



Modèle de développement des athlètes



Le tir à l'arc nécessite concentration, coordination et très grande maîtrise gestuelle pour atteindre le centre de la cible avec régularité.

Souvent associé à la préparation mentale, le tir à l'arc de haut niveau, implique également, une préparation physique importante.

Norbert Murphy médaillé de bronze paralympique Londres 2012



Programme de soutien au développement de l'excellence 2013-2017

AVANT-PROPOS

Tir à l'arc Québec présente la mise à jour de son modèle de développement des archers pour le cycle 13-17. Il sert de guide en matière de développement pour les trois groupes visés.

Les athlètes
Les entraîneurs
Les juges

Ce modèle est une étape déterminante qui permettra aux intervenants en tir à l'arc, d'utiliser un cadre uniforme dans leur travail. Ce document a été conçu avec l'aide des scientifiques et des entraîneurs spécialisés en tir à l'arc de partout au Canada. Ce modèle se veut évolutif. Suite à sa mise en application nous allons l'ajuster et/ou l'adapter, si nécessaire, tout au long de ce cycle.

Nous restons engagés et continuons la mise en place du Modèle auprès des gestionnaires de clubs. Il sert d'outil de travail pour les parents, entraîneurs et juges. Ce modèle devra les aider à mieux comprendre l'importance d'enseigner aux archers les aspects particuliers du tir à l'arc, et ce, à tous les stades de leur développement. Nous souhaitons, par cette approche, que les habiletés et les aptitudes nécessaires à l'atteinte de l'excellence soient accessibles.

Le développement des 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 de développement, est nécessaire pour que tout athlète atteigne son plein potentiel.

Notre espoir et notre attente sont que, comme résultat de la diffusion du modèle, les dirigeants et les parents sauront comment orienter leurs décisions dans le sens de la progression de l'athlète. 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.

Ce modèle de développement de l'archer, s'appuie également sur le "Modèle de Développement à Long Terme des Archers" de Tir À l'Arc Canada et sur le document de référence du développement à long terme de l'athlète "Au Canada le sport, est pour la vie".

Comité de travail

Tir à l'arc Québec. remercie les personnes
qui ont apporté leur contribution à ce
document et dont les noms suivent:

Michel Perrault, Gilles Boucher,
Jean-Pierre Lafleur, Sylvain Lalonde
Denis Rousseau, Céline Gravel
Gabriela Cosovan, Léonard Brisson

Les bases du modèle de la Tir à l'arc Québec s'appuient quelque peu sur celles du LTAD de la Tir à l'arc Canada

TABLE DE MATIÈRES

AVANT-PROPOS

COMITÉ DE TRAVAIL

INTRODUCTION

PARTIE 1- SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE	6
PARTIE 2 – LES EXIGENCES DU SORT AU PLUS AUT NIVEAU	
2.1. – Description du contexte de la performance sur le plan international	9
2.2 – Portrait de l'athlète de niveau international	13
PARTIE 3 – RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION	
3.1 Croissance et maturation.....	18
3.2 Périodes opportunes de développemnt.....	18
3.3 De la moyenne enfance à la puberté.....	19
3.4 Le tir à l'arc : Un sport à spécialisation tardive	20
3.5 Les stades de développement	20
PARTIE 4 – LE CADRE DE RÉFÉRENCE	
4.1 Les plans fondamentaux de développement.....	26
4.2 Le développement des habiletés.....	28
4.3 Les objectifs selon chaque phase et stade de développement	
4.3.1 Les objectifs généraux.....	29
4.3.2 Les objectifs spécifiques.....	30
4.4 Le volume d'entraînement et répartition du temps	42
4.5 Les flèches de qualité	44
4.6 Les tensions d'arc recommandées et les catégories d'âges.....	45
4.7 Infrastructures nécessaires à la réalisation du programme	49
PARTIE 5 - EXIGENCES LIÉES AU PROGRAMME CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE.....	
5.1 Règles d'identification des athlètes	51
5.2 Règles de classement en matière d'engagement d'entraîneurs	55
5.3 Argumentaire des programmes Sport-Études au secondaire.....	56
5.4 argumentaire du programme des Jeux du Québec.....	58
CONCLUSION.....	60
ANNEXES	61

INTRODUCTION

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 cinq 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. Le plaisir peut donc initier et motiver un processus orienté vers le tir à l'arc qui vaudra pour toute la vie. Ce processus est décrit comme étant le cheminement idéal de l'athlète.

Le modèle du cheminement idéal de l'athlète regroupe cinq phases du développement dans un même cadre : Initiation, Récréation, Compétition, Haute performance et Tirer pour participer.

- **Initiation** représente les premiers contacts jusqu'à l'apprentissage du tir à l'arc.
- **Récréation** signifie que l'archer, une fois initié, peut être actif au tir à l'arc en s'adonnant au tir simplement par plaisir, pour le plaisir de la pratique sportive et aussi pour le plaisir de le faire en compagnie de ses amis.
- **Compétition** signifie que l'archer une fois initié et après avoir pratiqué le sport de façon récréative, s'engage sur le cheminement de la pratique compétitive. L'archer sera donc placé dans plusieurs situations où il pourra se mesurer à d'autres compétiteurs et comparer son potentiel.
- **Haute performance** représente l'engagement de l'archer dans l'établissement d'un parcours de compétition avec l'espoir d'atteindre le plus haut sommet de son art.
- **Tirer pour participer** nous rappelle que l'archer peut demeurer actif dans le tir à l'arc pour toute la vie, en s'adonnant à la compétition récréative sous diverses formes tel que le tir sur cible, la chasse à l'arc ou le ski-arc et également en offrant ses services comme entraîneur, juge ou administrateur sportif.

Bien sur, ce cadre ne signifie pas que l'archer engagé dans le cheminement de la compétition ou de la haute performance ne s'adonne plus au tir à l'arc pour le plaisir de la pratique sportive. Au contraire, il souhaite augmenter son plaisir en s'exposant à des défis lui permettant de faire progresser ses habiletés athlétiques. Ce cadre ne signifie pas non plus que l'archer qui tire pour participer ne peut plus prendre part à des compétitions dans l'intention de gagner. Cependant, il le fera selon ses capacités. Ce cadre est simplement le reflet des différentes voies d'engagement de l'archer dans la pratique sportive du tir à l'arc qui durera toute sa vie.

L'idée centrale du modèle de développement de l'athlète est celle de l'apprentissage, de l'amélioration et du plaisir continu. C'est l'idée d'un développement progressif de phase en phase, en autant que l'archer veut bien s'y rendre. C'est l'idée sur laquelle 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.

1ÈRE PARTIE

SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

Modèle de développement 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. Le cheminement idéal de l'athlète fixe les lignes directrices pour un développement par phases et par stades depuis les premiers contacts avec le sport, jusqu'à la compétition de haut niveau et/ou une participation active pour toute la vie.

Le cheminement idéal de l'athlète constitue en fait, un résumé du parcours d'apprentissage, d'entraînement et de performance pour les archers. Ce cheminement 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, les facteurs et les éléments clés, les archers ne peuvent s'attendre de rencontrer leurs objectifs. Pour assurer le soutien nécessaire aux archers, nous devons construire un système intégré et coordonné "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 cheminement idéal de l'athlète fixe des lignes directrices. Les archers, les entraîneurs, et les parents doivent être flexibles dans son application pour s'assurer que ce modèle 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 cheminement de l'athlète. 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 du cheminement idéal de l'athlète, les dirigeants et les parents sauront comment orienter leurs décisions. 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.

1. Schéma du cheminement idéal de l'athlète.

Le schéma du cheminement idéal de l'athlète présenté permettra aux participants, aux athlètes, aux parents et aux membres de Tir à l'arc Québec ainsi qu'aux diverses partenaires de bien comprendre le cheminement de ceux et celles qui désirent atteindre les plus hauts sommets de la performance. C'est une représentation graphique qui pourra être distribuée en affiche dans tous les clubs et fournie à tous les participants à l'inscription. Le schéma servira de guide aux participants pour leur permettre de déterminer leur objectif et de planifier leur parcours.

1.1 Les participants

En premier lieu, ce schéma regroupe tous les informations pertinentes sur les participants, sur la structure d'accueil et sur les programmes offerts par Tir à l'Arc Québec et ses partenaires. Les participants y sont identifiés selon les quatre grandes phases de leur progression : L'initiation, la récréation, la compétition et la haute performance. Ils y sont aussi identifiés selon les sept stades d'évolution de leur engagement :

- L'enfant actif
- S'amuser à tirer
- Apprendre à tirer,
- S'entraîner à tirer
- S'entraîner à la compétition
- S'entraîner à performer
- Tirer pour la vie.

Ils y sont finalement identifiés par leur nombre d'années de pratique de la discipline du tir à l'arc. Ce nombre d'années de pratique correspondant à la pratique moyenne nécessaire pour atteindre les différentes phases de progression et les différents stades d'évolution.

1.2. Les catégories

On y trouve également identifiées; les différentes catégories fédérées réparties selon l'âge chronologique des participants et selon l'âge requise pour une participation aux Jeux du Québec et aux Jeux du Canada.

1.3. Les épreuves

On y identifie aussi les types d'épreuves et de disciplines offertes par Tir à l'arc Québec et le nombre recommandé d'épreuves et de disciplines pratiquées selon les stades d'évolution. Tous les stades du cheminement idéal de l'athlète peuvent accepter des archers de tous âges et avec diverses motivations. Toutes les disciplines du tir à l'arc ; le tir sur cibles et la chasse à l'arc, le tir 3D, l'arc recourbé, l'arc à poulies et l'arc traditionnel, à l'intérieur et à l'extérieur sont valorisées et supportées par Tir à l'arc Québec. La croissance du sport au Québec 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.

1.4. Les stades

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 dont le cheminement les a fait progresser jusqu'au stade de s'entraîner à la compétition ont besoin de se soucier de la spécialisation.

Les archers du stade tirer toute la vie et leur club d'appartenance peuvent aider à promouvoir le tir à l'arc en offrant des événements et des installations interclubs 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.

Finalement, le schéma montre aux participants la quantité des sports ou activités physiques complémentaires recommandées à pratiquer parallèlement au tir à l'arc selon les stades d'évolution. La pratique des sports ou d'activités parallèles étant essentielle pour le développement des différentes habiletés sans entrer dans la spécialisation précoce de la pratique de la discipline principale. On y remarque qu'il est souhaitable de pratiquer une grande variété de sports ou d'activités sportives dès le premier stade pour en réduire le nombre et se spécialiser au fur et à mesure de l'évolution de l'engagement du participant.

1.5. Les structures d'accueil

En second lieu, le schéma présente l'ensemble de la structure d'accueil, les différents réseaux de compétition et identifie les compétitions majeures accessibles aux archers. On voit que dès le premier contact avec la discipline de tir à l'arc, par le biais d'un camp de vacances, du service de loisir municipal ou d'une activité scolaire, le participant est invité à rejoindre un club récréatif de sa région. Il y trouvera tous les services nécessaires pour s'initier et se divertir de façon sécuritaire.

Par la suite, selon sa progression et son intérêt, il pourra apprendre et s'entraîner à tirer à l'intérieur des murs d'un club de développement et s'entraîner à la compétition et performer à l'intérieur des murs d'un club de compétition. Et ce en partenariat avec un centre d'entraînement régional et par sa participation à l'école provinciale.

1.6. Les réseaux des compétitions

On trouve également dans le schéma l'ensemble des réseaux de compétitions :

- Liges régionales
- La coupe du Québec
- Le circuit provincial
- Le circuit canadien
- Le circuit international
- Les Jeux du Québec
- Les Jeux du Canada.

Tous ces circuits permettent à tous les archers de participer aux activités de Tir à l'arc Québec selon leur niveau d'habileté et de se mesurer, avec un plaisir accru, à l'ensemble de la communauté du monde du tir à l'arc. Le participant verra, bien identifiées dans le schéma, toutes les compétitions majeures accessibles aux différents stades de son développement.

1.7. Les programmes

En dernier lieu, le schéma présente les différents programmes offerts aux archers aux différents stades de leur évolution.

On compte particulièrement un programme de :

- Dépistage de talents
- Pré-espoir

Ces programmes sont nécessaires pour dépister, suivre et supporter les jeunes talents à s'engager dans la réalisation du cheminement pour devenir un athlète de haut niveau.

On retrouve aussi, pour les premiers stades les programmes :

- Can-arc – programme canadien
- Plumes et Flèches – programme international (il est intégré en totalité par Tir à l'arc Québec) qui propose un cadre organisé de progression et de reconnaissances dans le développement des futurs archers.

Finalement, pour les phases de compétition et de haute performance, les programmes suivants sont développés pour venir supporter les athlètes :

- Sport étude (secondaire et collégial)
- Le programme de l'élite québécoise qui regroupe une équipe de développement et une équipe de compétition
- Le programme de l'élite canadienne qui regroupe les équipes sénior, junior et cadet de niveaux or, rouge et bleu.

Au stade de tirer pour la vie, la Tir à l'arc Québec propose un support d'orientation pour diriger les archers de tout âge en phase de tirer pour participer les sollicitant également à s'engager à participer au développement de la vie associative et de club en tant que : gestionnaires, entraîneurs, juges ou d'organiseurs.

2^{ÈME} PARTIE

LES EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

2. Exigences du tir à l'arc de Haut Niveau

L'objectif ultime du modèle de développement est de guider les athlètes de talent afin qu'ils atteignent les plus hauts niveaux de performance de leur discipline. Avant d'élaborer les étapes pour s'y rendre, voici un survol des exigences propres au programme d'entraînement et de compétition des athlètes de calibre international.

2.1. Description du contexte de la performance sur le plan international

Les athlètes de Haut niveau (athlètes Excellence) doivent consacrer entre 1000 et 1200 heures à l'entraînement et à la compétition par année, s'ils veulent bien performer. À ce stade 30% du temps devrait être consacré à la compétition et 70% à l'entraînement.

