l'étape et poursuivre le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport. L'emphase est mise sur le peaufinage de la technique de tir et sur l'obtention d'une bonne condition physique.

Pyramide du Tir à l'Arc:

Plaisir \approx 20%

Technique de tir \approx 25%

Condition physique (force) \approx 25%

Condition physique (endurance) \approx 20%

Concentration \approx 10%

Continuité \approx 0% - non-structuré seulement; faisant partie d'une autre activité.

Balises:

Divisions et disciplines – Faire l'essai d'un arc recourbé et d'un arc à poulies, du tir intérieur et de celui à l'extérieur afin de développer une variété d'aptitudes et d'intérêts.

Flèches de qualité / semaine : de 150 à 500

Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 120 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique au tir à l'arc 3-5 fois par semaine incluant le conditionnement physique. Au total approximativement 8 heures par semaine, incluant 2-3 heures de conditionnement physique.

Compétition : de 5 à 6 compétitions locales par année, de même que 2 régionales ou provinciales. À la fin de l'étape, faire 1-2 compétitions nationales ou internationales. 85% entraînement, 15% compétition.

Entraîneur – PNCE: Introduction à la Compétition.

Notes:

On recommande un programme structuré, par périodes, avec une périodisation simple ou double.

- Éviter de se servir de compétitions pour faire une sélection. La compétition doit être vue comme un outil pour se développer, apprendre la base et se concentrer sur les habiletés.
- Réduire le nombre d'autres sports, mais expérimenter plusieurs disciplines pour le développement que cela apporte et pour pouvoir faire des choix éclairés dans l'avenir. Peaufiner la technique de tir.
- Pour les jeunes archers, les entraîneurs doivent être au courant des changements rapides qui surviennent au niveaux des habiletés physiques, émotionnelles et cognitives durant cette période et fournir des approches d'entraînement adaptées à chacun. La performance peut diminuer en raison des changements survenant à la puberté ou à la post-puberté de sorte qu'une aide additionnelle sera nécessaire.

Tirer pour gagner

S'entraîner à la compétition (4 à 10 ans dans le sport)

Objectifs: Optimiser la préparation physique et développer les aptitudes spécifiques au sport. Apprendre les habiletés propres à la compétition et à la performance. L'emphase doit être mise sur l'amélioration de la condition physique et sur la concentration; le tir se fait, cette fois, pour le pointage.

Pyramide du Tir à l'Arc:

Plaisir ≈ 15%
 Technique de tir ≈ 20%
 Condition physique (force) ≈ 15%
 Condition physique (endurance) ≈ 20%
 Concentration ≈ 20%
 Continuité ≈ 10%

Balises:

Divisions et disciplines – arc recourbé ou arc à poulies (spécialisation); tir à l'intérieur et à l'extérieur.
 Flèches de qualité / semaine : de 600 à 1000
 Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.
 Durée de l'entraînement – Jusqu'à 150 minutes par session.
 Et condition physique 8-12 fois par semaine. Total jusqu'à 14 heures par semaine incluant de 4 - 6 heures de conditionnement physique.
 Compétition : de 5-6 locales, 2 chacune : régionales, provinciales, nationales ou internationales par année. Jusqu'à 3 compétitions internationales vers la fin de l'étape. 80% entraînement, 20% compétition.
 Entraîneur – PNCE Compétition:: Progrès en Compétition.

Notes:

- Entraînement à l'année, de forte intensité. On recommande une périodisation simple ou double (2 x 24 semaines). Le programme d'entraînement insiste sur l'utilisation des forces et la correction des faiblesses.
- Utiliser les outils d'évaluation fonctionnels de la flexibilité et de la force pour construire un programme d'entraînement spécifique qui sera intégré au programme d'entraînement global. Insister sur la prévention et la correction des inégalités, sur la force du tronc, sur la force spécifique et l'endurance.
- Spécialisation; réduire le nombre de sports satellites et les divisions et disciplines en tir à l'arc. Se spécialiser dans une seule division (i.e. arc recourbé ou arc à poulies).
- Augmenter le nombre et le niveau des compétitions; reproduire les compétitions durant l'entraînement. Faire essayer la compétition de haut niveau.

Tirer pour gagner

Tirer pour gagner (7+ ans dans le sport)

Objectifs: Optimiser la préparation physique et les aptitudes spécifiques au sport. Insister sur le perfectionnement de la concentration et de la continuité, tirer pour le classement.

Pyramide du Tir à l'Arc:

Plaisir ≈ 10%
 Technique de tir ≈ 15%
 Condition physique (force) ≈ 15%
 Condition physique (endurance) ≈ 20%
 Concentration ≈ 20%
 Continuité ≈ 20%

Balises:

Divisions et disciplines – Totalemment spécialisé à l'arc recourbé ou à l'arc à poulies, à l'intérieur et à l'extérieur
 Flèches de qualité / semaine : de 600 à 1000 et +
 Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.
 Durée de l'entraînement ≥ 180 minutes par session.
 Volume d'entraînement – Entraînement spécifique en tir à l'arc : aspects techniques, tactiques et condition physique 10-15 fois/semaine. Total : de 12 à 20 heures et + par semaine.
 Compétition : de 5-6 locales + 2 chacune : régionales, provinciales, nationales et 4 internationales par année. ≈ 70% entraînement, ≈ 30% compétition.
 Entraîneur – PNCE Compétition: Compétition de Haute Performance (entraîneur actuellement de niveau 4 ou 5).

Notes:

- Spécialisation dans une division et une discipline en tir à l'arc – on recommande un entraînement à l'intérieur suivi de celui à l'extérieur.
- Entraînement à l'année, de forte intensité. On recommande une périodisation simple ou double (2 x 24 semaines). Programme d'entraînement: le programme d'entraînement insiste sur l'amélioration de la force.
- Utiliser les outils d'évaluation fonctionnels de la flexibilité et de la force pour bâtir un programme d'entraînement spécifique qui sera intégré au programme d'entraînement global. Insister sur la prévention et la correction des inégalités, sur la force du tronc, sur la force spécifique et sur l'endurance.
- Intégration de l'entraînement physique et mental, des habiletés de savoir-faire, et de l'expérience pour réaliser la "continuité".
- Augmenter le nombre et le niveau des compétitions. Utiliser certaines compétitions comme préparation à des compétitions majeures futures.
- S'entraîner à atteindre un sommet lors de compétitions majeures.



Tirer Toute La Vie

Tirer toute la vie (commencer à tout moment après la poussée de croissance et /ou le développement des habiletés de base)

Objectifs: Effectuer le passage de la carrière compétitive à l'activité physique de toute la vie et la participation au sport.

Pyramide du Tir à l'Arc:

Plaisir ≈ 40%
 Technique de tir ≈ 10%
 Condition physique (force) ≈ 10%
 Condition physique (endurance) ≈ 10%
 Concentration ≈ 10%
 Continuité ≈ 20%

Balises:

Divisions et disciplines – Selon l'objectif.
 Flèches de qualité / semaine – Selon l'objectif.
 Tension d'arc – Voir tableaux p. 38 et ss.
 Durée de l'entraînement – Selon l'objectif.
 Volume d'entraînement – Selon l'objectif.
 Compétition – Selon l'objectif.

Notes:

- L'entraînement et la compétition peut aller du niveau récréation à la forte intensité, dépendamment des objectifs et des aptitudes particulières de l'archer.
- Compétitions de groupes d'âge.
- Rembourser son sport en oeuvrant comme bénévole, entraîneur ou administrateur.

Archers ayant un Handicap

Le tir à l'arc est l'un des rares sports dans lequel plusieurs archers ayant un handicap (AAUH/AWAD) sont en mesure de concourir en exigeant très peu de modifications aux règlements ou à l'équipement. Pour cette raison, le tir à l'arc est perçu comme étant complètement "intégré", c. à d. que les AAUH/AWAD luttent côte à côte avec les archers sans handicap. Il y a cependant, des catégories spéciales de compétiteurs pour les archers ayant un handicap (AAUH); en 2007, Kevin Evans un canadien (de Jaffrey CB), a gagné le championnat mondial de tir à l'arc dans la classe ouverte Hommes Arc à Poulies en Corée.

Le tir à l'arc était l'un des sports présents aux premiers Jeux Paralympiques qui se sont tenus à Rome en 1960. Ce sport accueille les archers qui ont un handicap physique (tel que les lésions de la colonne vertébrale, la paralysie cérébrale, l'amputation et autres) dans trois classes selon leur fonctionnement : Debout (ARST) en fauteuil-roulant 1 (ARW1) et en fauteuil-roulant 2 (ARW2). En 2007, une classe de non-voyants faisait partie du Championnat Mondial pour la première fois. Les archers sont classés selon le type et le degré de handicap, et des événements individuels ou en équipe, ainsi que des compétitions debout ou en fauteuil roulant sont inclus au programme.

Malgré l'intégration complète en tir à l'arc, on peut faire encore plus pour que ce sport soit mieux connu et pour le rendre plus accessible aux personnes ayant un handicap. Ceci exige qu'on mette l'emphase sur deux points en particulier : la Sensibilisation et le Premier Contact.