En dehors des périodes de compétition, le temps d'entraînement hebdomadaire se répartit comme suit : environ 15 heures sont consacrées à la technique spécifiques, environ 10 heures au développement des habiletés physiques spécifiques et générales et des d'environ 2 de développement des habiletés psychologique. Cette répartition de temps, est cependant adaptée en fonction du niveau atteint par l'athlète.

Le cycle annuel d'entraînement diffère selon les saisons. En règle générale, si pas de championnat du monde ou autre compétition internationale d'envergure, l'athlète profite d'une phase de récupération totale de deux semaines à partir de la fin septembre et de 3 semaines de récupération active par la suite. La reprise des activités compétitives (en salle) débute au mois de janvier. Ce sont plutôt des compétitions test et d'évaluation pour les archers Excellence et Élite et des compétitions de classement pour l'équipe de développement.

2.1.1 Filière

La filière d'accès au sport de haut niveau correspond à la politique et aux dispositifs mis en place par la fédération provinciale et nationale et internationale pour permettre aux archers d'atteindre le plus haut niveau. La filière des réseaux de compétitions prépare les archers à court ou à long terme pour représenter le Canada lors des championnats internationaux.

Cette filière est composée d'un réseau de structures d'accueil des archers, adapté aux spécificités de la discipline ainsi qu'aux exigences du sport de haut niveau.

Au niveau provincial et national, les deux Fédérations présentent des calendriers d'événements permettant aux archers de participer à des compétitions qui leur permettent de se préparer en vue d'événements internationaux. Au Québec, la filière de la Coupe du Québec jeunesse, des Jeux du Québec et des Jeux du Canada prépare de façon très soutenue et progressive les athlètes engagés dans cette voie.

Afin d'établir un classement Provincial ou National, les Fédérations exigent dans certains cas, en plus des résultats obtenus lors des événements provinciaux et nationaux réguliers, que quelques uns des pointages soient établis lors d'événements majeures tel-que : L'Ontario spring classic, le Gold Cup, l'US open, l'US Joad, le Championnat des Amériques, les Jeux pan américains, les compétitions du circuit de la coupe du monde, etc. Un des événements internationaux parmi les plus prestigieux et qui ouvre la saison de tir extérieure en avril, c'est l'Arizona Cup. Cette compétition est importante, car elle est reconnue par la Fédération mondiale des archers (WA) pour le classement mondial des archers.

Pour les athlètes des deux styles d'arcs (recourbés et poulies), les compétitions du circuit de la coupe du monde ainsi que le championnat du monde permettent entre autre à ceux-ci d'obtenir un classement international et d'être évalués sur la scène mondiale.

Pour être sélectionné sur l'équipe nationale afin de participer à des championnats internationaux ou mondiaux, l'athlète doit établir, lors de rondes sanctionnées, un minimum de pointage établi au préalable par Tir à l'Arc Canada (TAC) afin d'être éligible aux essais nationaux. Il doit donc accumuler des résultats selon les minimums requis pour les différentes épreuves et obtenir un classement national. Par la suite, l'athlète doit accomplir les objectifs suivants :

Objectif 1 : Être sélectionné sur l'équipe nationale lors des essais pour les championnats du monde accessible à ceux qui possède un classement national.

Objectif 2 : Réaliser lors de sa participation au championnat du monde une performance lui permettant un classement correspondant aux 16 premières positions (top 16). Ce résultat lui permettra d'assurer au pays une position pour participer aux JO et d'obtenir un brevet d'athlète Canadien pour avoir un financement dédié à son développement comme athlète international.

Les rondes de qualification sanctionnées suivies des essais et des championnats sont inscrites à chaque année dans un calendrier établi par la fédération nationale et la fédération provinciale selon un tableau type représenté ci-dessous.

2.1.2 Calendrier de compétitions

Ce calendrier représente une série d'événements importants et quelques événements préparatoires durant la saison estivale où l'archer doit performer pour se faire sélectionner sur l'équipe nationale. Ce calendrier peut changer d'une année à l'autre selon le cycle Olympique et selon l'offre d'événements des différents organisateurs.

DATES	NOV/DEC/ JANV/FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT	OCT	
COMPÉTITIONS ET NIVEAU	Compétitions régulières/ tests /évaluations	Champ. CAD en salle -2* MICA/ continental -1	Arizona Cup WRE - 3* OR	Gold Cup -3 OR Canada Cup - 1*/ 720 +OR	Ontario Spring classic -2*/ 1440+OR Coupe du monde Étape 2 – Turquie - 4*	Essais Equipes. Can. Champ. monde -3*/ 1440+OR California Cup -3*/ 1440+OR Coupe du monde Étape 3 – Colombie 4*	Champ Can 4*/ 1440+OR US Open -3/ 1440+OR Coupe du Monde Étape 4 - Pologne 4*	Champ. du monde senior – Turquie -5* Finale de la Coupe du monde – France -4*	Championnat du monde jeunesse (junior et cadets) Chine – 5*	
					Période du circuit de la Coupe du Monde (4 étapes)					
PÉRIODE		PRÉPARATION			COMPÉTITION					
PHASE		GÉNÉRALE		SPÉCIFIQUE						

* Importance relative des compétitions: (1 = peu importante @ 5 = majeure)

WRE – Word ranking event (événement de classement mondial)

OR- Olympic Round (ronde éliminatoire olympique)

1440 – Ronde de compétition sur 1440 points

720 – ronde de compétition sur 720 points

2.1.3. Classement provincial (Québec)

En premier lieu, au Québec, un athlète engagé vers la haute performance doit s'inscrire au programme de développement de l'excellence (PDE) pour participer à la sélection provinciale. S'il rencontre les critères, l'athlète pourra être sélectionné comme membre de l'équipe du Québec ou comme membre de l'équipe de développement. Il pourra alors bénéficier, pour une année, du programme québécois qui lui offrira un support logistique et technique ainsi que de l'aide financière pour renforcer son développement.

2.1.4. Classement national (Canada)

En second lieu, l'athlète, engagé vers la haute performance, pourra participer au programme national en réalisant les critères de performance nécessaire pour faire parti des équipes canadiennes OR, ROUGE ou BLEU. Il sera aussi appelé, s'il satisfait aux critères de sélection, à participer aux essais nationaux qui détermineront les membres de l'équipe choisie pour représenter le Canada aux épreuves de coupe du monde, aux différents grands jeux comme les jeux Panaméricains, aux différents championnats mondiaux et aux jeux Olympique. Les critères détaillés sont disponibles en Annexe 1

GROUPE DE TOURNOIS ET POINTS DE CLASSEMENT DE 2014

Si vous désirez qu'un tournoi soit ajouté à cette liste, veuillez contactez Joan MacDonald à joan@archerycanada.ca au moins 2 mois avant la date du tournoi en question et le Comité de la Haute Performance de Tir à l'arc Canada envisagera de l'y inclure.

Seuls les tournois avec les résultats finaux déterminés par « match / set » jeu seront considérés.

Groupe A - Principales compétitions internationales Épreuves de la Coupe du monde <ul style="list-style-type: none"> • Shanghai, Chine, 22 – 27 avril • Antalya, Turquie, 10 – 15 juin • Medellin, Colombie, 13 – 18 mai • Wrocław, Pologne, 5 - 10 août • Finale de la Coupe du Monde, Lausanne, Suisse, 5 - 7 septembre <ul style="list-style-type: none"> • Jeux Olympiques de la Jeunesse, Nanjing, Chine, 16 – 20 août 	Points de Performance – Tournois Groupe A <i>(Les archers ne peuvent gagner des points que s'ils se classent dans la première moitié des participants de la compétition.)</i> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Position</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1^{er}</td><td>100</td></tr> <tr><td>2^{ème}</td><td>90</td></tr> <tr><td>3^{ème}</td><td>80</td></tr> <tr><td>4^{ème}</td><td>70</td></tr> <tr><td>5^{ème}</td><td>60</td></tr> <tr><td>6^{ème}</td><td>50</td></tr> <tr><td>7^{ème}</td><td>40</td></tr> <tr><td>8^{ème}</td><td>30</td></tr> <tr><td>9^{ème}</td><td>20</td></tr> <tr><td>17^{ème}</td><td>10</td></tr> <tr><td>33^{ème}</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Position	Points	1 ^{er}	100	2 ^{ème}	90	3 ^{ème}	80	4 ^{ème}	70	5 ^{ème}	60	6 ^{ème}	50	7 ^{ème}	40	8 ^{ème}	30	9 ^{ème}	20	17 ^{ème}	10	33 ^{ème}	5
Position	Points																								
1 ^{er}	100																								
2 ^{ème}	90																								
3 ^{ème}	80																								
4 ^{ème}	70																								
5 ^{ème}	60																								
6 ^{ème}	50																								
7 ^{ème}	40																								
8 ^{ème}	30																								
9 ^{ème}	20																								
17 ^{ème}	10																								
33 ^{ème}	5																								
Groupe B – Autres compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> • Championnats panaméricains, Rosario, Argentine, 18 - 25 octobre • Championnats du monde universitaires, Legnica, Pologne, 2 – 5 juillet • Coupe d'Europe juniors, Moscou, Russie, 30 juin – 5 juillet • Junior de nationalité néerlandaise, endroit qui sera annoncé, 7 Septembre Compétitions de la USAT <ul style="list-style-type: none"> • Arizona Cup, Phoenix, Arizona, 3 au 6 avril • Gater Cup, Newbury, Floride, 9 - 12 mai • So Cal Showdown, Chula Vista, Californie, 20 - 22 juin • Texas Shootout, College Station, Texas, 26 – 28 septembre • Championnat des États-Unis JOAD, 27 juillet (23- 27) • Hoyt Open, (les Nationaux des Etats-Unis) Hamilton, Oh, 26 juillet (23-26) 	Points de Performance – Tournois Groupe B <i>(Les archers ne peuvent gagner des points que s'ils se classent dans la première moitié des participants de la compétition.)</i> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Position</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1^{er}</td><td>70</td></tr> <tr><td>2^{ème}</td><td>60</td></tr> <tr><td>3^{ème}</td><td>50</td></tr> <tr><td>4^{ème}</td><td>40</td></tr> <tr><td>5^{ème}</td><td>30</td></tr> <tr><td>6^{ème}</td><td>20</td></tr> <tr><td>7^{ème}</td><td>15</td></tr> <tr><td>8^{ème}</td><td>10</td></tr> <tr><td>9^{ème}</td><td>5</td></tr> <tr><td>17^{ème}</td><td>2.5</td></tr> </tbody> </table>	Position	Points	1 ^{er}	70	2 ^{ème}	60	3 ^{ème}	50	4 ^{ème}	40	5 ^{ème}	30	6 ^{ème}	20	7 ^{ème}	15	8 ^{ème}	10	9 ^{ème}	5	17 ^{ème}	2.5		
Position	Points																								
1 ^{er}	70																								
2 ^{ème}	60																								
3 ^{ème}	50																								
4 ^{ème}	40																								
5 ^{ème}	30																								
6 ^{ème}	20																								
7 ^{ème}	15																								
8 ^{ème}	10																								
9 ^{ème}	5																								
17 ^{ème}	2.5																								
Groupe C - Compétitions dans les Amériques <ul style="list-style-type: none"> • Canadian Open, Lac La Biche, Alberta, 10 août • Ontario Spring Classic, Toronto, 14 et 15 juin • Épreuve de classement mondial, Guatemala, 3 – 8 mars <ul style="list-style-type: none"> • Grand Prix du Mexique, Veracruz, 30 avril au au 5 mai • Copa Juan Enrique Barrios, 22 – 26 juin <ul style="list-style-type: none"> • Pan américain Festival olympique, (recourbé seulement) 16 – 19 juillet <ul style="list-style-type: none"> • Rozenjacht Baarschot, néerlandaise, 5 – 6 juillet • Almere néerlandaise, 12 – 13 avril 	Points de Performance – Tournois Groupe C <i>(Les archers ne peuvent gagner des points que s'ils se classent dans la première moitié des participants de la compétition.)</i> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Position</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1^{er}</td><td>40</td></tr> <tr><td>2^{ème}</td><td>35</td></tr> <tr><td>3^{ème}</td><td>30</td></tr> <tr><td>4^{ème}</td><td>25</td></tr> <tr><td>5^{ème}</td><td>20</td></tr> <tr><td>6^{ème}</td><td>15</td></tr> <tr><td>7^{ème}</td><td>10</td></tr> <tr><td>8^{ème}</td><td>5</td></tr> <tr><td>9^{ème}</td><td>2.5</td></tr> </tbody> </table>	Position	Points	1 ^{er}	40	2 ^{ème}	35	3 ^{ème}	30	4 ^{ème}	25	5 ^{ème}	20	6 ^{ème}	15	7 ^{ème}	10	8 ^{ème}	5	9 ^{ème}	2.5				
Position	Points																								
1 ^{er}	40																								
2 ^{ème}	35																								
3 ^{ème}	30																								
4 ^{ème}	25																								
5 ^{ème}	20																								
6 ^{ème}	15																								
7 ^{ème}	10																								
8 ^{ème}	5																								
9 ^{ème}	2.5																								
Groupe D – Autres Compétitions Canadiennes <ul style="list-style-type: none"> • Coupe Canada, Prince Albert. Saskatchewan, 16 au 19 mai • Quebec Open, QC, 31 août (Seuls les résultats des rondes éliminatoires de cette compétition seront utilisés pour l'attribution des points). 	Points de Performance – Tournois Niveaux D <i>(Ces points ne sont attribués que si l'archer se classe parmi la moitié supérieure du classement du tournoi).</i> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Position</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1^{er}</td><td>20</td></tr> <tr><td>2^{ème}</td><td>15</td></tr> <tr><td>3^{ème}</td><td>10</td></tr> <tr><td>4^{ème}</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	Position	Points	1 ^{er}	20	2 ^{ème}	15	3 ^{ème}	10	4 ^{ème}	5														
Position	Points																								
1 ^{er}	20																								
2 ^{ème}	15																								
3 ^{ème}	10																								
4 ^{ème}	5																								

Source : Tir à l'arc Canada (2014)

2.1.5 Classement International (mondial)

En dernier lieu, l'athlète engagé vers la haute performance pourra en participant aux différents événements internationaux obtenir un classement mondial. Pour chacun des événements auxquels il participe, l'athlète se voit accordé un pointage cumulatif par cycle Olympique selon la position au classement de chacun des événements auxquels il participe. Il obtient alors un rang mondial. Il peut alors se comparer à l'ensemble des meilleurs archers au monde.