La Sensibilisation signifie qu'on doit accroître la visibilité du tir à l'arc parmi les personnes ayant un handicap. Plusieurs personnes atteintes d'un handicap ne sont pas au courant des opportunités offertes par ce sport, ou croient qu'ils ne seront pas en mesure d'y participer. Le tir à l'arc, en tant que sport intégré, présente des avantages à cet égard. Une promotion accrue du sport à l'intention des personnes ayant un handicap, peut inciter un plus grand nombre de AAUH à essayer ce sport.

Vient alors le "Premier Contact". Le "Premier Contact" se rapporte habituellement à la première fois qu'un athlète est mis en présence d'un sport ou a la chance d'essayer celui-ci. Il est important de comprendre que le "premier contact" peut aller dans les deux sens : quand les athlètes entrent en contact avec le sport et l'entraîneur et quand l'entraîneur va à la rencontre des athlètes. Pour les deux, l'entraîneur et l'athlète, ce "premier contact" peut générer de l'appréhension ou de la crainte. L'athlète peut se demander : "Est-ce que je peux le faire? Serai-je accepté?"

Un athlète ayant un handicap peut avoir besoin de courage pour essayer un nouveau sport. Les entraîneurs de tir à l'arc et les dirigeants de ce sport peuvent faire leur part pour aider plus d'archers à participer, en comprenant les étapes de sensibilisation et de "premier contact" et en invitant activement les personnes ayant un handicap à essayer le tir à l'arc. Pour plus d'information, consultez la publication des Centres Sportifs Canadiens "Devenir champion n'est pas une question de chance "No Accidental Champions" au www.ltad.ca

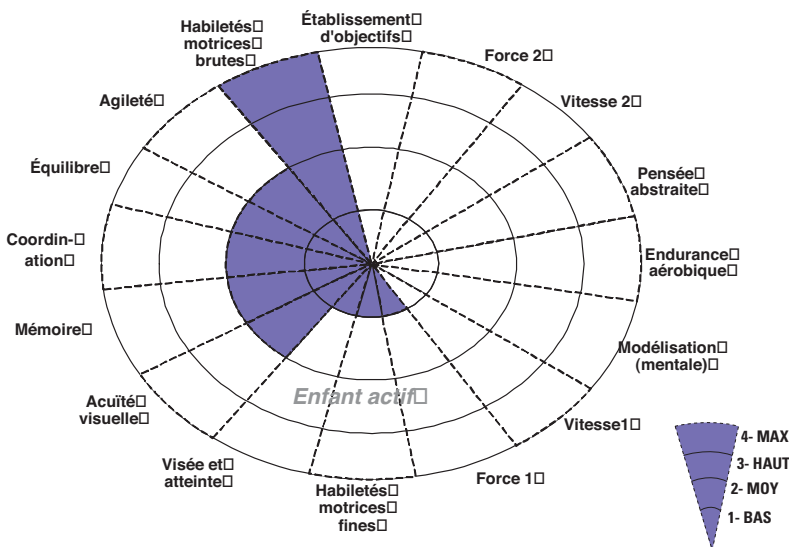


Développement du Jeune Archer

Un des principes directeurs du DLTA est l'âge et le développement approprié à une phase. Le facteur clé # 4, l'âge selon le développement, montre que des individus se développent à des rythmes différents aux points de vue physiques, sociaux, émotionnels et intellectuels; il est important pour un entraîneur qui travaille avec de jeunes archers, d'être familier avec cette notion afin d'être en mesure de modifier l'entraînement et la compétition, pour s'adapter aux besoins des individus.

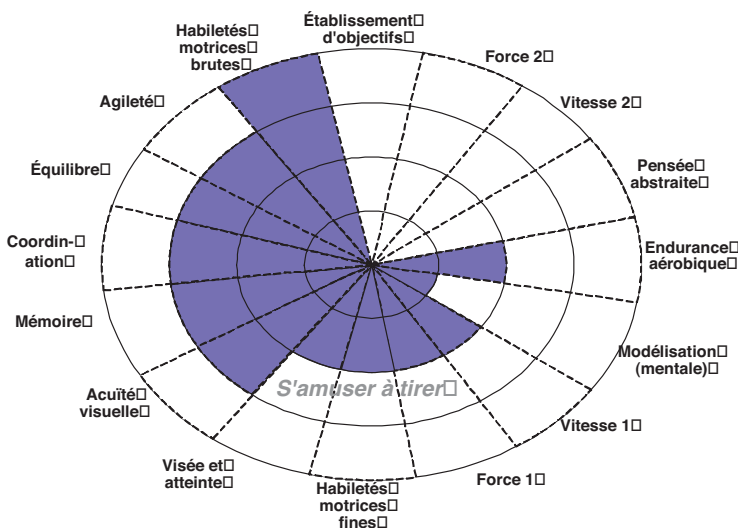
Le fait de passer par l'entraînement qui convient durant les périodes critiques de développement permettra une performance optimale dans le futur. Les entraîneurs travaillant avec des archers âgés de 9 à 16-18 ans doivent être conscients de l'existence de ces périodes et de la façon de s'en servir. (facteur clé # 5: voir p. 6) Les graphiques suivants et les notes qui les accompagnent, illustrent les périodes (fenêtres) où les habiletés physiques, motrices et mentales se développent. (Voir les Définitions à la p. 36 pour plus d'informations.)

Enfant Actif: âgé de 0 à 6 ans et/ou 0 année de sport



- Offrir une activité physique organisée durant au moins 30 minutes par jour pour ceux qui ne fréquentent pas encore l'école.
- Offrir une activité physique non-structurée-jeu actif- durant au moins 60 minutes par jour pour les bambins et ceux qui ne fréquentent pas encore l'école. Ceux-ci ne devraient pas demeurer sédentaires pour plus de 60 minutes à la fois, sauf quand ils dorment.
- Disposer d'une variété étendue d'habiletés motrices de base, telles que courir, sauter, lancer, se tortiller, faire la roue, frapper avec les pieds, lancer et attraper. (Le tir à l'arc devrait être amené aux enfants lorsqu'ils disposent de l'éveil corporel adéquat).

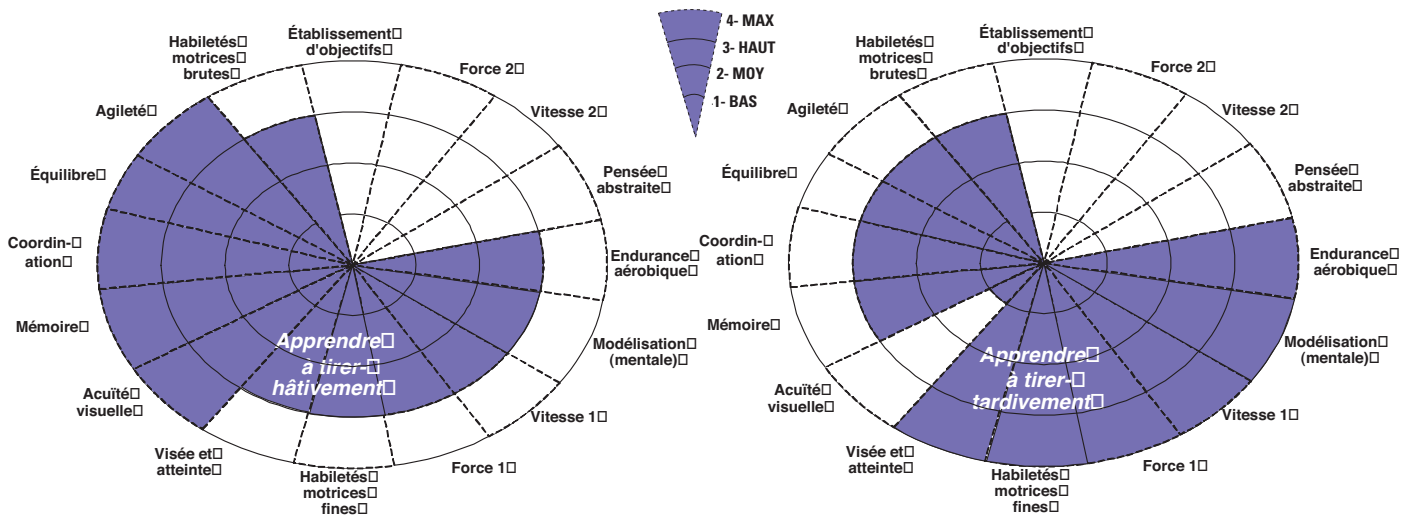
S'amuser à tirer: âgé de 6 à 9 ans et/ou 0-4 ans de sport



- Pratiquer et maîtriser les habiletés motrices fondamentales avant d'amener les habiletés spécifiques au sport.
- Mettre l'emphase sur le développement global: athlétisme, équilibre, coordination et vitesse.
- Participer à plusieurs sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance par le jeu.
- Amener le tir à l'arc: notions de sécurité, de technique de tir et jeux.