La description disponible à l'Annexe 2 explique la procédure de calcul du classement mondial des archers. Elle explique les différents facteurs qui déterminent le nombre de points attribués à chaque archer se retrouvant dans ce classement.

La première étape détermine le facteur de classement (RF pour ranking factor) pour chaque tournoi de classement mondial (WRT pour World Ranking Tournament). Pour chaque WRT, trois facteurs sont considérés pour déterminer le facteur de classement (RF) :

- 1) La qualité (quality)
- 2) La quantité (quantity)
- 3) L'écart dans le temps (period)

2.1.6. Cadre d'une compétition de calibre international - Championnat du monde senior.

Une compétition d'envergure internationale, tel que le Championnat du monde se déroule sur une dizaine des jours.

Explications du déroulement des compétitions :

Date	Compétitions	Session	Détails
Jour 0	Pratique officielle Rencontre des capitaines d'équipes Cérémonie d'ouverture		Pratique officielle (arc à poulies Femmes+Hommes) Rencontre des capitaines d'équipes Pratique officielles (arc recourbé Femmes+Hommes) Cérémonie d'ouverture
Jour 1	Qualifications	Matin Après-midi	Arc à Poulies Femmes & Hommes (Longues Distances) Arc à Poulies Femmes & Hommes (Courtes Distances)
Jour 2		Matin Après-midi	Arc recourbé - femmes (Longues Distances) Arc recourbé - femmes (Courtes Distances)
Jour 3		Matin Après-midi	Arc recourbé - hommes (Longues Distances) Arc recourbé - hommes (Courtes Distances)
Jour 4	Arc à poulies Éliminations	Matin Après-midi	Arc à poulies - femmes (1/64~1/4) Arc à poulies - hommes (1/64~1/4)
Jour 5	Arc recourbé Éliminations	Matin Après-midi	Arc recourbé femmes (1/64~1/4) Arc recourbé - hommes (1/64~1/4)
Jour 6	Arc à poulies + arc recourbé Éliminations	Après-midi	Arc à poulies + arc recourbé – femmes - Équipes(1/8~1/2) Arc à poulies + arc recourbé – hommes - Équipes (1/8~1/2)
Jour 7	Rondes des finales (équipes)	Après-midi	Arc à poulies – finales - équipes Arc recourbé – finales - équipes
Jour 8	Rondes des finales (individuel)	Matin Après-midi	Arc à poulies – finale individuel Arc recourbé – finale - individuel

Format

Pour les Championnats du Monde de tir sur cibles et les Championnats du Monde de la Jeunesse le format est :

- pour la division arc recourbé, une épreuve de qualification consistant en une épreuve FITA suivie d'une épreuve Olympique et,
- pour la division arc à poulies, une épreuve de qualification consistant en une épreuve arc à poulies à 50 m suivie d'une épreuve en duels arc à poulies.

Qualifications

Les épreuves de qualifications pour les arcs recourbés se font lors d'une Ronde FITA

Les athlètes tirent 36 flèches à chacune des distances suivantes:

Hommes: 90, 70, 50 et 30 mètres

Femmes: 70, 60, 50 et 30 mètres

Il y a donc au total 144 flèches tirées.

Les épreuves de qualification pour les arcs à poulies à 50 m consistent à tirer 72 flèches sur des blasons de 80 cm.

Ces étapes se déroulent pendant les deux premiers jours de compétition, pour sélectionner les 104 premiers de chaque catégorie ainsi que les 16 meilleures équipes de chaque catégorie. Lors du tir des longues distances les arcs recourbés tirent (90 m et 70 m pour les hommes et 70 m et 60 m pour les femmes), chaque archer tire 6 flèches par volée en 4 min sur des blasons de 122 cm. Lors des distances courtes (50m et 30m), chaque archer tire 3 flèches par volée en 2 min sur un blason de 80 cm.

Les épreuves éliminatoires et finales se composent de :

- l'épreuve éliminatoire pour laquelle les 104 meilleurs athlètes sont positionnés en fonction de leurs résultats après l'épreuve de qualification. Ils tirent en groupes une série de duels, le meilleur des cinq (5) sets de trois (3) flèches pour les arcs recourbés et le meilleur des cinq (5) volées de trois (3) flèches pour les arcs à poulies.
- l'épreuve des finales pour laquelle les huit (8) meilleurs athlètes issus de l'épreuve éliminatoire tirent des duels individuels, le meilleur des cinq (5) sets de trois (3) flèches pour les arcs recourbés et le meilleur des cinq (5) volées de trois (3) flèches pour les arcs à poulies et ce jusqu'à la finale pour l'or.

Épreuves par équipes

L'épreuve éliminatoire par équipe pour laquelle les seize (16) meilleures équipes de trois (3) athlètes positionnées en fonction de leurs totaux après les épreuves de qualification tirent simultanément une série de duels de quatre (4) volées de six (6) flèches (deux (2) par athlète).

L'épreuve des finales par équipe pour laquelle les quatre (4) meilleures équipes issues de l'épreuve éliminatoire tirent des duels de quatre (4) volées de six (6) flèches (deux (2) par athlète) et ce jusqu'à la finale pour l'or

Épreuves par équipe mixte

L'épreuve par équipe mixte pour laquelle les seize (16) meilleures équipes composées des deux (2) meilleurs athlètes (une dame et un homme) de la même Association Membre sont positionnées en fonction de leurs résultats après de l'épreuve de tirent simultanément une série de duels de quatre (4) volées de quatre (4) flèches (deux (2) par athlète).

Pour les arcs recourbés l'épreuve s'appelle épreuve Olympique et se tire à 70 m (60 m pour les cadets et les vétérans) sur des blasons de 122 cm. Pour les arcs à poulies l'épreuve s'appelle épreuve en duels arcs à poulies et se tire à 50 m sur des blasons de 80 cm à six (6) anneaux.

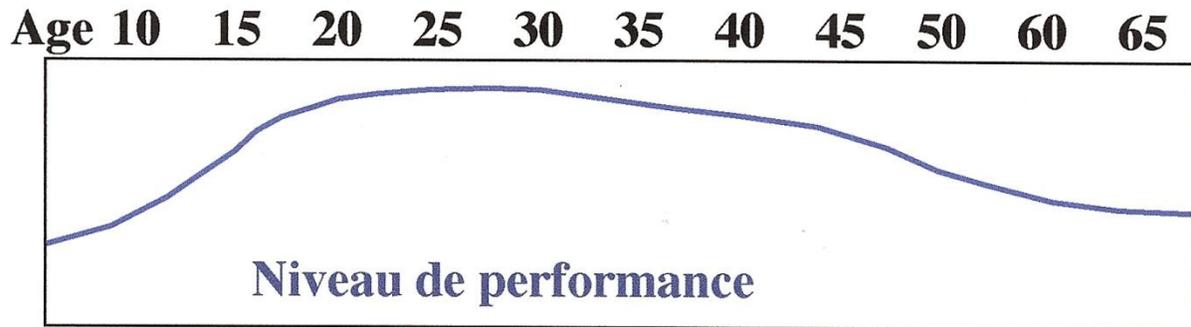
Les équipes sont composées des trois (3) meilleurs athlètes (deux (2) pour les équipes mixtes) après l'épreuve de qualification

2.2. Portrait de l'athlète de niveau international

Considérant le défi et l'effort demandés pour atteindre le plus haut niveau de performance, il est essentiel de connaître les caractéristiques gagnantes des athlètes de haut niveau qui performant présentement sur la scène internationale. Ces caractéristiques gagnantes sont accessibles par simple observation. Il est facile à l'aide de prise vidéo de récupérer les détails de la séquence de tir de ces athlètes. On peut y analyser non seulement tout les détails techniques mais aussi comparer les gabarits et les comportements.

2.2.1. La zone d'âge optimal au haut niveau

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). Devant ce résultat qui confirme la perception générale de gens du milieu, on peut déterminer que l'âge optimal pour les athlètes de haut niveau en tir à l'arc se situe entre 25 et 30 ans. Même si cette étude date de quelques années, elle est toujours représentative de la réalité.



Aussi, lorsque l'athlète atteint ce sommet, il peut maintenir durant plusieurs années ce niveau de performance mais il est évident qu'avec l'âge certaines propriétés proprioceptives et physiologiques diminuent. Cela lui demandera un peu plus d'entraînement pour le maintien de ses habilités spécifiques et générales de façon à prolonger son niveau de performance encore quelques années supplémentaires. En tir à l'arc, la maturité ainsi que la compétence donnent un avantage à l'athlète pour réaliser la performance. C'est la raison pour laquelle on retrouve des athlètes dans la quarantaine et plus qui performant encore au niveau national et international. Par contre le niveau augmente graduellement et les records sont battus par les nouveaux athlètes qui arrivent à leur tour à maturité. Signe qu'il y a toujours moyen d'évoluer et de faire mieux.

2.2.2. Idéal du physique



Il est intéressant d'observer sur la scène internationale la diversité morphologique des athlètes. Qu'ils soient endomorphe (gros et gras), mésomorphe (musculaire) ou ectomorphe (délicat et mince) chacun a su adapter la technique à son avantage pour performer. Cependant, on constate aujourd'hui, que la majorité d'athlètes de haut niveau qui semblent s'imposer sont de type mixte ectomorphe/mésomorphe. L'ectomorphe de type corporel délicat et svelte avec un centre mental prédominant lié avec le mésomorphe musclé motivé par un centre émotionnel actif. Voilà l'athlète de haute performance idéal intelligent, capable de grande concentration ayant la puissance athlétique pour maîtriser un arc de bonne puissance.

L'arc est un engin de propulsion balistique. Se servant d'un arc, l'archer lance une flèche sur une distance de 70 mètres. Plus l'arc est puissant moins de temps la flèche prendra à atteindre la cible et moins d'écart elle aura du centre. L'archer a donc avantage à pouvoir maîtriser un arc puissant. **La force musculaire** de l'athlète de haut niveau est une caractéristique avantageuse. Actuellement les archers de calibre international utilisent, pour les hommes un arc d'environ 50 livres de tension et pour les femmes un arc d'environ 40 livres de tension.

Aussi, tel que décrit par la méthode B.E.S.T. "Biomechanically Efficient Shooting Technique" de l'équipe Américaine, l'archer de haut niveau a intérêt à **bien aligner son bras de corde derrière la flèche pour effectuer une décoche précise, uniforme et répétitive**. Dans les faits, cette technique est universelle et pratiquée déjà depuis plusieurs années par les athlètes de hauts niveaux qui en ont la capacité et ce à travers le monde. Pour ce faire, l'archer doit avoir un corps dont les proportions des mesures anthropométriques du torse, de ses bras et du cou lui permettent cet alignement parfait. Il lui faut donc être relativement mince du torse, avoir des épaules larges, des bras relativement longs, un cou haut et une mâchoire plutôt carrée. La **musculature doit être forte mais fine** pour permettre la flexion complète de l'avant bras vers le bras de corde et aussi assurer un bon dégagement du bras d'arc au passage de la corde à la décoche. Un torse, un bras et un avant-bras d'arc trop musclé ou trop gros feraient obstruction à la corde et empêcheraient de rapprocher l'arc du corps réduisant ainsi la possibilité de concentrer l'effort complètement derrière la flèche à tirer.

Le tir à l'arc est un sport de précision où la stabilité du corps en position debout est essentielle. Cette stabilité repose sur l'équilibre assuré par le tronc, les jambes et les pieds. Du bout des orteils l'archer maintient son équilibre même bousculé par le vent. L'archer doit donc avoir une certaine habileté à maintenir son équilibre et sera avantagé dans cette action si son centre de gravité est plutôt bas. L'archer idéal est donc **de taille moyenne ou courte et il est léger du haut du corps**.

Finalement, l'arc est une structure élastique. Il est conçu de façon à transférer le plus d'énergie possible vers la flèche à tirer. Il est aussi conçu pour s'adapter à la plus grande clientèle possible. En examinant les caractéristiques des arcs des archers de haute performance on constate que la majorité des hommes utilisent un arc d'une longueur de 68 po pour une allonge variant de 28 à 29 ½ po et les femmes utilisent un arc d'une longueur de 66 po pour une allonge variant de 26½ à 28 po. Un archer très grand ou très petit ne pourra pas trouver facilement un équipement adapté à sa taille. Il devra faire un compromis et ne pourra avoir facilement un arc ajusté aussi performant que celui des autres compétiteurs. **La taille de l'archer** devient donc un facteur non négligeable qui peut favoriser ou défavoriser l'atteinte de la haute performance.

Malheureusement, il n'existe pas à ce jour, d'études anthropométriques accessibles qui montrent des mesures concrètes comparatives pour les différents morphotypes en tir à l'arc. Il faudra encore se référer à la perception générale. Peut être arrivera t'on un jour où il sera possible de dégager un gabarit d'individu parfaitement adapté au tir à l'arc.

2.2.3. Idéal du physiologique

Une ronde en compétition peut durer plusieurs heures. Un match exige beaucoup de concentration et produit beaucoup de stress. L'archer est confronté aux éléments naturels tel que le vent la chaleur et la pluie. L'archer a donc besoin d'être bien alimenté en énergie. Il doit être endurant et produire le même niveau de performance flèche après flèche jusqu'au terme de l'épreuve. On constate que presque la totalité des archers de haut niveau possèdent une bonne capacité cardio-respiratoire. Il est certain qu'un archer ne participe pas à un marathon. Cependant, une bonne capacité cardio-respiratoire permet d'obtenir un effort maximum constant du début jusqu'à la toute fin de l'épreuve. Ce qui est susceptible d'influencer le résultat final substantiellement. **Une bonne capacité cardio-respiratoire** est donc une caractéristique de l'athlète idéal.