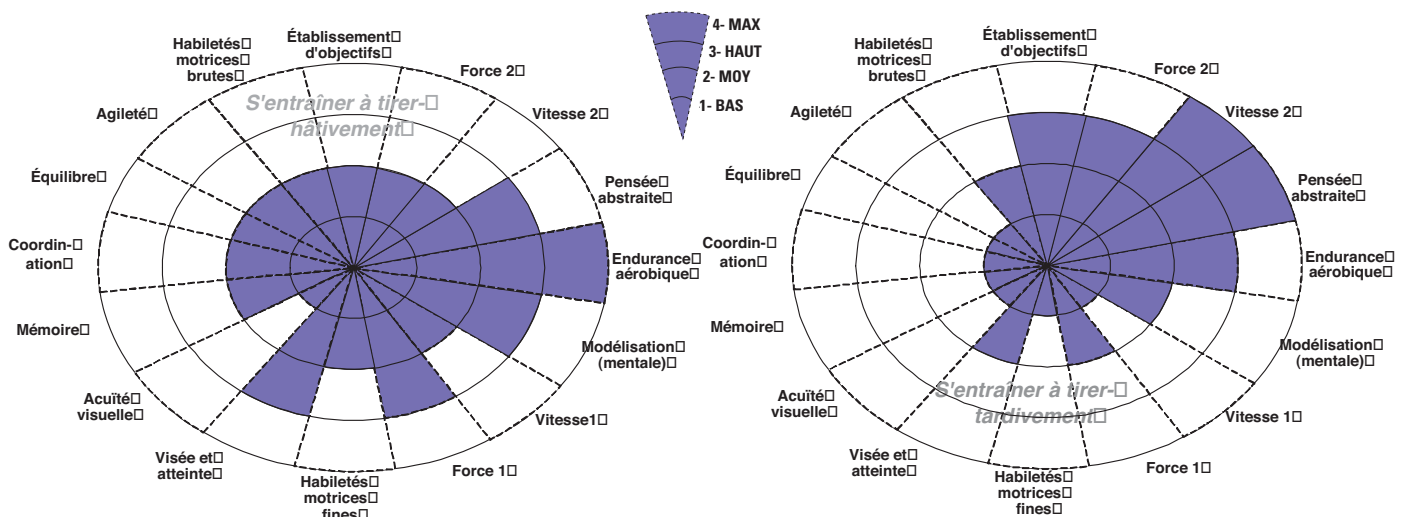
Apprendre à tirer: de 9 à 12 ans (G), de 8 à 11 ans (F) et/ou 1-4 ans de sport

- Les graphiques correspondant aux développements hâtif et tardif apparaissent.
- Il s'agit d'une période critique de développement des habiletés motrices et de la coordination.
- Notez que l'équilibre, l'acuité visuelle, la visée et l'atteinte du but et les habiletés motrices fines peuvent être grandement améliorés par l'entraînement.
- Participer à plusieurs sports. Développer vitesse, puissance et endurance par les jeux.

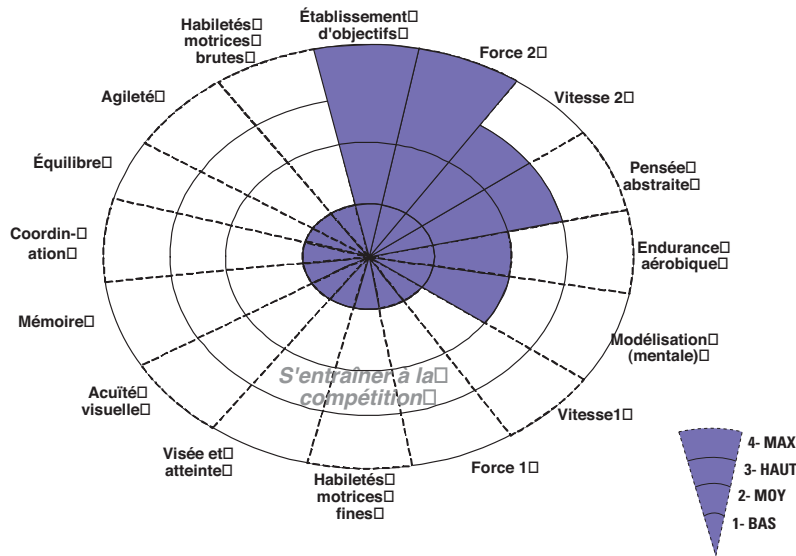


S'entraîner à tirer: de 12 à 14 ans (G), de 11 à 13 ans (F) et/ou 2-8 ans de sport

- Les graphiques correspondant aux développements hâtif et tardif apparaissent.
- Prioriser l'entraînement en aérobique (après le pic de croissance rapide soudaine) pour tirer meilleur profit de la période propice à l'entraînement.
- Étant donné la croissance rapide des os, des muscles et des tissus connectifs, insister sur la flexibilité.
- Présenter le choix d'objectifs et les habiletés de compétition, mais insister sur le développement physique.
- Possible déclin au niveau des performances à la fin de l'étape en raison de la poussée de croissance (nuît à la coordination, etc.) et le début de l'adolescence.

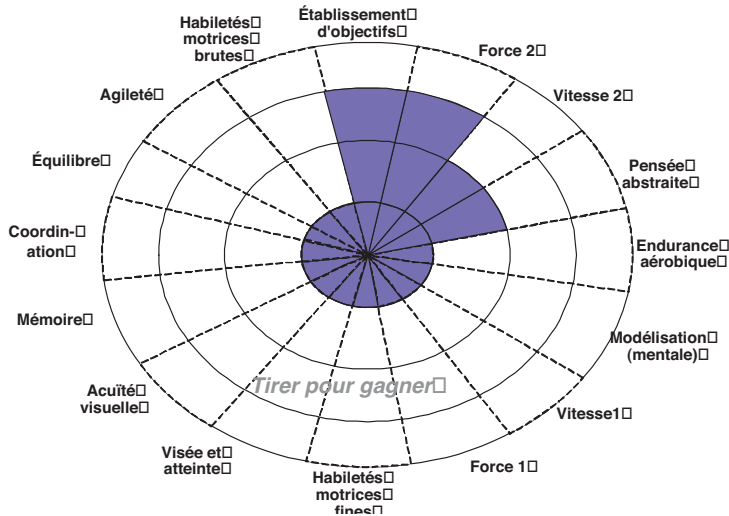


S'entraîner à la compétition: de 16 à 23 ans (G), de 15 à 21 ans (F) et/ou 4-10 ans de sport



- Optimiser le développement physique de l'archer.
- Insister sur le développement de la force et de la force-endurance.
- Insister fortement sur l'apprentissage des habiletés nécessaires à la compétition et à la concentration. Mettre en contact avec la compétition de haut niveau.
- Déclin possible des performances tôt dans l'étape en raison des événements qui surviennent dans sa vie d'adolescent.

Tirer pour gagner: +/- 19 ans (G), +/-18 ans (F) et/ou 7 et + années de sport



- Optimiser toutes les habiletés physiques et mentales.
- La spécialisation et le raffinement sont les premiers objectifs.
- Notez une forte capacité d'entraînement dans l'établissement d'objectifs et Force 2 (musculature).
- Entraînement de forte intensité avec pauses lorsque nécessaires.

Résumé

Le Canada peut faire mieux en recrutant de jeunes archers et en les aidant à se développer. Aux Jeux Olympiques d'Athènes, l'âge moyen des médaillés chez les hommes était de 27,4 ans (écart 17.6 - 42.9), et l'âge moyen des médaillées chez les femmes était de 25 ans (écart 19.8 – 33.2). Cela signifie que l'âge pour débiter en tir à l'arc devrait se situer entre 15 et 17 ans. Selon le sondage effectué par la FITA en 2007, l'âge moyen où les archers internationaux ont fait leur début était de 16,9 ans.

Ces lignes directrices vont s'avérer utiles aux entraîneurs de jeunes archers. Si, à l'âge de 17 ans, on a manqué la période optimale favorable à l'entraînement, les entraîneurs pourront porter leur attention à remédier à la situation. Également, les façons de recruter des archers à l'âge critique peuvent être poursuivies.

Un Système De Développement Du Tir À L'arc Intégré.

Le tir à l'arc est vraiment le sport de toute une vie. Partout à travers le Canada, le tir à l'arc sur cible est pratiqué dans les camps de vacances, les clubs de tir à l'arc et les autres installations. La chasse à l'arc demeure un sport populaire. Actuellement, la FCA compte plus de 7 000 membres individuels et plus de 150 clubs répartis à travers tout le territoire. Augmenter la participation aussi bien que cumuler les succès en compétition demeurent les objectifs clés de la FCA.

Pour atteindre ces objectifs, nous devons travailler de concert. Le Développement à long terme des athlètes est centré sur l'athlète, mené par les entraîneurs et supporté par le système. Ainsi, les parents, les archers, les entraîneurs, les clubs, les juges et les autres meneurs de ce sport ont tous un rôle important à jouer. Les meilleurs résultats ne pourront être atteints que quand toutes les organisations et les individus impliqués dans le sport travailleront ensemble d'une façon cohérente et coordonnée pour aider au développement de l'archer et son succès.