2.2.4. Idéal de la technique

L'exécution parfaite d'un tir nécessite la maîtrise de quatre aspects fondamentaux: La séquence des mouvements, la coordination des gestes, l'enchaînement des mouvements et la synchronisation des gestes. L'observation des tirs d'un grand nombre d'archers de haut niveau montre qu'ils sont exécutés de façon **fluide** et presque parfaitement **identique**. Les **tirs sont puissants**, le **corps est droit en forme de T**. Le **bras de corde est parfaitement aligné** dans le prolongement de la flèche et la **décoche est produite par l'expansion** tel que décrite par la technique B.E.S.T. énoncé précédemment.

L'athlète de haut niveau, possède une séquence de **mouvements très clairement identifiés**. Les **gestes sont simplifiés et facile à reproduire**. Ils sont coordonnés de sorte qu'ils se complètent et mobilisent

efficacement l'effort. **L'enchaînement bien réussi** des mouvements des différentes étapes (position, mise en joue, allonge, visée, décoche et suite) produit chez l'archer de haut niveau un tir fluide dont l'effort se transmet dans l'arc vers la flèche. Le **temps d'exécution** à chacune des étapes (timing) est **réduit à l'essentiel** limitant ainsi les dépenses d'énergie inutile. Finalement, il réussit à chacun des tirs à synchroniser les gestes produits par le bras de corde, le bras d'arc et le corps de façon à **maintenir la symétrie du tir** (coté porteur vs coté tireur), ce qui permet de **garder fixe et bien droit l'axe du corps** et de produire une **extension complète (ouverture) des bras en forme de T en parallèle** avec la trajectoire de la flèche (appelé le plan d'arc).

Bien entendu, aucun athlète même de très haut niveau international ne possède tous ces atouts simultanément. Par contre chacun possède une combinaison efficace de certaines de ces caractéristiques qui lui permettent de produire une excellente performance.

2.2.5. Idéal de la tactique et de la stratégie

L'art de la tactique consiste à coordonner toutes les ressources pour obtenir comme résultat de gagner une épreuve. L'art de la stratégie est de mettre en œuvre toutes les ressources pour obtenir comme résultat l'accomplissement d'un objectif. Un archer de niveau international **possède une stratégie** qui lui permettra de participer et de réussir à performer lors d'un championnat. Il doit aussi **utiliser les tactiques légales** pour gagner les matchs qui lui permettront de faire les sélections exigées jusqu'à la victoire finale.

- Il a donc un **plan d'entraînement** (sa stratégie) qui tient compte des difficultés à résoudre jusqu'à l'atteinte de l'objectif final.
- Il utilise aussi sa **bonne connaissance des règlements** (tactique fonctionnelle) et la **bonne connaissance des forces et des faiblesses de ses adversaires** (tactique opérationnelle).
- En **situation de ronde** l'archer de haut niveau se concentre sur l'exécution de ses tirs.
- Le tir à l'arc étant un sport individuel sans aucune interaction avec l'adversaire, la **meilleure tactique** de l'athlète de haut niveau est **d'être dans sa bulle, voir même dans sa zone** pour lui permettre de produire la performance optimale. Cependant, en tir d'équipe ou en situation de match individuel, un contre un en tir alternatif, l'athlète ne peut négliger la présence de son adversaire. Même s'il n'y a pas d'interaction avec lui, il doit utiliser une tactique qui lui permet d'exploiter les forces et les faiblesses de son adversaire. Par exemple, une **bonne tactique** (son plan de match) contre un adversaire lent, serait que l'athlète, en début de match, **exécute un tir précis ultra rapide** dans le but de **déséquilibrer** son adversaire pour le **désynchroniser** et lui **faire perdre sa confiance**. Un bon athlète international peut aussi se présenter avec un langage non verbal dominant, avoir l'attitude et le comportement d'un vainqueur ou attirer l'attention de son adversaire pour le sortir de son plan de match et en prendre le contrôle.

2.2.6. Idéal du psychologique

Selon Sheldon, en accord avec les différents types morphologique on peut associer à chacun d'eux un tempérament. L'endomorphe pour lequel l'intestin est le trait dominant, qui a tendance, quand les conditions extérieures sont bonnes, à se déployer sous forme de carrure, de graisse et de poids a un tempérament dit viscérotonique. Ce tempérament est caractérisé par un temps de réaction lent, l'amour du confort et le besoin de gens autour de soi. Le mésomorphe de type musculaire, vigoureux physiquement, actif et athlétique a un tempérament somatotonique. Ce tempérament est caractérisé par l'affirmation de la posture et du mouvement, le besoin d'exercice, l'énergie, la rapidité de décision et l'esprit de concurrence. L'ectomorphe pour lequel la prédominance du système nerveux produit un haut degré de sensibilité a un tempérament cérébrotonique. Ce tempérament est caractérisé par l'introspection et l'analyse doublé d'une bonne capacité intellectuelle, la retenue dans la posture et le mouvement, l'isolement et un excès d'attention et d'appréhension.

On peut aussi classer les individus selon les quatre tempéraments suivants : Le nerveux, le sanguin, le bilieux et le lymphatique. Le nerveux de type ectomorphe est surtout petit et mince de nature

intellectuelle, émotif, rapide et qui fait preuve de finesse et de minutie. Le sanguin est un mixte endomorphe/mésomorphe qui est prompt, intrépide, sociable et aime la vie. Le bilieux du type mésomorphe est une personne sérieuse, énergique, efficace et courageuse. Il se fixe des buts dans la vie et s'impose les efforts nécessaires pour y parvenir. Le lymphatique est lent et mou, peu actif et de nature pondérée et douce.

Comme l'athlète idéal est de type ectomorphe/mésomorphe il a aussi le tempérament associé cérébrotonique / somatotonique ou nerveux / bilieux.

Les conditions de compétition de haut niveau exigent justement une combinaison du tempérament correspondant à ce type de morphologie mixte. Tel-que observé, l'athlète de niveau international possède un tempérament **à l'aise dans l'effort, élevé dans l'analyse et la prise de décision, recherche la concurrence et aime la discipline individuelle.**

Sur le plan comportemental, l'athlète de niveau international **gère bien le stress** produit par la compétition et par les exigences de progression qui lui sont imposées. Il le fait efficacement par son **discours intérieur constructif** et le **flux de pensées positives** qui consolide l'exécution de sa performance. Il maîtrise l'art de se concentrer au point de **restreindre la perception en provenance de ses sens** aux éléments propres à la performance. C'est ce que l'on nomme la bulle et même la zone lorsque la concentration est poussée à la limite.

En d'autres mots, l'athlète de haut niveau a :

- La maîtrise de soi ;
- La résistance au stress ;
- La concentration ;
- La recherche de la performance ;
- La volonté ;
- L'équilibre physique et mental;
- La rigueur ;
- L'esprit d'équipe (bien que le Tir à l'Arc soit un sport individuel par excellence, les compétitions par équipes sont de plus en plus répandues et une bonne dynamique de groupe permet d'obtenir des résultats plus performants) ;
- La capacité d'adaptation (à l'environnement, aux intempéries...).

2.2.7. Idéal sur le plan du matériel

Il est bien évident qu'un archer de niveau international doit posséder un **équipement compatible avec sa morphologie**. Parmi la grande variété de modèles disponibles sur le marché, si l'archer possède les ressources nécessaires, il pourra choisir celui avec lequel il sera le plus performant. La mise au point de l'arc et de la flèche doit cependant être parfaite.

2.2.8. Objectifs de performances

- 1- Championnat du monde : les 16 premières positions arc recourbé et arc à poulies (Annexe 3)
- 2- Records mondiaux arc recourbé et arc à poulies (Annexe-4)

3^{ÈME} PARTIE

RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

3.1 Croissance et maturation

L'entraînement vers la performance de haut niveau nécessite un engagement à long terme dont les activités en intensité et en volume sont très élevés. Ce type d'entraînement est réservé aux athlètes de haut niveau dont le développement physiologique et psychologique est achevé. Cependant l'entraînement a sa place à tous les stades du développement. L'entraînement consiste à tirer partie des capacités réelles de l'athlète à tous les stades de sa maturation pour en maximiser l'évolution et non la réalisation. L'entraînement est donc un processus adapté à l'athlète. Pourtant, on voit de temps en temps, de jeunes athlètes être surentraînés dans le but d'obtenir des performances très ou trop élevées pour leur niveau de maturité. C'est souvent tentant de le faire avec un athlète au développement hâtif. Et c'est leur santé qui est mise en danger puisque leur système biologique n'a pas atteint la maturité nécessaire.

L'enfant est en croissance et son organisme est en constante évolution morphologique, neurologique, psychique et cognitive. Il passe par les périodes où sa capacité motrice se perfectionne rapidement. Cependant sa capacité d'effort demeure limitée tant qu'il n'aura pas atteint sa maturité complète. De plus, les habiletés ne se développent pas simultanément et sont favorisées à des moments différents. Aussi, la maturation, déterminée génétiquement, est largement influencée par le contexte familial, scolaire et social. Il est donc essentiel de tenir compte de la maturation réelle de l'archer pour maximiser son développement et espérer qu'il devienne un athlète d'élite capable de réaliser des performances de niveau mondial. Pour ce faire, le graphique suivant montre, pour les femmes et les hommes, la courbe du rythme de croissance et la répartition du moment optimale du développement de certaines habiletés selon l'âge chronologique.

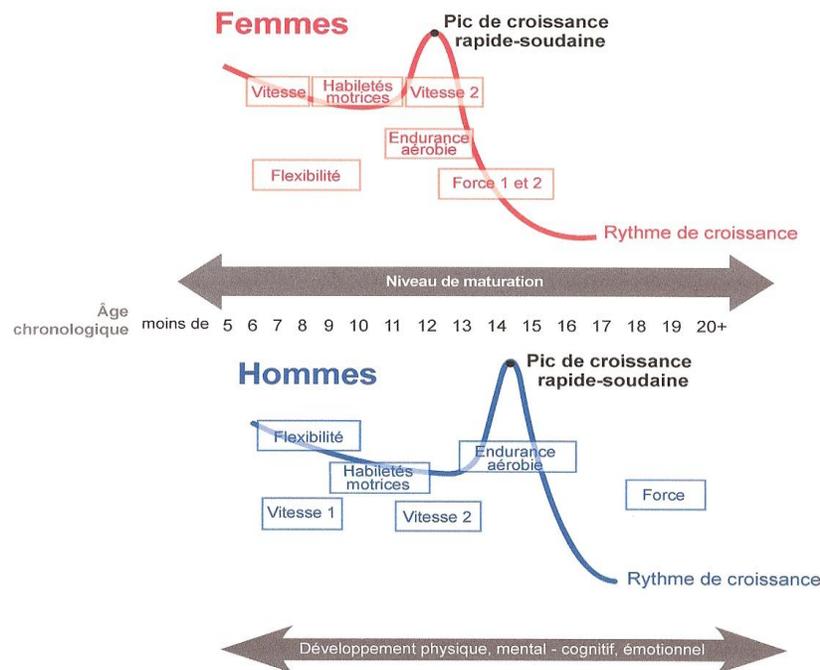


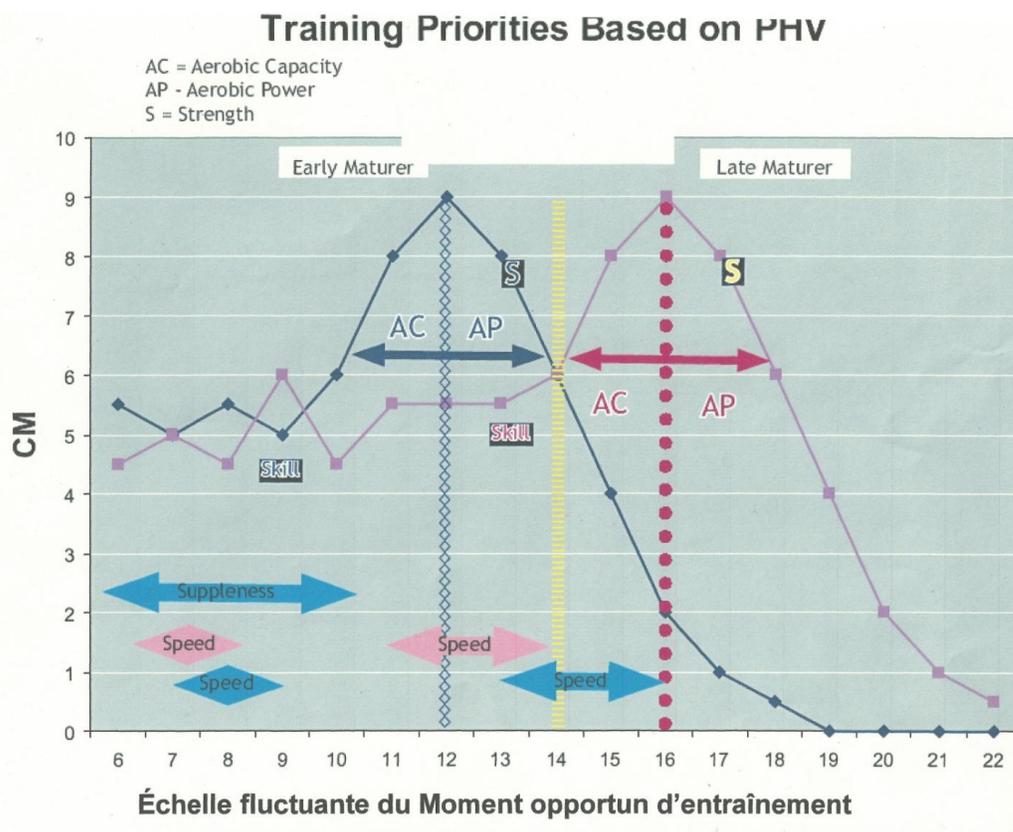
Tableau tiré du DLTA Canadien.