Les points suivants mettent en évidence comment chacun des groupes peut apporter sa contribution au sport:

Parents:

- Participer au sport avec leurs enfants
- Encourager la participation de leurs enfants dans deux ou trois autres sports complémentaires
- Fournir l'aide et les conseils et faire de l'implication dans le sport un plaisir
- S'informer sur le tir à l'arc et sur la façon dont un athlète peut progresser une fois à l'intérieur
- Posséder certaines connaissances sur la nutrition et la récupération
- S'engager à long terme vers une progression au niveau des habiletés et des performances
- Saisir l'ABC de l'athlétisme: agilité, équilibre, coordination et vitesse
- Saisir le concept selon lequel une activité accrue, repousse la tendance à l'obésité chez les enfants et les adultes et les maladies cardio-vasculaires
- Comprendre que des adultes oisifs ont tendance à donner des enfants inactifs et savoir que l'inverse est aussi vrai
- Savoir que les enfants vont perdre leur motivation s'ils sentent qu'ils ne pourront rencontrer les attentes de leurs parents
- Être flexibles quant à leurs attentes; alors que les enfants évoluent à travers différentes phases du développement. Les parents (et les entraîneurs) devraient pouvoir modifier leurs attentes, si nécessaire
- Chercher à obtenir une évaluation précise des aptitudes de leurs enfants
- S'assurer que leurs attentes correspondent au niveau d'habileté, au potentiel et aux aspirations de leur enfant
- Chercher à connaître quelles sont les attentes de l'enfant, ainsi que ces objectifs et ses aspirations



Archers:

- Prendre plaisir au sport
- Devenir familier avec les compétences physiologiques clés (équilibre, flexibilité, maintien, stabilité du tronc, force et puissance, cardio-endurance) et les habiletés relatives à la performance
- Comprendre comment la pression et le stress peuvent affecter la performance
- Connaître les forces et les faiblesses de leurs performances mentales
- Savoir quelles sont les habiletés mentales qu'ils ont besoin d'intégrer dans leur plan de performance individuel, pour être en mesure de contrôler leurs émotions, de se concentrer sur la tâche à accomplir, et pour gérer l'adversité lorsque sous pression
- Devenir autonome et faire preuve d'initiatives personnelles dans l'acquisition et le développement de leurs habiletés et stratégies

Entraîneurs et instructeurs:

- Être passionné envers leur sport et envers l'excellence
- Connaître à fond le DLTA et être prêt à s'en servir comme outil
- Savoir comment et où ils se situent dans le "système"
- Savoir ce qui est nécessaire pour pouvoir faire progresser l'archer au prochain niveau
- Continuer d'améliorer leurs habiletés et leurs connaissances
- Posséder une compréhension globale de ce qui est disponible pour les archers de tous niveaux
- Admettre que des habiletés mentales efficaces sont essentielles pour des performances constantes et de qualité à tous les niveaux
- Intégrer le processus d'entraînement des habiletés mentales dans les programmes de l'archer

Clubs:

- Comprendre le rôle qu'ils doivent jouer pour permettre aux archers d'atteindre le prochain niveau
- Offrir l'encadrement, l'entraînement et les occasions de compétition nécessaires
- Permettre l'accession à des installations d'entraînement et de compétition
- Fournir une structure de support, c. à d, finances, mentor, ressources matérielles, formation, encadrement par un entraîneur, etc.
- Se tenir informé de l'existence et encourager la participation à des programmes destinés aux jeunes archers tels CanBow/CanArc et autres programmes au niveau de l'accueil

Associations Provinciales et Nationale:

- Constituer une source d'information, d'expertise et de support – le point pivot où se procurer l'information nécessaire, les personnes à contacter, le personnel et les communications nécessaires au développement de l'archer
- Comprendre ce qui est nécessaire pour permettre à l'archer d'atteindre le prochain niveau
- Permettre la discussion entre les différents intervenants impliqués: les clubs, les archers, les administrateurs et les associations
- Trouver des moyens de réduire les coûts pour les partenaires (archers, entraîneurs, installations, etc.)
- S'assurer qu'une programmation est en place pour permettre de bien jouer leur rôle
- S'efforcer d'être la meilleure association à leur niveau
- Maintenir une emphase croissante sur le développement des jeunes et sur les programmes récréationnels pour les adultes, afin d'assurer la croissance à long terme du sport

Le Sport de toute une Vie

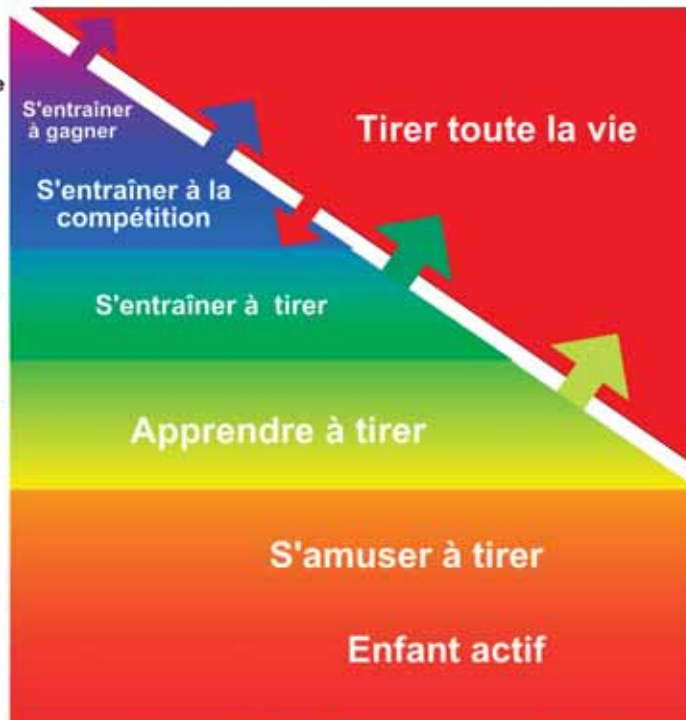
Le DLTA ne traite pas seulement d'excellence. Les archers de compétition participent systématiquement à d'autres sports avant de venir au tir à l'arc, et il arrive un jour où ils se retirent de la compétition. Pendant qu'un des objectifs du modèle de DLTA est de tracer un parcours optimum menant à l'excellence, il est tout aussi important de définir un parcours qui fera du tir à l'arc le Sport de toute une Vie. Les archers peuvent passer du volet tir à l'arc de compétition, à celui du tir à l'arc à long-terme non-compétitif ou semi-compétitif, à tout moment, et on doit les encourager à demeurer dans le sport, quelle que soit sa forme et, possiblement rembourser à leur sport une partie de ce qu'ils ont reçu, en devenant entraîneur, juges ou des meneurs dans ce sport.



DLTA

Priorités de performance

- Performance de l'athlète et support
- Formation de l'entraîneur et support
- Compétition
- Équipement
- Accès aux installations
- Médecine sportive
- Science du sport
- Identification de talent-Éclaireurs
- Équipes : Nationale, Provinciale et de club
- Entraînement
- Recherche



Système de développement Clubs

- Initiatives locales
- Communications
- Projets d'installations
- Subsistance financière
- Administration
- Jeux : internationaux, nationaux, provinciaux
- Organisation d'événements
- Ressources humaines
- Marketing
- Organisation
- Sport étude et autres initiatives
- Gestion du risque
- Secteur sportif
- Technologie
- Bénévoles

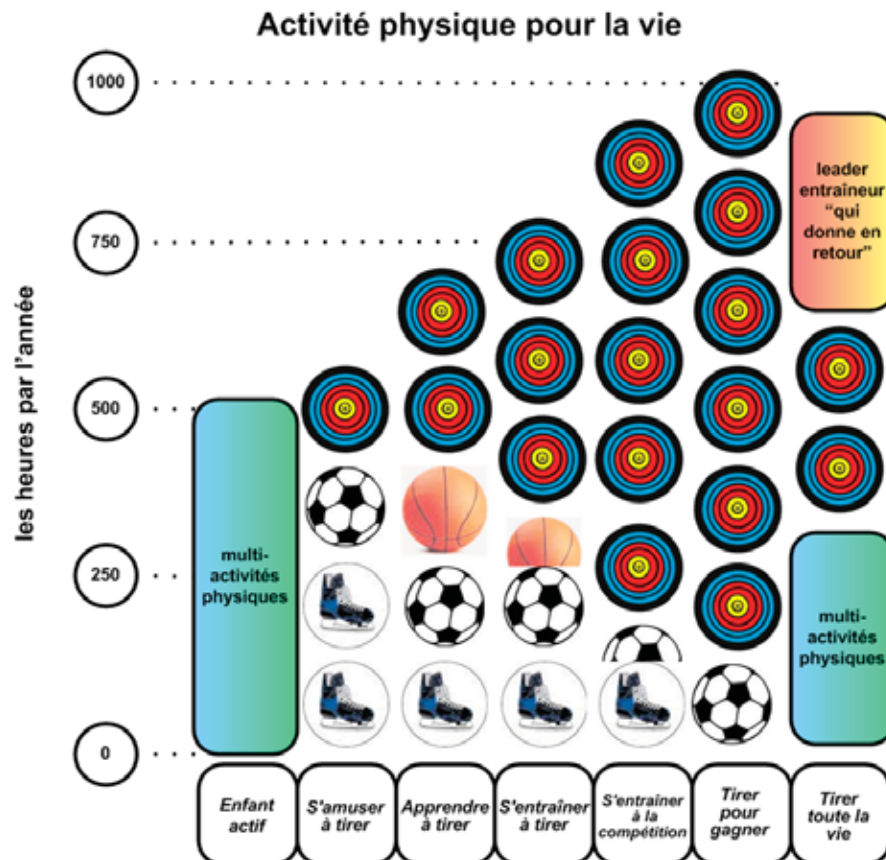
Sport organisé - Communauté - École

Coopération Multi-sports, Multi-disciplines

L'objectif poursuivi par le DLTA est une vie active physiquement qui résultera en une suite de bénéfices sociaux et de bonne santé. Avec la base et la préparation appropriées, les participants peuvent aussi continuer pour devenir des archers de haut niveau. Le savoir-faire physique développé aux étapes du Début Actif, de Prendre Plaisir à Tirer et d'Apprendre à s'entraîner sont des prérequis pour la haute performance et cette étape sera mieux atteinte grâce à la participation à un certain nombre d'activités sportives qui permettent de développer les cinq critères : endurance, force, vitesse, habileté et flexibilité.

Le graphique ci-dessous illustre la façon dont un individu progresse dans des activités sportives multiples aussi bien que grâce à des disciplines diverses dans un même sport. "Heures par année" est le nombre total d'heures consacrées à la pratique dans toutes sortes d'activités physiques. De la pratique d'une étendue variée d'activités non-structurées, à l'étape de "L'enfant actif"; les individus amorcent la pratique de plusieurs programmes sportifs, y compris le tir à l'arc; à l'étape de "S'amuser à tirer"; d'autres disciplines de tir à l'arc sont ajoutées à l'étape de "Apprendre à tirer" pour mettre l'accent sur le développement des habiletés et de permettre de faire un choix. Même si la discipline de prédilection peut être la première à l'étape "Apprendre à tirer", cette étape est franchie pour permettre la spécialisation, à l'étape de "S'entraîner à la compétition". Finalement, à l'étape de "Vie active" on prend du temps pour rembourser son sport en travaillant en tant qu'entraîneur et/ou dirigeant sportif.

En plus de montrer l'importance de la participation multi-sports, multi-disciplines dans l'acquisition des habiletés de l'archer, le modèle amène un autre concept, celui de la coopération avec d'autres organisations sportives. Pour qu'un archer puisse participer à plus d'un sport, la coordination de l'entraînement et de la charge de compétitions, le repos et la récupération, les voyages et les autres facteurs si nécessaire. Cela implique une meilleure communication entre les entraîneurs et les autres dirigeants sportifs.



Tirer toute la vie: Cibles-fixes et 3D, Arc recourbé et Arc à poulies

La phase Tirer toute la vie peut accepter des archers de tout âge et avec diverses motivations. Toutes les formes de tir à l'arc – le tir sur cibles, et la chasse à l'arc, l'arc recourbé, l'arc à poulies et l'arc traditionnel, à l'intérieur et à l'extérieur – sont valorisées et supportées par la FCA. La croissance du sport au Canada dépend de l'offre de programmes et d'occasions pour que tous ces archers puissent explorer leurs intérêts et leurs aspirations, tout en contribuant à la grande communauté du tir à l'arc.

La participation à plusieurs facettes du tir à l'arc est recommandée au moment où l'archer se développe et est encouragé à se divertir. Seulement les archers au mode Tirer pour Exceller ont besoin de se soucier de spécialisation. Les archers du Tirer toute la Vie et leurs clubs d'appartenance peuvent aider à promouvoir le tir à l'Arc en offrant des événements et des installations inter-clubs où plusieurs divisions/disciplines sont réunies « au pair » (Ex. un terrain de tir sur cibles entouré d'un parcours 3D).

Le Tir à l'Arc est vraiment un sport pour toute la vie!

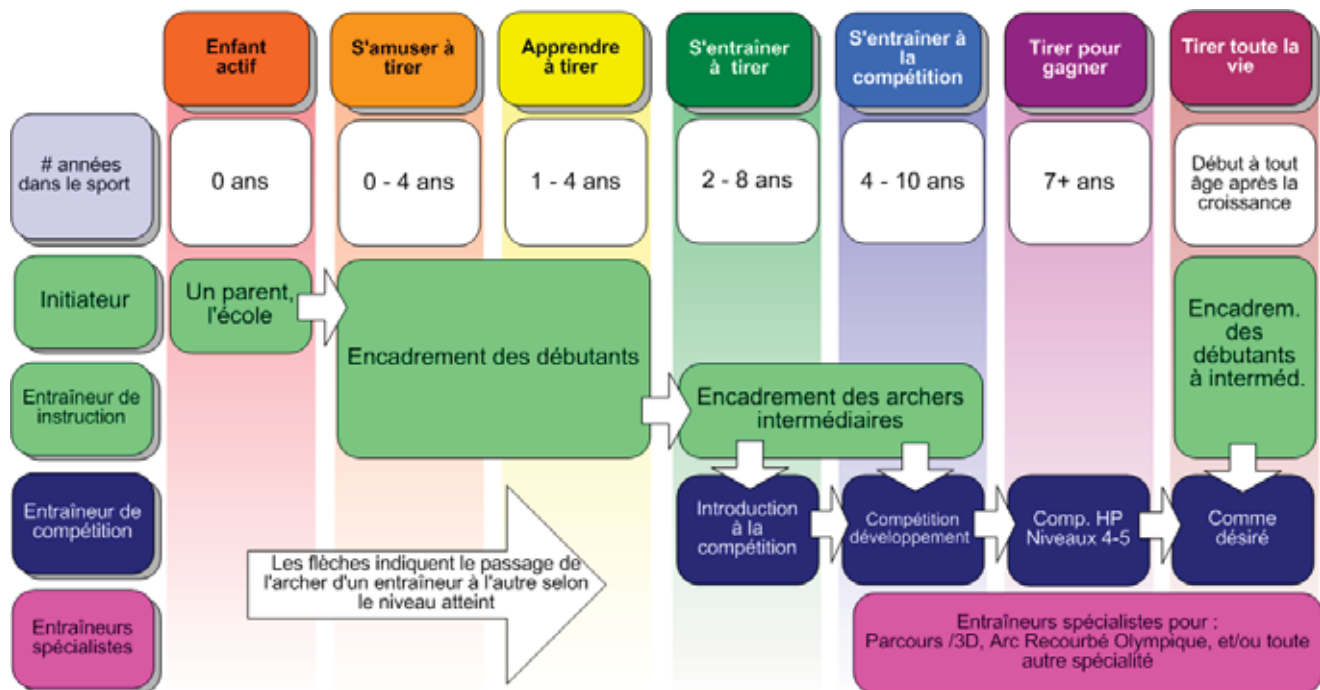


Tirez toute la Vie: Formation d'Entraîneur ou de Dirigeant Sportif

La phase Tirez toute la Vie ne consiste pas uniquement dans l'offre de participer au tir à l'arc récréatif et compétitif. Il est aussi temps de redonner ce que vous avez reçu en participant en tant qu'entraîneur, juge ou administrateur sportif. Le bénévolat est essentiel à la croissance continue du tir à l'arc au Canada.

Les entraîneurs, en particulier, constituent la Pierre Angulaire du système sportif. Essentiels au développement des archers à tous les niveaux, ils sont des meneurs et des organisateurs du sport communautaire (de l'Enfant Actif à Apprendre à tirer) et des experts techniques aux niveaux provincial et national (de s'entraîner à tirer à s'entraîner à la Compétition). Les entraîneurs doivent avoir la compétence nécessaire pour identifier le degré de maturation de l'archer et la connaissance des programmes et des systèmes, permettant à cet archer de s'entraîner et de concourir conformément à son potentiel. Nous avons besoin d'un plus grand nombre d'entraîneurs à tous les niveaux, et chaque entraîneur doit avoir une connaissance claire des principes du DLTA. L'obtention de plus d'entraînement de meilleure qualité doit constituer le premier objectif des meneurs dans ce sport.

Au moment même où toutes les organisations sportives canadiennes participent à la planification selon le DLTA, toutes développent également de nouveaux programmes au PNCE. Le diagramme suivant illustre la relation entre le nouveau système du NCCP et le modèle du DLTA:



De façon semblable, le recrutement et la formation de juges et de dirigeants sportifs est critique pour l'avenir du tir à l'arc. La FCA prévoit augmenter ses efforts pour recruter, former et garder les archers à la phase Tirer toute la Vie pour les amener à contribuer à bâtir un système de tir à l'arc cohérent au Canada.

Quand le système fournit le support adéquat, et que l'archer acquiert les compétences clés à chacune des phases, y incluant les précédentes phases de base, par la suite, l'archer est en mesure, à l'intérieur de ses propres limites, d'atteindre les plus hauts niveaux de performance. Tous et chacun – l'archer, le parent, l'entraîneur, le club, l'association, etc. – doivent faire ce qu'il faut pour permettre à l'archer d'atteindre son plein potentiel. En suivant le modèle du DLTA en tir à l'arc et en participant en tant qu'archer et bâtisseur, nous pouvons établir un système qui permettra aux archers d'atteindre leur potentiel.