3.2 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 optimums 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. Sur le graphique suivant, on voit autant pour les femmes (en bleu) et pour les hommes (en rouge) l'écart correspondant aux zones de développement hâtif (avant maturation des femmes) et tardif (après maturation des hommes). On comprend qu'il est important pour un sport à spécialisation tardive d'attendre la maturation complète (18 ans et plus) avant d'engager l'athlète dans un programme d'entraînement de haute performance. Par contre, il sera beaucoup plus complexe pour un sport à spécialisation hâtive de déterminer le moment idéal d'engager l'athlète dans un tel programme d'entraînement.



Document : Charles Cardinal

3.3 De la moyenne enfance à la puberté.

Durant la moyenne enfance, de trois à 6 ans (âge préscolaire), l'enfant qui grandit commence à développer certaines habiletés de base tel-que lancer, attraper, courir et sauter. Il vit des moments où il est important d'explorer toute sorte d'activités sans en pratiquer une en particulier. De sept à dix ans, l'enfant accroît rapidement sa capacité d'apprentissage et peut commencer à s'intéresser à une activité sportive spécifique mais sans délaisser les autres pour autant. De onze à douze ans (puberté ou pré adolescence) l'enfant a une faible capacité de résistance à la fatigue, le rapport force/poids change rapidement, il a de la difficulté à coordonner ses mouvements et produit souvent des mouvements parasites. De treize à dix huit ans (la puberté ou adolescence), l'enfant vit une harmonisation de son corps

qui facilite sa coordination, sa masse musculaire augmente lui donnant plus de force, il assimile plus facilement des schémas moteur ce qui fait progresser ses performances et ses capacités de résistance à la fatigue augmente progressivement lui permettant de poursuivre un entraînement plus soutenu.

3.4 Le tir à l'arc : Un sport à spécialisation tardive.

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).

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. Même si ces résultats datent de plusieurs années, ils correspondent encore aujourd'hui à la perception des gens du milieu. Devant ces résultats, on peut déterminer que l'âge optimal pour les athlètes de haut niveau en tir à l'arc se situe autour de 26 ans.

Considérant que ce sport demande environ de 10 ans de développement pour atteindre le niveau de performance optimal, il n'est pas étonnant de constater que l'âge idéal pour commencer l'entraînement dans ce sport et performer à ce niveau, se situe vers l'âge de 18 ans.

Cependant, il est possible d'obtenir ce niveau de performance de façon précoce par un développement accéléré. L'étude nous montre un athlète masculin âgé de 17.6 ans et un athlète féminin âgée de 19.8 ans. Tout va dépendre du développement de la maturité de l'athlète. C'est-à-dire l'interrelation entre sa croissance et sa maturation motrice (habiletés, vitesse, flexibilité, endurance, force, etc.), émotionnelle, intellectuelle et sociale par rapport au temps.

Mais, considérant le fait que la performance optimale en tir à l'arc ne survient qu'à l'âge adulte bien après la fin de la période de croissance, on peut affirmer que **la discipline est à spécialisation tardive**. Avant, pendant et près de 2 ans suivant la période de croissance, de 10 à 18 ans, l'archer doit se préoccuper de développer l'ensemble de ses qualités motrices, physiologique et psychologique tout en variant son expérience sportive par la pratique de multiples activités. Au tir à l'arc, avant son pic de croissance l'archer s'initie et se récré en s'amusant à tirer et en apprenant à tirer. Il commencera à apprendre à tirer et à s'entraîner à tirer après son pic de croissance. Environ deux ans suivant son pic de croissance, l'archer peut devenir un athlète et commencer à s'entraîner à la compétition. On peut donc considérer que la zone d'âge optimal pour les archers qui désirent s'engager vers la haute performance se situe entre 18 et 26 ans. Au-delà des 26 ans, l'organisme commence tranquillement à perdre de ses capacités et l'archer devient moins bon. Malgré tout, pour continuer d'améliorer sa performance l'archer devra faire des efforts de plus en plus importants.

3.5 Les stades de développement

Les phases du Cheminement Idéal de l'Athlète séparent le développement de l'archer en une série de stades. À chacun des stades, le développement approprié est essentiel. Ce n'est seulement qu'en suivant les activités convenant à l'âge et en établissant une base à chacun des stades en préparation du prochain, que les archers se prépareront de la meilleure façon possible à progresser vers l'atteinte de leurs objectifs.

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 selon les stades à partir de **l'enfant actif**, en passant par **s'amuser à tirer**, **apprendre à tirer**, **s'entraîner à tirer et s'entraîner à la compétition** pour devenir des archers de haut niveau. Pour ceux qui choisissent de tirer pour participer, mais ne visent pas la haute performance, le stade **tirer toute la vie** est ouvert à tout âge, une fois que les habiletés de base ont été acquises.

Dix facteurs clés influençant le cheminement d'un athlète, ont été identifiés:

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.
La Spécialisation	Des aptitudes et des habiletés diverses, doivent d'abord être développées. Une spécialisation prématurée (avant l'âge de 18 ans en tir à l'arc) peut contribuer au manque de développement d'aptitudes essentielles, à produire des blessures ou de l'usure prématurée de certaines articulations, à un épuisement physiologique ou psychologique, à un abandon précoce du sport et de l'activité physique.
Le stade de développement	De jeunes athlètes peuvent avoir divers degrés de maturation physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Il est essentiel de baser la pratique de la discipline sur le stade de développement en respectant le niveau de maturité de l'archer et non sur l'âge chronologique. Trop souvent, ceux qui ont une maturation hâtive, soit avant les 14 ans, reçoivent une attention particulière exagérée, laissant croire qu'ils ont plus de talent, alors que ceux qui atteignent la maturité plus tardivement, soit vers les dix huit ans, 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. Au tir à l'arc, même si les catégories d'âges sont établies selon l'âge chronologique ; minime pour les moins de 12 ans, benjamin pour les 13-14 ans, cadet pour les 15-17 ans, junior pour les 18-20 ans, senior pour les 21-49 ans et maître pour les 50 ans et plus, les distances de tir qui limite la force d'arc requise et la grosseur des cibles qui permettent de bons pointages avec moins d'habileté sont choisis par chacune des catégorie de façon à respecter la maturité de l'athlète. L'athlète se verra confronté aux exigences maximum qu'à partir de l'âge junior (18-20 ans). Il aura, dans tout les cas, sa pleine maturité pour être entraîner comme athlète de haut niveau. Par contre, il arrive exceptionnellement qu'un archer au développement hâtif puisse se surclasser. Mais son entraîneur devra suivre étroitement son évolution et éviter le surentraînement et les effets néfastes qui en découlent.
La capacité d'entraînement	La capacité de développement et la réceptivité de l'individu à des stimuli d'entraînement peut varier considérablement 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 points 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 <u>cinq éléments</u> de base de l'entraînement et de la performance que sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la flexibilité doivent être présentés en visant l'obtention de l'adaptation optimale. Ainsi, la capacité d'entraînement visant l'endurance et la force est optimale après la poussée de croissance alors que pour la vitesse, les habiletés et la flexibilité elle sera optimale avant
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 les facteurs. En plus des <u>cinq éléments</u> de base de l'entraînement et de la performance, on ajoute <u>cinq éléments</u> supplémentaires de développement que sont la structure/stature, la psychologie, la subsistance (alimentation adéquate, hydratation et repos), la scolarisation (et/ou le niveau de stress) et le socioculturels qui doivent également être pris en considération. À toutes les stades, le fait d'accorder une importance trop grande à l'entraînement physique

	<p>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. Tant qu'il n'aura pas atteint sa maturité l'archer doit mettre ses efforts à réussir sa performance globalement en utilisant toutes les ressources qui découlent des dix éléments plutôt que de rechercher la victoire. Bien entendu, si la réussite de sa performance lui procure la victoire, il sera renforcé dans ses efforts. Par contre s'il obtient la victoire sans la réussite de sa performance il risque de mettre un frein ou de faire dévier son développement, de perdre sa motivation et peut être abandonné éventuellement la discipline.</p>
Périodisation	<p>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 pluriannuel et annuel, en utilisant des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération. Le cheminement idéal de l'athlète, structuré avec la priorité mise sur le développement échelonné sur une vie, établit le contexte, le contenu et la direction pour un programme d'entraînement réfléchi en respect de la maturité de l'archer.</p>
La planification du calendrier de compétition	<p>Des calendriers de compétition optimum, spécifiques au tir à l'arc, sont requis pour toutes les étapes du cheminement idéal de l'athlète CIA. 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 cheminement idéal de l'athlète CIA.</p>
La règle des dix ans	<p>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 1300/1440 pour les archers à arc recourbé, de 1350/1440 pour ceux à l'arc à poulies et plus encore, avant d'atteindre un niveau constant de haute performance. Il n'existe aucun raccourci. Pour réussir ce développement, l'archer doit être entraîné en respect avec sa maturation de façon à rassembler toutes les ressources essentielles à l'obtention de la performance et devenir élite.</p>
Coordination et intégration des différentes composantes de la structure sportive	<p>Les meilleurs résultats ne peuvent survenir que lorsque toutes les composantes et tous les individus impliqués dans la discipline travaillent de concert, d'une façon complémentaire et coordonnée, pour faciliter le développement et le succès des athlètes. Les entraîneurs, les décideurs, les organisateurs d'événements, les responsables d'installations, les organisations complémentaires et même le calendrier de compétitions doit s'intégrer de façon à créer un environnement aidant pour le développement de l'athlète. Le modèle du cheminement idéal de l'athlète respectueux de la croissance et de la maturation de l'archer doit devenir le centre d'attraction de tous les décideurs des différentes composantes de la structure du monde du tir à l'arc</p>
L'amélioration continue	<p>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 cheminement idéal de l'athlète</p>

3.7. Les "10 éléments"

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 stades qui se suivent. On connaît déjà les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance: **Endurance, Force, Vitesse, Habileté** et **Flexibilité**. Mais le développement optimal de ces cinq éléments ne peut se faire

sans prêter attention aux cinq éléments de développement, tous en “S”: **Structure/stature (type corporel et croissance), Psychologie, Subsistance (nutrition adéquate et repos), Scolarisation (ou Stress),** et le **Socioculturels**.

Structure/stature : Le fait de garder un œil sur la progression de la taille de l’archer sert de mesure d’évaluation afin de déterminer l’âge par rapport à son développement. Ceci permettra d’adapter les conditions d’entraînement aux périodes critiques de son développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et des habiletés. Ce diagnostic permettra, entre autre, d’évaluer la capacité de l’archer et de faire des choix quant au contenu des séances d’entraînement et de la difficulté des épreuves de tir exigées.

Psychologie : La planification, l’implantation et le raffinement des stratégies mentales pour la compétition de haut niveau auront un impact élevé sur les performances dignes d’un podium. Conséquemment, le programme d’entraînement mental est essentiel à toutes les stades du développement, puisque le fait de gérer le succès et l’échec de la performance par rapport à gagner ou perdre un match va déterminer si l’athlète continuera à progresser dans la pratique de la discipline. A tous les stades : de **l’enfant actif**, en passant par **l’enfant actif, s’amuser à tirer, apprendre à tirer, s’entraîner à tirer, s’entraîner à la compétition et même tirer toute la vie**, l’archer devra apprendre à adopter un comportement et une attitude propre à son développement selon les exigences de sa catégorie.

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 à sa vie en général avec discernement, dépendamment du stade du 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 agréable et une récupération appropriée, l’entraîneur et/ou les parents doivent surveiller la récupération de l’archer. Tous les intervenants, l’archer en premier lieu, doivent s’intéresser au niveau de fatigue physiologique et psychologique. Toute dépense énergétique doit être récupérée. A tous les stades, l’intensité et le volume d’activité génère de la fatigue. La première manifestation de la fatigue apparaît selon un manque de concentration et selon la production d’erreurs non provoquées à répétition.

Scolarisation et monde du travail : 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 faisant partie du monde du travail, une approche similaire doit se faire relativement à leurs conditions de travail. Quand c’est possible, les camps d’entraînement et les tournées de compétition devraient se compléter, sans entrer en conflit avec le calendrier d’événements académiques ou de travail. Dans la mesure des possibilités, pour un athlète étudiant au niveau secondaire, CEGEP ou même universitaire, il serait très important de pouvoir bénéficier des accommodements d’un programme sport étude. Le surplus de stress (le stress d’événements de la vie par dessus l’entraînement sportif) devrait être surveillé de près.

Aux stades de **s’entraîner à la compétition**, 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. Par contre **aux autres stades**, la pratique de d’autres sports devrait être encouragée pour élargir l’expérience sportive et le développement des habiletés

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 de développement**. 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.

Sera suivis ultimement par de la raideur musculaire et même de la douleur. Mal gérée, la fatigue s'accumule et pourra provoquer à moyen ou long terme une perte significative de performance et même l'abandon de la discipline. Pour les phases d'initiation, de récréation et de compétition il est essentiel de ne jamais aller au delà de la première manifestation de la fatigue. Par contre en phase de haute performance, l'athlète est appelé à dépasser le niveau préliminaire de fatigue de façon à provoquer le phénomène de surcompensation. Par un programme bien dosé et bien synchronisé, incluant toutes les activités, journalières et sportives, en intensité et en volume, l'athlète peut réussir à provoquer une adaptation de son organisme à des conditions plus sévères et plus élevées de performance. Dans ce cas il pousse son corps à accomplir des prouesses au delà de sa capacité naturelle. Prouesses souvent bien nécessaires s'il désire faire une ultra performance au moment opportun et peut être espérer la victoire ultime.