Planification du Succès- Initiatives Stratégiques

Le modèle du DLTA et le guide vont aider à mettre le tir à l'Arc sur la bonne piste pour un succès à long terme : plus d'archers pratiquant ce sport pour une plus longue période, et qui réalisent plus de succès en compétition. Cependant, aucun modèle ne fait la différence tant qu'il n'est pas mis en action. Action signifie changement.

Lors de l'élaboration de ce modèle et du guide qui l'accompagne, un certain nombre de problématiques pour le tir à l'arc canadien ont été identifiés. Il est fortement recommandé que les étapes suivantes soient franchies pour aider à créer le sport dont nous avons besoin – un système de développement cohérent qui fournira un support sans faille à tous les archers depuis leur entrée dans le sport jusqu'à la phase Tirer toute la Vie.

Première priorité: L'encadrement

1. Améliorer la communication et la coopération entre les entraîneurs de la FCA. Tenir, à l'intention des entraîneurs, des séminaires de formation/développement annuels dans chaque province.
2. Augmenter le nombre d'entraîneurs certifiés à tous les niveaux, et s'assurer qu'ils ont une solide compréhension du DLTA.
3. Faire de l'entraînement de haute performance en tir à l'arc, une profession. Attirer des entraîneurs experts (des entraîneurs internationaux - ex. De Corée) pour aider à bâtir ce sport.

Deuxième priorité: Meneurs

4. Produire plus d'occasion d'entraînement sur le "leadership" en coopération avec les associations provinciales.
5. Tenir, sur une base régulière, des conférences FCA/OSP et des rencontres des présidents FCA/OSP pour se concentrer sur les problématiques de développement et afin d'identifier et de recruter de nouveaux meneurs.
6. Mettre l'accent sur le recrutement et l'aide apportée pour les bénévoles qui se chargeront des levées de fonds, c. à d. VP-Marketing (Mise en marché) aux niveaux provincial et national.

Troisième priorité: Organisations

7. Réviser la structure et les programmes de la FCA pour mettre à nouveau l'accent sur l'accès aux programmes et aux services, égal pour toutes les formes de tir à l'arc.
8. Placer sur le site web de la FCA les politiques uniformes, les normes et les ententes. Étudier les Protocoles d'entente FCA-OSP afin de coordonner les efforts et d'en dégager les responsabilités respectives.
9. Viser à pouvoir compter sur un plus grand nombre d'employés, particulièrement au niveau des OSP.

Quatrième priorité: Compétitions

10. Modifier le format des compétitions de développement afin d'assurer que la progression des distances convienne à toutes les phases. Informer les entraîneurs sur l'utilisation convenable des compétitions – club, inter-club, zone, régionale, provinciale, nationale et internationale.
11. Produire un document technique sur la façon de tenir un tournoi à chacun des niveaux : clubs, inter-clubs, zone, etc.
12. Régulariser les formats des Championnats Provinciaux et Nationaux et ceux des Jeux en rapport avec les différents niveaux/stades de développement c. à d. les Jeux Provinciaux et ceux du Canada ont un rôle solide pour leur niveau/stade.
13. Fournir l'aide financière suffisante pour s'assurer de la participation à des événements-balises au niveau national et international.

Cinquième priorité: Installations

14. Travailler à obtenir l'accès à des installations de tir intérieur de 70m et plus dans chaque province.
15. Travailler en coopération pour obtenir l'accès à des installations extérieures de distances "FITA", c. à d. terres publiques, fermes.
16. Se procurer de l'équipement de chronométrage mobile, des filets, etc. pour faciliter l'organisation de camps d'entraînement provinciaux. Tenir des camps mensuels régionaux pour les membres d'Excellence (en rotation dans les provinces) où on traite d'observation, de détection de talent, de formation sur la Ronde Olympique, le tout sous la supervision de l'entraîneur régional (à l'intérieur l'hiver; à l'extérieur l'été, aux vraies distances).

L'Avenir: Droit devant

“Par le DLTA, nous allons créer un parcours optimal pour les athlètes en tir à l’arc. Le résultat sera une amélioration dans la performance de nos archers et dans notre système : croissance soutenue, participation accrue et l’excellence en compétition.”

- Déclaration de mission, Rencontre FCA DLTA Décembre 2006

Le tir à l’arc possède une longue et fière histoire au Canada. Même si le tir à l’arc n’a jamais été le sport le plus populaire au Canada, nous avons connu certains succès et champions. La chasse à l’arc demeure une activité populaire. En 2007, des archers canadiens ont gagné le Championnat du Monde Arc à poulies –hommes (Trillus) et le Championnat du Monde IPC Arc à poulies –Classe Ouverte- Hommes (Evans). Les occasions sont présentes pour réaliser la vision de la FCA : une croissance soutenue, participation accrue et l’excellence en compétition.

Le modèle du DLTA pour le tir à l’arc est un outil essentiel qui permettra d’atteindre cette vision d’avenir. En construisant un système de développement cohérent qui met l’emphase sur le développement progressif et sans faille des archers – c. à d. centré sur l’archer, mené par les entraîneurs et supporté par le système – nous pourrons atteindre nos objectifs. Il n’y a aucun doute que cela nécessitera un travail ardu, un dévouement et une volonté de changer et de coopérer. Mais avec un parcours clairement défini pour le développement des archers en place, nous pouvons réussir comme jamais auparavant. Nous sommes promis à un brillant avenir.



Sources

Modèle DLTA Biathlon Canada Vol.1, 2006. Ball, A.,(ed.) Biathlon Canada, Ottawa, ON. ISBN 0-9781096-0-0

Sport Canadien pour la Vie, 2005. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Centres Sportifs Canadiens, Vancouver, CB. ISBN 0-9738274-0-8

Entraîner des athlètes avec handicap, 2005. Association Canadienne des Entraîneurs, Ottawa ON.

CanArc/CanBow. Fédération Canadienne des Archers, Ottawa, ON.

Guide du Développement à long Terme du Joueur de Golf au Canada, 2007. Association Royale Canadienne de Golf/Association Canadienne Professionnelle de Golf, Ottawa, ON.

« On ne devient pas champions par accident (No Accidental Champions), 2006. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Centres Sportifs Canadiens, Vancouver, CB. ISBN 0-9738274-3-2



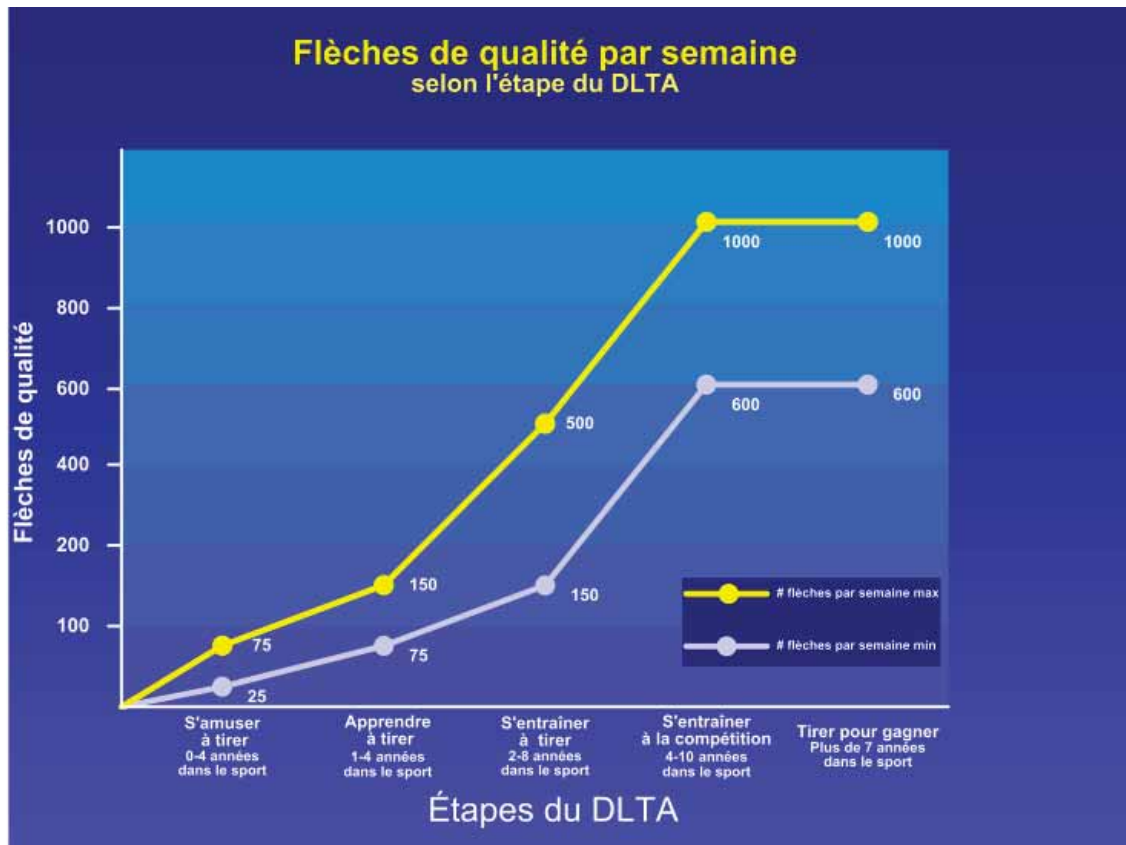
Regardons de plus près

Regardons de plus près: Flèches de qualité

Un élément important du développement de l'archer est le nombre de flèches de qualité tirées en entraînement et en compétition. Il n'y a rien pour remplacer le temps mis à raffiner la technique de tir et l'habileté à tirer. Un sondage effectué en 2007 auprès d'archers internationaux lors du championnat du monde a révélé que les archers de haut niveau tiraient, en moyenne, presque 850 flèches par semaine et que certains tiraient jusqu'à 120,000 flèches par an.

Sondage international de FITA Juillet 2007 n = 45	Moyenne	Variance
Âge au moment de commencer le tir à l'arc	16.9	5 - 47
# d'années en tir à l'arc	11.3	2 - 33
# flèches par semaine (en moyenne)	847	300 - 2500
# flèches par année (en moyenne)	39,567	10,000 – 120,000
Plus grand nombre de flèches tirées en 1 an	40,587	10,000 – 120,000

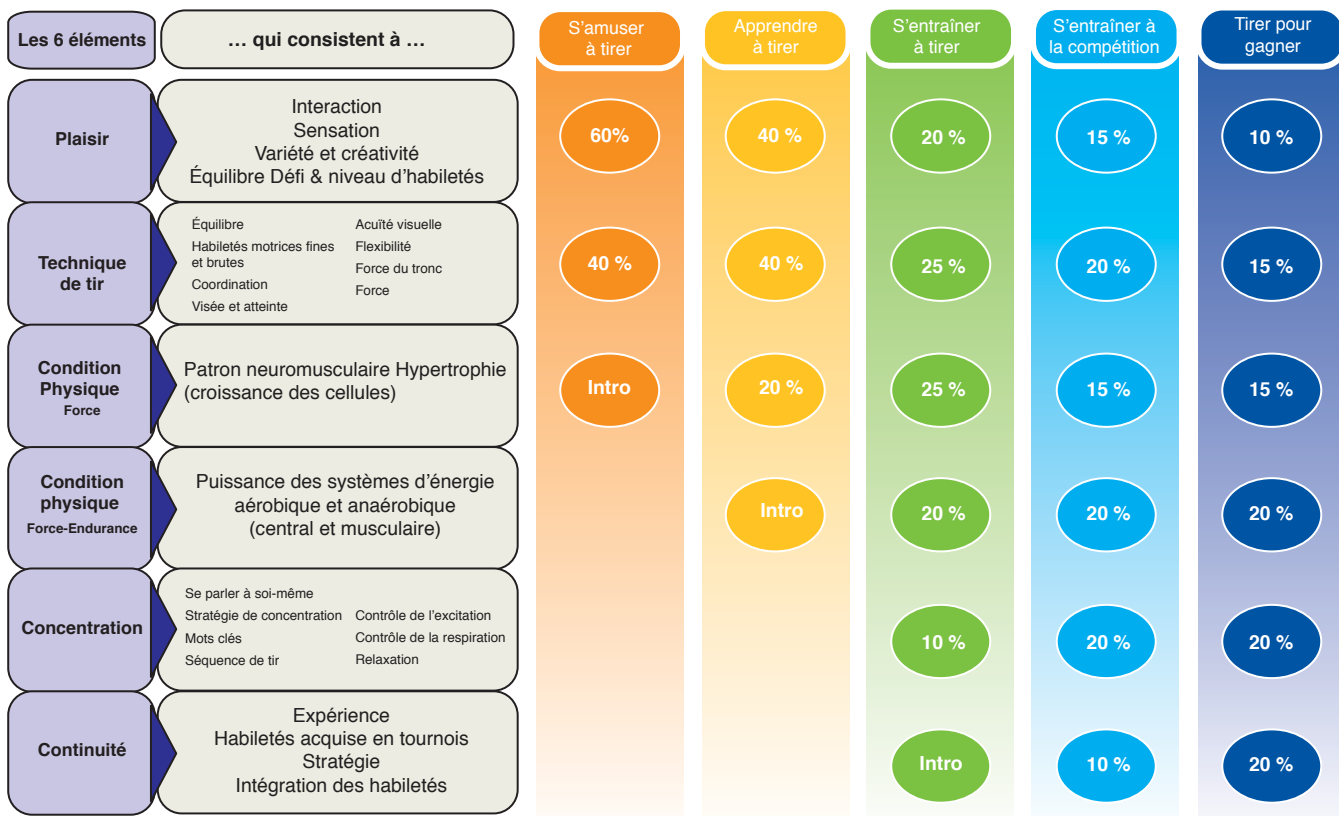
Qu'est-ce qu'une "flèche de qualité"? C'est celle qui est tirée avec soin, concentré sur la technique correcte, et en prêtant attention à suivre le processus d'exécution du tir, que ce soit en entraînement ou en compétition. Si l'archer est distrait, surmené, ou non-concentré sur l'amélioration, il est difficile de tirer une flèche de qualité.



Regardons de plus près: Équilibre entre les Facteurs d'Entraînement Physiques, Moteurs et Mentaux

La pyramide de l'archer construite de Plaisir, de Technique de tir, de Condition Physique (Force), de Condition Physique (Force-Endurance), de Concentration et de Continuité repose sur une base de compétences physiques, motrices et mentales. Celles-ci deviennent intégrées à mesure que l'archer se développe. Aussi est-il essentiel de comprendre les fondements et comment les amener progressivement et les enseigner. Le diagramme qui suit illustre les composantes de ces facteurs aussi bien que le pourcentage de temps d'entraînement recommandé à chaque étape du DLTA. Note: il s'agit de lignes directrices. On peut ajouter du temps supplémentaire pour du rattrapage, si le développement était incomplet aux étapes précédentes.

% ages de temps d'entraînement pour les facteurs mentaux et physiques aux divers stades du DLTA



Regardons de plus près: Développement des habiletés

En plus de la préparation physique et mentale, le tir à l'arc exige un degré d'habiletés extrêmement élevé. Le tableau ci-bas fournit les lignes directrices pour l'acquisition, la consolidation et le raffinement des habiletés essentielles à chacune des étapes du DLTA.

Développement des habiletés en tir à l'arc						
Étape	S'amuser à tirer	Apprendre à tirer	S'entraîner à tirer	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	
Années dans le sport	0 – 4 ans	1 – 4 ans	2 – 8 ans	4 – 10 ans	7 ans +	
Développement des habiletés	ACQUISITION (A) Introduction de l'habileté (protocole de mouvements) Étape Cognitive		CONSOLIDATION (C) Constance de l'habileté grâce à la pratique (exécution correcte sous des conditions variables) Étape Associative		RAFFINEMENT (R) Mise au point des habiletés (Améliorations mineures et solutions créatives sous toutes les conditions) Étape d'autonomie	
Contexte d'entraînement du PNCE	Instructeur-Débutants	Instructeur – Intermédiaires		Comp-Dév	Comp-HP	
Technique de tir	Posture	A	C	C	R	R
	Maintien	A	C	C	R	R
	Prise de l'arc	A	C		R	R
	Crochet des doigts sur la corde	A	C		R	R
	Levée du bras d'arc	A	C		R	R
	Allonge	A	C	C	R	R
	Ancrage	A	C	C	R	R
	Visée	A	C	C	R	R
	Exécution du tir	A	C	C	R	R
	Décoche	A	C	C	R	R
Équipement	Suivi	A	C	C	R	R
	Sélection/Analyse		A	C	R	
	Mise au point de base		A	C	R	
	Entretien général de l'arc		A	C	R	
	Montage de la flèche		A	C	R	
	Fabrication de cordes			A	C	R
	Mise au point avancée			A	C	R
	Agencement de l'équipement			A	C	R
	Rechanges / réserves			A	C	R
	Ajustement de la prise			A	C	R
Préparation Mentale	Protège-doigts/ du déclencheur			A	C	R
	Cables/Cames de recharge			A	C	R
	Contrôle de la respiration	A	C	R		
	Mots clés	A	C	C	R	R
	Automation de la séquence de tir	A	A	C	C	R
	Répétition mentale		A	C	R	
	Yoga ou Relaxation			A	C	R
Pratique du stress			A	C	R	
Établissement d'objectifs de base	Plaisir	Technique de tir	Concentration	Concentration et continuité	Continuité	

Regardons de plus près: Ce qui peut être entraîné et définitions en tir à l'arc.

Ce qui suit contient les définitions des aptitudes et des habiletés illustrées aux représentations de cibles (pp 21 à 23) aussi bien que d'autres aptitudes clés et des habiletés nécessaires en tir à l'arc.

Définitions

Pensée abstraite – Penser à des procédés, des objets et des événements qui peuvent ou non avoir une véritable représentation.

Endurance Aérobique – Habileté à s'entraîner pour de longues périodes de temps en utilisant les systèmes d'énergie aérobique.