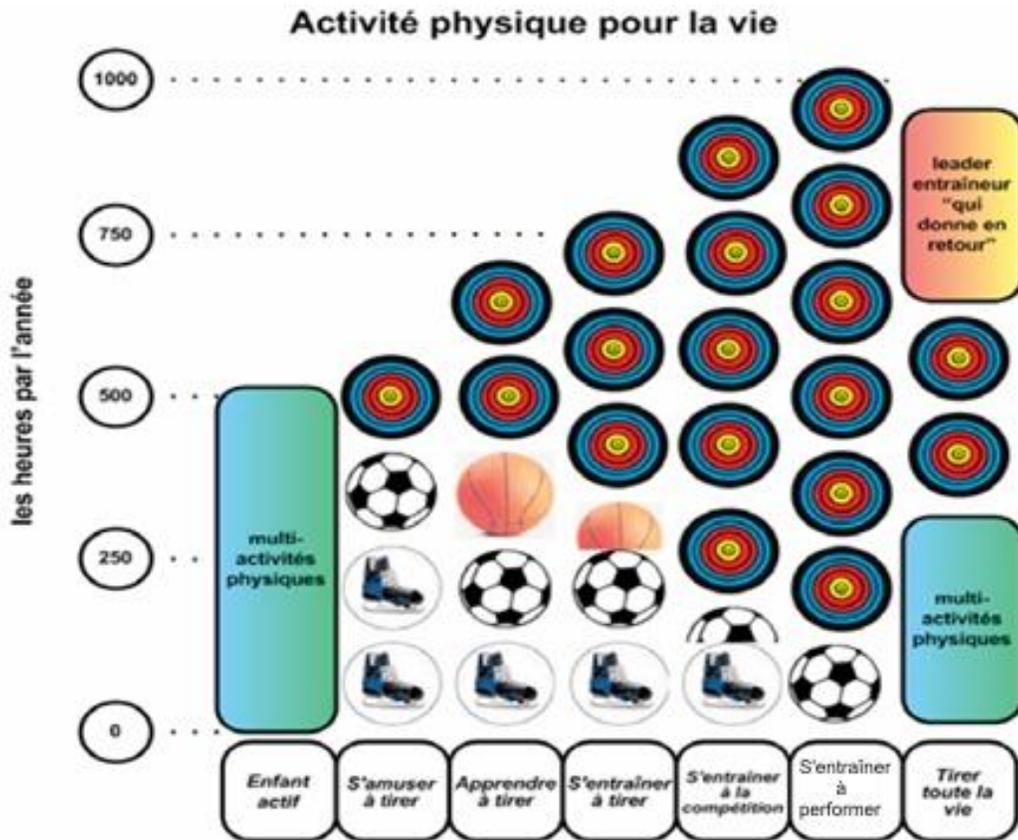
Coopération Multisports, Multi-disciplines

L'objectif poursuivi par le cheminement idéal de l'athlète est de lui procurer 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 devenir des archers de haut niveau. Le savoir-faire physique développé **aux étapes d'initiation et de récréations** réalisées avant le pic de croissance est un pré requis pour réussir **les étapes de compétition et de la haute performance** qui elles seront réalisées après. Les **étapes d'initiation et de récréation** réalisées au début de l'adolescence seront mieux accomplies grâce à la participation à des activités sportives variées qui permettent de développer les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance : endurance, force, vitesse, habileté et flexibilité

Le tableau suivant illustre la façon générale 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, au **stade de l'enfant actif**; les individus amorcent la pratique de plusieurs programmes sportifs, y compris le tir à l'arc; au **stade de s'amuser à tirer**; d'autres disciplines de tir à l'arc sont ajoutées au stade d'apprendre à tirer pour mettre l'accent sur le développement des habiletés et de permettre de faire un choix.

Même si une discipline spécifique au tir à l'arc peut être la première et la plus importante parmi plusieurs autres, au **stade d'apprendre à tirer**, la variété d'activités sportives permettra avantageusement la spécialisation **aux stades de s'entraîner à tirer, de s'entraîner à la compétition et de s'entraîner à performer**. Finalement, au **stade de tirer toute la vie**, la variété d'activités sportives se transforme quelque peu lorsque l'archer 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 multisports/multi-disciplines dans l'acquisition des habiletés de l'archer, le modèle de développement de l'athlète MDA amène un autre concept, celui de la coopération avec d'autres organisations sportives qui permettra à un archer de participer à plus d'un sport. Cela implique une meilleure communication entre les entraîneurs et les autres dirigeants sportifs.



Tiré du DLTA de Tir à l'arc Canada (DLTA – TAC)

4^{ÈME} PARTIE

LE CADRE DE RÉFÉRENCE

4 Le cadre de référence

Comme nous venons de le voir à la section précédente, un des principes directeurs du cheminement idéal de l'athlète est l'âge du développement de l'athlète à chacun des stades. Le développement selon l'âge, montre que des individus progressent à des rythmes différents aux points de vue physiques, sociaux, émotionnels et intellectuels; il est donc important pour un entraîneur qui travaille avec de jeunes archers, d'être familier avec cette notion afin d'être en mesure d'adapter l'entraînement et la compétition, pour aux besoins des individus.

Le fait d'appliquer l'entraînement qui convient durant les stades de développement permettra une performance optimale dans le futur. Les entraîneurs travaillant avec des archers âgés de 9 à 18 ans doivent être conscients de l'existence de ces périodes et de la façon de s'en servir.

On peut décrire pour chacune des phases et des stades associés une description des objectifs généraux de développement sur le plan plaisir, technique, physique, tactique, psychologique et continuité de la performance que l'entraîneur aura à faire réaliser par l'archer. On peut aussi illustrer pour chacun de ces plans l'importance (basse, moyenne, haute ou maximale) des compétences en développant tout en suggérant une proportion de la répartition du temps.

4.1. Les plans fondamentaux de développement

Dans l'application du cheminement idéal de l'athlète, la préparation optimale ou idéale menant au succès, dépend à chacun de stades de l'élaboration et de la réalisation d'objectifs pour les six plans suivants; **Plaisir, Technique de tir, Condition physique (force et endurance), Tactique, Psychologique et Continuité (énoncés à la section exigence du sport de haut niveau).**

Ces six plans sont élaborés en considération des 10 facteurs et des dix éléments énoncés à la section précédente (Principes fondamentaux de croissance et de maturation).

Le plaisir	L'occasion de participer à d'autres activités, à des jeux non-structurés et d'expérimenter est essentielle dans chacun des stades, 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!"
La technique	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.
La condition physique (force et endurance)	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 bilatéral est souhaité 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 (coordination musculaire) et l'hypertrophie (masse musculaire). Une fois que la force de base est en place, la force-endurance devient extrêmement importante. Ceci est particulièrement essentiel en compétition. L'effort est fourni à chacun des tirs et doit être répété sur plusieurs volées tout au long d'une épreuve. Toute énergie fournie doit être récupéré par l'organisme. On doit donc travailler, l'endurance aérobie et le développement continu d'une bonne condition physique générale afin de compléter l'aspect force-endurance.

La tactique	Dans le but de réussir la performance et peut être de gagner un match, il est essentiel d'élaborer une tactique efficace et une stratégie efficace qui intègre toutes les ressources de l'athlète. Le fait de participer oblige à respecter des règles et à évoluer dans un environnement exigeant tout en étant confronté à la réussite des autres compétiteurs. Il faut donc que l'athlète y soit préparé.
Le psychologique	“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.
La 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.

4.2 Le 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 suivant fournit les lignes directrices pour l'acquisition, la consolidation et le raffinement des habiletés essentielles à chacun des stades du cheminement idéal de l'athlète CIA.

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 performer
Années dans le sport	0 – 2 ans	1 – 4 ans	2 – 8 ans		4 – 10 ans	7 ans +
Développement des habiletés	Acquisition (A) Introduction de l'habileté (protocole de mouvement) Étape cognitive		Consolidation (C) Constance de l'habileté grâce à la pratique (exécution correct 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	(Moniteur) et Instructeur débutants		Instructeur archers Débutants, intermédiaires		Entraîneur Intro à la comp. / comp-dév	Entraîneur 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
Suivi	A	C	C	R	R	
Équipement	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
	Mise au point avancée			A		C
	Agencement de l'équipement			A		C
	Rechanges / réserves					A
	Ajustement de la prise			A		C
	Protège-doigts / du déclencheur			A		C
Câbles / Cames de rechange			A		C	
Préparation Mentale	Contrôle de la respiration	A	C		R	
	Mots clés	A	C		C	R
	Automation de la séquence de tir	A	A		C	R
	Répétition mentale		A		C	R
	Yoga ou Relaxation				A	C
	Pratique du stress				A	C
	Établissement d'objectifs de base	Plaisir	Technique de tir		Concentration	Concentration et continuité

4.3 LES OBJECTIFS SELON CHAQUE PHASE ET STADE DE DÉVELOPPEMENT

4.3.1 LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX

PHASE : INITIATION AU TIR À L'ARC – STADE : ENFANT ACTIF			
À ce stade on développe le goût et les savoir faire moteur de base chez le jeune <ul style="list-style-type: none"> Développer les déterminants de la condition motrice par des activités à caractère ludique 			
PHASE : RÉCRÉATION – STADES : S'AMUSER À TIRER, APPRENDRE À TIRER			
TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE
Stabiliser les gestes techniques de base. Introduire des nouveaux gestes techniques. Arriver à trouver sa technique personnalisée;	Connaître les règles habituelles de compétitions : (durée de tir, coups de sifflet, grandeur de cible vs catégories)	Introduire la préparation physique en utilisant le poids de son corps (exercices à mains libres, médecine-ball, parcours d'obstacles, etc.) afin d'optimiser le développement moteur;	Introduire la prise de décisions
PHASE : COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À TIRER			
TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE
Approfondir les connaissances pratiques de la tactique; Apprendre l'auto observation en tournois et entraînement ;	Introduire la préparation physique en vue d'un développement général, harmonieux et complet;	Développer les qualités psychologiques fondamentales; Introduire Optimum Psychologique de Performance;	Introduire les techniques de visualisation et les routines pré-performance;
PHASE : COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION			
TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE
<i>Poursuite de l'excellence vers la haute performance;</i> Entraînement à l'année longue en tenant compte des semaines de transfert	Développer la capacité de s'analyser; Variation réponses / situation du moment	Perception kinesthésique en rapport avec le placement des segments	Optimum psychologique de performance (OPP); Savoir récupérer les erreurs pour créer une condition d'entraînement qui couvrira cette lacune;
PHASE : HAUTE PERFORMANCE – STADE : S'ENTRAÎNER À PERFORMER			
TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUE
Préparation à un/plusieurs sommet(s) de performance	Détenir une bonne capacité d'adaptation (à l'environnement, aux intempéries...);	Faire preuve d'une préparation physique spécifique aux exigences de la compétition	Développement optimum psychologique de performance OPP; Développer: psychologie des gagnants (préparation individualisée);

4.3.2 LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

PHASE : INITIATION AU TIR À L'ARC – STADE : ENFANT ACTIF										
<p>Le tir à l'arc nécessite une surveillance particulière pour cette catégorie d'âge et en aucun cas on ne doit surestimer leur puissance. Les arcs d'initiation ne doivent pas excéder 16 à 20 livres</p>										
TECHNIQUES :	PHYSIQUES :	TACTIQUES :								
<p>Dominante : technique de tir dans un contexte de jeu et de sécurité;</p> <p>Les conditions d'entraînement doivent être limitées à la pratique récréative ;</p> <p>Introduire les éléments de base pertinents aux gestes techniques :</p> <p>Orienter la ligne de traction-répulsion;</p> <p>Placer le bras d'arc en direction de la cible dans le prolongement de la ligne d'épaules (ligne des forces);</p> <p>Réaliser le geste dans sa globalité;</p> <p>Connaître le début et la fin du geste</p>	<p>Identifier les habiletés de base nécessaires à la pratique de l'activité;</p> <p>Développer les habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité;</p>	<p>Appliquer les règles de sécurité sur le site de pratique.</p> <p>Reconnaître les différentes composantes d'un site de pratique</p>								
<p>% de temps d'entraînement – Initiation (Enfant actif)</p> <table border="1"> <caption>Data for % de temps d'entraînement – Initiation (Enfant actif)</caption> <thead> <tr> <th>Catégorie</th> <th>Pourcentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Physique</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>Technique</td> <td>47%</td> </tr> <tr> <td>Tactique</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>			Catégorie	Pourcentage	Physique	48%	Technique	47%	Tactique	5%
Catégorie	Pourcentage									
Physique	48%									
Technique	47%									
Tactique	5%									
<p>INITIATION (ENFANT ACTIF) % de temps d'entraînement pour une année complète accordé aux facteurs de performance (à titre indicatif seulement)</p>										

PHASE : RÉCRÉATION - STADES : S'AMUSER À TIRER et APPRENDRE À TIRER

La Légende indique l'ordre d'importance pour les habiletés à acquéreur tel qu'établies.