Viser/Frapper- Atteindre une cible avec un objet.

Agilité- L'habileté à se déplacer rapidement dans les trois dimensions tout en demeurant en contrôle du mouvement.

Équilibre- Capacité à se maintenir droit tout en se déplaçant. Ceci inclut l'équilibre statique et la garde de l'équilibre en se déplaçant et en glissant.

Coordination- Déplacer plusieurs parties du corps en série ou simultanément pour réaliser un mouvement.

Force du tronc et Stabilité- Force des muscles du tronc, y incluant la poitrine, le dos et l'abdomen, ce qui fournit un "ancrage" permettant un usage efficace des muscles des bras et des jambes.

Habiletés motrices fines- Mouvements contrôlés par de petits muscles i.e. mouvements des mains et des doigts.

Établissement d'objectifs- Habileté à établir des objectifs pour de futures comportements ou réalisations.

Habiletés motrices Globales- Mouvements importants des membres et du corps en utilisant de multiples joints et groupes musculaires.

Mémoire- Habileté à retenir et à se souvenir de directives, de l'information et des expériences.

Modèles abstraits- Habileté à comprendre et à jouer avec des modèles abstraits représentant des procédés réels.

Vitesse 1- Augmentation de la vitesse suite à une amélioration de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2- Augmentation de la vitesse suite à une amélioration dans les systèmes d'énergie, anaérobique alactique et lactique.

Force 1- Augmentation de la force en raison premièrement d'une augmentation dans la coordination neuromusculaire, non à une croissance des fibres musculaires.

Force 2- Augmentation de la force en raison premièrement d'une augmentation de la masse musculaire fibreuse-hypertrophie.

Force - endurance- Force musculaire et endurance, permettant des contractions musculaires statiques ou dynamiques avec des niveaux de fatigue réduits.

Acuité Visuelle – Habileté à évaluer la distance et à distinguer les objets à des distances variées.

Regardons de plus près – Tensions d'Arc Recommandées

Arc Recourbé – Tir à l'extérieur- Hommes

Arc Recourbé- H	Âge Chrono	0-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans	15-23+/- ans	19+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	~10 lbs	~10-12 lbs	~ 12 lbs	15-16 lbs	16-18 to 20-24 lbs	16-18 to 20-24 lbs
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 3	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		~ 10-12 lbs	16-18 to 20-24 lbs	20-24 lbs	16-18 to 20-24 lbs	16-18 to 20-24 lbs
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-25 lbs	25-30 lbs	35-40 lbs	35-40 lbs
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				28-32 lbs	35-40 lbs	35-40 lbs
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					36-42 lbs	40-48 lbs

Arc Recourbé – Tir à l'extérieur- Femmes

Recourbé - F	Âge Chrono	0-6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-22+/- ans	18+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	~10 lbs	~10 lbs	~ 12 lbs	12-16 lbs	15-18 lbs	16-20 lbs
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 2	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		~ 10 lbs	~ 12 lbs	12-16 lbs	15-18 lbs	16-20 lbs
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-22 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				24-28 lbs	28-32 lbs	30-34 lbs
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					30-34 lbs	30-34 lbs

NOTES: L'entraîneur devrait pouvoir constater que l'archer est en mesure de contrôler la tension maximum à pleine allonge et l'archer devrait être capable de montrer qu'il est en contrôle, durant le tir de 60 flèches au stade "S'amuser à tirer", 75 flèches aux autres stades.

Arc à Poulies - Tir à l'extérieur- Hommes

Arc à poulies - H	Âge Chrono	0-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans	15-23+/- ans	19+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	N/A	15 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%	30 lbs 50%	30 lbs 50%
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 3	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		15 lbs 50%	25-30 lbs 40%	25-30 lbs 40%	30-35 lbs 40%	30-35 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			25-30 lbs 40%	30-35 lbs 40%	35-40 lbs 40%	35-40 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				30-35 lbs 30/40%	35-40 lbs 30/40%	35-40 lbs 30/40%
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					40-45 lbs 30/40%	45-50 lbs 30/40%

Arc à Poulies - Tir à l'extérieur- Femmes

Compound - F	Âge Chrono	0-6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-22+/- ans	18+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	N/A	20 lbs 50%	20 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 2	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		15 lbs 50%	20-25 lbs 40%	20-25 lbs 40%	20-25 lbs 40%	30-35 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-25 lbs 40%	25-30 lbs 40%	30-35 lbs 40%	30-35 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				25-30 lbs 30/40%	30-35 lbs 30/40%	30-35 lbs 30/40%
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					40-45 lbs 30/40%	40-45 lbs 30/40%

NOTES:Le premier chiffre représente la Tension Maximale, le second est la Tension à Tenir. "20 lbs 50%" représente une Tension Maximale de 20 lbs et une Tension à Tenir de 50% soit 10 lbs.

L'entraîneur devrait pouvoir constater que l'archer est en mesure de contrôler la tension maximum à pleine allonge et l'archer devrait être capable de montrer qu'il est en contrôle, durant le tir de 60 flèches au stade "S'amuser à tirer", 75 flèches aux autres stades.

Regardons de plus près – Tensions d'Arc Recommandées

Arc Recourbé – Tir à l'intérieur- Hommes

Arc Recourbé- H	Âge Chrono	0-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans	15-23+/- ans	19+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	~10 lbs	~10-12 lbs	~ 12 lbs	15-16 lbs	16-18 à 20-24 lbs	16-18 à 20-24 lbs
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 3	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		~ 10-12 lbs	~ 12 lbs	15-16 lbs	16-18 à 20-24 lbs	16-18 à 20-24 lbs
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-22 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				24-28 lbs	28-32 lbs	30-34 lbs
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					30-34 lbs	30-34 lbs

Arc Recourbé – Tir à l'intérieur- Femmes

Recurve - F	Âge Chrono	0-6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-22+/- ans	18+/- ans
S'amuser à tirer	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	~10 lbs	~10 lbs	~ 12 lbs	12-16 lbs	15-18 lbs	16-20 lbs
Apprendre à Tirer	Années Sport		1 à 2	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		~ 10 lbs	~ 12 lbs	12-16 lbs	15-18 lbs	16-20 lbs
S'entraîner à tirer	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-22 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs	24-28 lbs
S'entraîner à la compétition	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				24-28 lbs	28-32 lbs	30-34 lbs
S'entraîner à gagner	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					30-34 lbs	30-34 lbs

NOTES: L'entraîneur devrait pouvoir constater que l'archer est en mesure de contrôler la tension maximum à pleine allonge et l'archer devrait être capable de montrer qu'il est en contrôle, durant le tir de 60 flèches au stade "S'amuser à tirer", 75 flèches aux autres stades.

Arc à Poulies - Tir à l'intérieur- Hommes

Arc à poulies - M	Age Chrono	0-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans	15-23+/- ans	19+/- ans
FUNdamentals	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	N/A	15 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%	30 lbs 50%	30 lbs 50%
Learn à Shoot	Années Sport		1 à 3	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		15 lbs 50%	25 lbs 40%	25 lbs 40%	30 lbs 40%	30 lbs 40%
Train à Shoot	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			25-30 lbs 40%	30-35 lbs 40%	35-40 lbs 40%	35-40 lbs 40%
Train à Compete	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				30-35 lbs 30/40%	35-40 lbs 30/40%	35-40 lbs 30/40%
Shoot à Excel	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					30-35 lbs 30/40%	30-35 lbs 30/40%

Arc à Poulies - Tir à l'intérieur- Femmes

Arc à poulies- F	Age Chrono	0-6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-22+/- ans	18+/- ans
FUNdamentals	Années Sport	0 à 1	0 à 2	0 à 3	0 à 4	0 à 4	0 à 4
	Tension d'arc	N/A	20 lbs 50%	20 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%	25 lbs 50%
Learn à Shoot	Années Sport		1 à 2	1 à 3	1 à 4	1 à 4	1 à 4
	Tension d'arc		15 lbs 50%	20 lbs 40%	20 lbs 40%	25 lbs 40%	25 lbs 40%
Train à Shoot	Années Sport			2 à 4	3 à 6	2 à 8	2 à 8
	Tension d'arc			20-25 lbs 40%	25-30 lbs 40%	25-30 lbs 40%	25-30 lbs 40%
Train à Compete	Années Sport				4 à 6	4 à 8	4 à 10
	Tension d'arc				25-30 lbs 30/40%	25-30 lbs 30/40%	25-30 lbs 30/40%
Shoot à Excel	Années Sport					7 à 10	7+
	Tension d'arc					30-35 lbs 30/40%	30-35 lbs 30/40%

NOTES: Le premier chiffre représente la Tension Maximale, le second est la Tension à Tenir. "20 lbs 50%" représente une Tension Maximale de 20 lbs et une Tension à Tenir de 50% soit 10 lbs.

L'entraîneur devrait pouvoir constater que l'archer est en mesure de contrôler la tension maximum à pleine allonge et l'archer devrait être capable de montrer qu'il est en contrôle, durant le tir de 60 flèches au stade "S'amuser à tirer", 75 flèches aux autres stades.



Fédération Canadienne des Archers

Modèle de développement à long terme des archers