Légende	
Importance très élevée	●●●●●
Importance élevée :	●●●●
Importance moyenne	●●
Importance modérée :	●

TECHNIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 85%	
Développer et stabiliser les gestes techniques de base;	●●●●●
Consolider les phases de placement, (la position du corps; l'encochage de la flèche et le placement de la main d'arc et de la main de corde). <i>Cette phase correspond à la recherche de l'équilibre statique, et à la mise en place des appuis.</i>	●●●●●
Consolider la phase d'armement: (l'armement; l'ancrage, le contrôle et la décision). <i>L'armement est destiné à tendre la corde de l'arc de manière à amener celle-ci au contact du visage.</i>	●●●●
Consolider la phase de la décoche (la continuation et la fin du geste)	●●●●
Transférer les habiletés motrices de base dans l'exécution du geste au complet	●●
Comprendre l'influence de ses actions sur la réaction de l'arc (arraché, doux) ainsi qu'au niveau du vol de la flèche.	●
Comprendre les techniques de base de la respiration	●
PHYSIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 5%	
Reconnaître les habiletés de base nécessaires à la pratique du tir à l'arc	●●●●●
Développer les habiletés motrices (équilibre, stabilité et vitesse d'exécution)	●●●●●
Développer la condition physique en utilisant le poids du corps (exercices à mains libres, médecine-ball, parcours d'obstacles, etc.) afin d'optimiser le développement moteur	●●●●
Poursuivre le développement de la condition motrice	●●
Reconnaître les habiletés motrices de base et faire le lien avec les qualités physiques sollicitées.	●
TACTIQUE : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 5%	
Créer du long terme par des épreuves (plumes et flèche) qui démontrent à l'archer sa progression et lui donne le goût de la compétition	●●●●●
De se donner des objectifs de compétition	●●●●
Acquérir/développer/consolider les connaissances tactiques élémentaires	●●
Apprendre à travailler avec les facteurs environnementaux (pour le tir extérieur)	●●
D'apprendre et d'appliquer les règles de tir en équipe	●

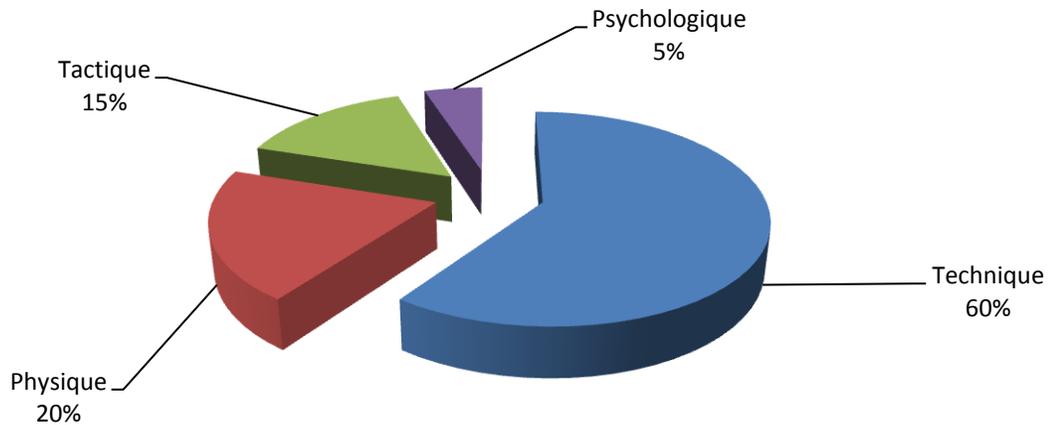
PSYCHOLOGIQUE : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 5%											
Identifier les qualités psychologiques sollicitées dans la pratique du tir à l'arc;	●●●●●										
Apprendre à maîtriser le stress en vue d'une compétition	●●●●										
Introduire la prise de décisions	●●										
Apprendre à différencier les bons coups des mauvais d'une manière positive.	●										
<p>% de temps d'entraînement Récréation (S'amuser à tirer, apprendre à tirer)</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <caption>Détails du diagramme circulaire</caption> <thead> <tr> <th>Catégorie</th> <th>Pourcentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Technique</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>Psychologique</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Tactique</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Physique</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>		Catégorie	Pourcentage	Technique	85%	Psychologique	5%	Tactique	5%	Physique	5%
Catégorie	Pourcentage										
Technique	85%										
Psychologique	5%										
Tactique	5%										
Physique	5%										
<p>RÉCRÉATION (S'AMUSER À TIRER, APPRENDRE À TIRER) % de temps d'entraînement pour une année complète accordé aux facteurs de performance (à titre indicatif seulement)</p>											

PHASE: COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À TIRER

TECHNIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 60%	
Acquisition des éléments techniques de base sur une séquence complète en commençant avec la position du corps jusqu'à la fin du geste.	●●●●
Développement d'une bonne coordination visuo-motrice (les deux actions techniques qui conduisent à la performance sont le mouvement et la visée. Ces deux actions sont au service de l'instant du départ de la flèche) ;	●●●●
Automatiser un mouvement continu et fluide, du début à la fin du geste, permettant une plus grande disponibilité de concentration sur la visée, en recherche de performance.;	●●●
Choix de l'arc et du style;	●●●
Ajuster la technique aux éléments de base de la biomécanique de l'archer	●●
Apprendre à analyser le geste technique du début à la fin;	●●
Améliorer le taux de réussite en apprenant à s'entraîner avec des exercices reliés à la prise de décisions;	●
Appliquer les techniques de base de la respiration.	●
PHYSIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 20%	
Améliorer ses qualités physiques de base en suivant un programme d'entraînement physique personnalisé durant la période de préparation générale;	●●●●
Planifier le maintien de l'entraînement physique durant la période compétitive en suivant un programme de maintien de la forme physique;	●●●●
Planifier le programme de préparation physique générale et spécifique ainsi que le volume de flèches par rapport à l'exercice physique en fonction de saisons. (le programme spécifique sera introduit au moment où l'archer aura atteint la force finale de son arc);	●●●
Définir et reconnaître les besoins physiques qui vont solliciter les différentes catégories de muscles nécessaires à la pratique du tir à l'arc, ce qui permettra à l'athlète d'améliorer sa condition	●●
Exécuter au moins deux évaluations par année sur l'acquisition physique de l'archer (au début de la saison de préparation et au début de la saison de compétition)	●
Accorder de 10% (maintien) à 25% (début saison entraînement) du temps pour la condition physique générale.	●
TACTIQUE/STRATÉGIE: % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 5%	
Juger du type et de l'amplitude de la correction à faire en fonction du vent (pour le tir extérieur)	●●●●
Varié les situations de tir (distances, blasons, ...), ceci permettant de développer motivation, adaptabilité, flexibilité et progression chez l'archer.	●●●●

Varié le niveau d'exigence (continuité, précision de la visée,...), afin d'améliorer la qualité du tir ;	
Établir un plan de match suite à une ronde de reconnaissance du site, précédant une compétition;	
Établir une liste sur laquelle sont identifiés les points de repère nécessaires à la prise de décisions une fois la compétition commencée;	
Reconnaître les situations où il faut appliquer une stratégie de tir agressive ;	
Exploration du niveau supérieur de compétition (apprentissage de l'environnement, adversaires, éléments de la nature, dénivellations de terrains).	
Solliciter l'archer (intentionnalité), (par ex. élever son niveau d'investissement par rapport à l'exigence de l'objectif) ;	
Avoir en tout temps sur soi la séquence de tir écrite en détail, dans un cahier de bord, avec des observables décrivant les points forts, les points faibles et comment les replacer;	
Quantifier le volume de bonnes flèches, le pourcentage qualitatif de flèches tirées, en lien avec le volume tiré en compétition ;	
Développer la prise de décisions en fonction de la situation qui se présente ;	
Apprendre l'auto observation en tournois et en entraînement ;	
Mettre de la rigueur dans la préparation et le travail à fournir ;	
S'assurer d'une masse de travail, volume de flèches minimum (par ex. pour automatiser la continuité) ;	
Connaître et comprendre l'importance des règlements ;	
PSYCHOLOGIQUE : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 15%	
Intégrer le développement des habiletés psychologiques dans des sessions d'entraînement quotidiennes;	
Respecter un ordre de travail, une logique de progression permettant de passer de l'acquisition à l'optimisation du tir (ex. ballot sans cible, visualisation, blason)	
Faire connaître à l'archer la nécessité d'utiliser les qualités psychologiques nécessaires à l'amélioration des performances dans le cadre des activités quotidiennes autres qu'en tir à l'arc;	
Apprendre le contrôle, la concentration et la confiance	
Introduire des exercices de relaxation, visualisation	

% de temps d'entraînement Compétition (S'entraîner à tirer)



COMPÉTITION (S'ENTRAÎNER À TIRER) % de temps d'entraînement pour une année complète accordé aux facteurs de performance (à titre indicatif seulement)

PHASE : COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

TECHNIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 45%	
Développer l'individualisation, la maîtrise, la variabilité et la constance;	●●●●
Développer le Rythme + coordination + concentration;	●●●●
Exécuter correctement les éléments techniques de base sur une séquence complète en commençant avec la position du corps jusqu'à la fin du geste.	●●●●
Réaliser une bonne coordination visuo-motrice (les deux actions techniques qui conduisent à la performance sont le mouvement et la visée. Ces deux actions sont au service de l'instant du départ de la flèche) ;	●●●●
Vérifier seul les éléments de base rattachées à la posture, l'équilibre et la coordination autant du côté porteur que du côté tireur et les appliquer ;	●●●
Améliorer le contrôle sur l'effet de transfert de poids pour le tir aux longues distances;	●●●
Exécuter avec assurance les deux actions techniques qui conduisent à la performance soit le mouvement et la visée. Ces deux actions sont au service de l'instant du départ de la flèche. Le mouvement va de la mise en tension de l'arc à la libération de la flèche. Ce mouvement, nous allons chercher à l'automatiser ;	●●●

Les automatismes sont introduits par choix conscient au fur et à mesure que les gestes sont exécutés correctement	●●
L'amélioration de l'équipement (l'arc et les flèches) suit la progression de l'archer;	●●
Ajuster son arc à 90% efficacité.	●●
PHYSIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 20 %	
Définir et reconnaître les besoins physiques qui vont solliciter les différentes catégories de muscles nécessaires à la pratique du tir à l'arc, ce qui permettra à l'athlète d'améliorer sa condition	●●●●
Améliorer ses qualités physiques de base par le suivi d'un programme d'entraînement physique personnalisé pendant la période de préparation générale;	●●●●
Reconnaître les qualités physiques sollicitées par la pratique du tir à l'arc et s'entraîner convenablement pour les améliorer;	●●●●
Améliorer son programme de préparation spécifique et augmenter le volume de flèches par rapport à l'exercice physique et en fonction de saisons;	●●●●
Maintenir son entraînement physique pendant la période de compétition grâce à un programme de maintien;	●●●
Bien connaître l'importance d'une alimentation saine (hydratation) sur sa performance et appliquer ces principes en jeu;	●●●
Démontrer une vie équilibrée basée sur la famille, ses études (si de niveau scolaire) et son sport;	●●●
Comprendre l'importance du repos sur la qualité de ses performances versus son calendrier des compétitions;	●●●
Exécuter au moins deux évaluations par année sur l'acquisition physique de l'archer (au début de la saison de préparation et au début de la saison de compétition)	●●●
Accorder de 15% (maintien) à 30% (début saison entraînement) du temps pour la condition physique générale.	●●●
Comprendre l'importance d'un programme équilibré sur le risque de blessures;	●●
Passer des examens médicaux afin de déceler toute carence pouvant amener blessures ou maladies qui pourraient ralentir la progression de l'athlète	●●
TACTIQUE/STRATÉGIE: % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 15%	
Développer une bonne réaction d'analyse et variation de réponses à la situation du moment ;	●●●●
Juger du type et de l'amplitude de la correction à faire en fonction du vent (pour le tir extérieur)	●●●●
Varier le niveau d'exigence (continuité, précision de la visée,...), afin d'améliorer la qualité du tir ;	●●●●

Établir un plan de match suite à une ronde de reconnaissance du site, précédant une compétition;	●●●●
Établir une liste sur laquelle sont identifiés les points de repère nécessaires à la prise de décisions une fois la compétition commencée;	●●●●
Avoir en tout temps sur soi la séquence de tir écrite en détail, dans un cahier de bord, avec des observables décrivant les points forts, les points faibles et comment les replacer;	●●●
Reconnaître les situations où il faut appliquer une stratégie de tir agressive ;	●●●
Exploration du niveau supérieur de compétition (apprentissage de l'environnement, adversaires, éléments de la nature).	●●●
Viser à définir son plan d'entraînement lui assurant l'atteinte de ses objectifs;	●●●
S'assurer d'une masse de travail, volume de flèches minimum (par ex. pour automatiser la continuité) ;	●●●
Quantifier le volume de bonnes flèches (le pourcentage qualitatif de flèches tirées) en lien avec le volume tiré en compétition ;	●●
Viser à réaliser les critères de l'excellence en vue d'atteindre ce niveau;	●●
Apprendre l'auto observation en tournois et en entraînement ;	●●
Mettre de la rigueur dans la préparation et le travail à fournir ;	●●
Maintien de la technique de tir en tout temps.	●
Connaître et comprendre l'importance des règlements ;	●
PSYCHOLOGIQUE : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif), 20%	
Développement d'un environnement positif (cohésion d'équipe et fixation d'objectifs);	●●●●
Connaît son profil psychologique en tournois (par ex. comment il réagit sous les conditions de stress)	●●●●
Contrôle des sensations et des émotions par la respiration et la relaxation	●●●●
Développement du contrôle de L'attention et de la concentration	●●●●
Développement de la répétition mentale par la visualisation et l'imagerie mentale;	●●●
Développement du contrôle émotionnel;	●●●
Respecter un ordre de travail, une logique de progression permettant de passer de l'acquisition à l'optimisation du tir (ex. ballot sans cible, visualisation, blason)	●●●

Faire connaître à l'archer la nécessité d'utiliser les qualités psychologiques nécessaires à l'amélioration des performances dans le cadre des activités quotidiennes autres qu'en tir à l'arc;	●●●										
Auto feedback exact, précis	●●●										
Reconnaître que son attitude influence sa technique et par conséquent la performance;	●●●										
Accepter que le tir soit sous son contrôle et non pas sous celui de son entraîneur;	●●●										
Apprendre à vivre avec la victoire et les situations nouvelles que cela amènera;	●●										
Éviter de sombrer dans une zone de confort qui retardera son développement.	●●										
<p>% de temps d'entraînement Compétition (S'entraîner à la compétition)</p> <table border="1"> <caption>Data for % de temps d'entraînement</caption> <thead> <tr> <th>Catégorie</th> <th>Pourcentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Technique</td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>Physique</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Psychologique</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Tactique</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>		Catégorie	Pourcentage	Technique	45%	Physique	20%	Psychologique	20%	Tactique	15%
Catégorie	Pourcentage										
Technique	45%										
Physique	20%										
Psychologique	20%										
Tactique	15%										
COMPÉTITION (S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION) % de temps d'entraînement pour une année complète accordé aux facteurs de performance (à titre indicatif seulement)											

PHASE : HAUTE PERFORMANCE – STADE : S'ENTRAÎNER À PERFORMER

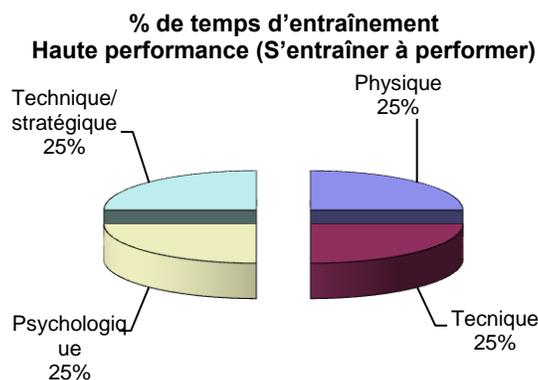
OBJECTIFS TECHNIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif) 25%	
Développement d'une bonne régularité associée à la précision;	●●●●
Développer de l'habileté à la préparation et à la mise au point du matériel qui doit toujours être réglé et entretenu;	●●●●
Exécuter avec succès les SFM spécifiques, essentiels à la réalisation d'une bonne performance sportive;	●●●●
Apporter des solutions variées (réponse motrice) à des situations analogues;	●●●●
Exécuter correctement les éléments techniques de base sur une séquence complète en commençant avec la position du corps jusqu'à la fin du geste.	●●●●

Réaliser une bonne coordination visuo-motrice (les deux actions techniques qui conduisent à la performance sont le mouvement et la visée. Ces deux actions sont au service de l'instant du départ de la flèche) ;	●●●●
Vérifier seul les éléments de base rattachées à la posture, l'équilibre et la coordination autant du côté porteur que du côté tireur et les appliquer ;	●●●●
Avoir un contrôle excellent sur le transfert de poids pour le tir aux longues distances;	●●●●
Exécuter avec assurance les deux actions techniques qui conduisent à la performance soit le mouvement et la visée. Ces deux actions sont au service de l'instant du départ de la flèche. Le mouvement va de la mise en tension de l'arc à la libération de la flèche. Ce mouvement, doit être automatisé ;	●●●
Le technique de tir reste efficace à 100% même après une charge à 300% d'un tournoi (450 flèches);	●●●
Développer l'individualisation, la maîtrise, la variabilité et la constance;	●●●
Développer le Rythme + coordination + concentration;	●●●
L'amélioration de l'équipement (l'arc et les flèches) suit la progression de l'archer;	●●●
Ajuster son arc à 100% efficacité.	●●
OBJECTIFS PHYSIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif) 25%	
Définir et reconnaître les besoins physiques qui vont solliciter les différentes catégories de muscles nécessaires à la pratique du tir à l'arc, ce qui permettra à l'athlète d'améliorer sa condition	●●●●
Améliorer ses qualités physiques de base par le suivi d'un programme d'entraînement physique personnalisé pendant la période de préparation générale;	●●●●
Reconnaître les qualités physiques sollicitées par la pratique du tir à l'arc et s'entraîner convenablement pour les améliorer;	●●●●
Améliorer son programme de préparation spécifique et augmenter le volume de flèches par rapport à l'exercice physique et en fonction de saisons;	●●●●
Maintenir son entraînement physique pendant la période de compétition grâce à un programme de maintien;	●●●
Bien connaître l'importance d'une alimentation saine (hydratation) sur sa performance et appliquer ces principes en jeu;	●●●
Démontrer une vie équilibrée basée sur la famille, ses études (si de niveau scolaire) et son sport;	●●●
Comprendre l'importance du repos sur la qualité de ses performances versus son calendrier des compétitions;	●●●
Exécuter au moins deux évaluations par année sur l'acquisition physique de l'archer (au début de la saison de préparation et au début de la saison de compétition)	●●●
Accorder de 15% (maintien) à 30% (début saison entraînement) du temps pour la condition physique générale.	●●●
Comprendre l'importance d'un programme équilibré sur le risque de blessures;	●●
Passer des examens médicaux afin de déceler toute carence pouvant amener des blessures ou maladies qui pourraient ralentir la progression de l'athlète.	●●

OBJECTIFS TACTIQUES /STRATÉGIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif) 25%

Lire rapidement une situation tactique momentanée et réagir de façon appropriée (prise de décision);	●●●●
Assurer le suivi des réactions de l'athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée (<i>Fatigue et récupération</i>);	●●●●
Avoir une bonne réaction d'analyse et variation de réponses à la situation du moment ;	●●●●
Il est en mesure de juger du type et de l'amplitude de la correction à faire en fonction du vent (pour le tir extérieur)	●●●●
Varié le niveau d'exigence (continuité, précision de la visée,...), afin d'améliorer la qualité du tir ;	●●●●
Savoir apprécier les distances avec une grande précision (3D)	●●●●
Établir un plan de match suite à une ronde de reconnaissance du site, précédant une compétition;	●●●
Établir une liste sur laquelle sont identifiés les points de repère nécessaires à la prise de décisions une fois la compétition commencée, pour se référer au besoin;	●●●
Avoir en tout temps sur soi la séquence de tir écrite en détail, dans un cahier de bord, avec des observables décrivant les points forts, les points faibles et comment les replacer;	●●●
Reconnaître les situations où il faut appliquer une stratégie de tir agressive ;	●●●
Savoir gérer son score de qualification pour éviter de passer en ronde éliminatoire contre un compatriote;	●●●
Application des stratégies pour un niveau de compétition (analyse de l'environnement, adversaires, éléments de la nature).	●●●
Établir son plan d'entraînement lui assurant l'atteinte de ses objectifs;	●●
Quantifier le volume de bonnes flèches (le pourcentage qualitatif de flèches tirées) en lien avec le volume tiré en compétition ;	●●
Atteindre toujours les critères de l'excellence pour garder sa place à ce niveau;	●●
Appliquer l'auto observation en tournois et en entraînement ;	●●
Mettre de la rigueur dans la préparation et le travail à fournir ;	●●
Maintien de la technique de tir en tout temps.	●
Connaître et comprendre l'importance des règlements ;	●
OBJECTIFS PSYCHOLOGIQUES : % de temps de pratique suggéré (à titre indicatif) 25%	
Faire preuve d'une Excellente maîtrise de soi;	●●●●
Développer une bonne résistance au stress;	●●●●

Avoir atteint un bon équilibre physique et mental	●●●●●
Développement d'un environnement positif (cohésion d'équipe et fixation d'objectifs);	●●●●●
Connaît son profil psychologique en tournois (par ex. comment il réagit sous les conditions de stress);	●●●●●
Contrôle des sensations et des émotions par la respiration et la relaxation;	●●●●●
Développement du contrôle de l'attention et de la concentration;	●●●●
Développement de la répétition mentale par la visualisation et l'imagerie mentale;	●●●●
Développement du contrôle émotionnel;	●●●●
Respecter un ordre de travail, une logique de progression permettant de passer de l'acquisition à l'optimisation du tir (ex. ballot sans cible, visualisation, blason)	●●●●
Faire connaître à l'archer la nécessité d'utiliser les qualités psychologiques nécessaires à l'amélioration des performances dans le cadre des activités quotidiennes autres qu'en tir à l'arc;	●●●●
Auto feedback exact, précis	●●●●
Reconnaître que son attitude influence sa technique et par conséquent la performance;	●●
Accepter que le tir soit sous son contrôle et non pas sous celui de son entraîneur;	●●
Apprendre à vivre avec la victoire et les situations nouvelles que cela amènera;	●●
Éviter de sombrer dans une zone de confort qui retardera son développement.	●



HAUTE PERFORMANCE (S'ENTRAÎNER À PERFORMER) % de temps d'entraînement pour une année complète accordé aux facteurs de performance (à titre indicatif seulement)

4.4 Le volume d'entraînement et répartition du temps

PHASE : INITIATION – STADE : ENFANT ACTIF	
# d'heures/semaine	<1 heures
# d'heures/année	<50 heures
Volume de flèches tirées / année	< 2500 flèches
Qualité et quantité de compétitions	Compétitions de club à caractère ludique, Jeux de Montréal
Certification de l'entraîneur	Moniteur de club et camps de vacance
PHASE : RÉCÉATION – STADE : S'AMUSER À TIRER, APPRENDRE À TIRER	
# d'heures/semaine	<6 heures
# d'heures/année	<300 heures
Volume de flèches / année	<15000 flèches incluant le volume tir en compétition
Qualité et quantité de compétitions	Compétitions de club (plumes-flèches) et régionales >2 Compétitions provinciales >1 Jeux du Québec (concentrique et 3D animalier) Nb compétition : Int >2 Ext >1
Certification de l'entraîneur	Niveau 1, moniteur club, instructeur archer débutant.
PHASE : COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À TIRER	
# d'heures / semaine – développement spécifique au tir	7 heures en période de préparation à la compétition et environs 18 heures en période de compétition
# d'heures/année	<350 heures
# d'heures/semaine - développement physique général	Entre 2 et 4 heures
# d'heures / année	Environs 150 heures
Volume de flèches / année	<17500 flèches incluant le volume de tir en compétition
Qualité et quantité de compétitions	Compétitions de club (plumes-flèches) >5 Compétitions provinciales >5 Jeux du Canada (compétitions spécifiques pour la préparation et en vue de sélection) environs 5 Jeux du Québec (concentrique et 3D animalier) Nb compétitions : Int >3 Ext >2
Aspects psychosociaux	Au niveau des aspects psychosociaux aucun temps d'entraînement n'est alloué car il s'agit de discussions conduites en dehors du temps de pratique
Certification de l'entraîneur	Niveau 2-3, instructeur archer débutant et intermédiaire.
PHASE : COMPÉTITION – STADE : S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	
# d'heures / semaine – développement spécifique au tir	10 heures + en période de préparation à la compétition et environs 22 heures en période de compétition et pré compétition

# d'heures/année	Environ 500 heures +
# d'heures/semaine - développement physique général	Entre 1 et 3 heures
# d'heures / année	Environ 100 heures
Volume de flèches / année	25000 + flèches incluant le volume de tir en compétition
# d'heures / semaine / année - développement psychologique	Il se fait tout au long de l'année par d'exercices de visualisation et de concentration (yoga) - environ 2h par semaine pour un volume d'environ 100 heures par année.
Qualité et quantité de compétitions	Compétitions de niveau provincial >5 Compétitions de niveau national >1 Jeux du Canada (compétitions spécifiques pour la préparation et en vue de sélection) environs 5 Nb compétitions : Int >4 Ext >4
Aspects psychosociaux	Au niveau des aspects psychosociaux aucun temps d'entraînement n'est alloué car il s'agit de discussions conduites en dehors du temps de pratique
Certification de l'entraîneur	Niveau 2-3, Instructeur archer intermédiaire, Entraîneur introduction compétition
PHASE : HAUTE PERFORMANCE – STADE : S'ENTRAÎNER À PERFORMER	
# d'heures / semaine – développement spécifique au tir	15 heures + en période de préparation à la compétition et entre 25 et 30heures en période de compétition et pré compétition
# d'heures/année	Environ 750 heures +
# d'heures/semaine - développement physique général	Entre 2 et 4 heures
# d'heures / année	Environ 150 heures
Volume de flèches / année	37500 + flèches incluant le volume de tir en compétition
# d'heures / semaine / année - développement psychologique	Il se fait tout au long de l'année par d'exercices de visualisation et de concentration (yoga) - environ 2h30 par semaine pour un volume d'environ 125 heures par année.
Qualité et quantité de compétitions	Compétitions de niveau provincial environs >5 Compétitions de niveau national >2 Compétitions de niveau international >2 Jeux du Canada (compétitions spécifiques pour la préparation et en vue de sélection) environs 5 (22 ans moins étant l'âge accepté pour participer aux jeux) Nb compétitions : Int >5 Ext >10
Aspects psychosociaux	Au niveau des aspects psychosociaux aucun temps d'entraînement n'est alloué car il s'agit de discussions conduites en dehors du temps de pratique
Certification de l'entraîneur	Niveau 3 à 5, entraîneur compétition développement

4.5 Les 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. Le sondage révèle aussi qu'ils ont débutés la pratique du tir à l'arc entre 5 et 47 ans pour une moyenne de 16.9 ans.

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
# de flèches par semaine (en moyenne)	847	300 - 2500
# de 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

Une "flèche de qualité" est une flèche qui est tirée avec soin, avec concentration sur l'exécution, que ce soit en entraînement ou en compétition. Si l'archer est distrait, surmené, ou non-concentré, il ne peut tirer une flèche de qualité. Le tir d'une flèche de qualité apporte beaucoup d'informations à l'archer. Elle lui permet d'apprendre des éléments qu'il a réussi et des éléments qu'il n'a pas réussi.

4.6 La tension d'arc recommandée

Pour participer aux différentes épreuves en tir à l'arc, l'archer doit maîtriser un arc dont la tension lui permet d'atteindre aisément la distance règlementée. C'est pour permettre la participation des archers de toute catégorie d'âge et de sexe que la distance et la grandeur de la cible ont été choisis. De plus, dépendant du stade correspondant au cheminement accompli par l'archer, l'entraîneur doit lui proposer une tension d'arc qui va lui permettre de progresser. A tous les stades de son développement l'archer doit pouvoir être confortable avec la tension de son arc.

Tension d'arc pour : Arc recourbé – Tir à l'extérieur- Femmes							
Recourbé hommes	Âge chronologique	0-6 ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 1 10 lbs	0 à 2 10 lbs	0 à 2 15 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 20-25 lbs	0 à 2 20-25 lbs
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 10 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 20-25 lbs	1 à 4 20-25 lbs	1 à 4 20-30 lbs
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 20-25 lbs	3 à 8 20-25 lbs	2 à 8 20-30 lbs	2 à 8 30-35 lbs
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 20-30 lbs	4 à 8 30-40 lbs	4 à 10 35-40 lbs
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7 à 10 35-45 lbs	7+ 40-50 lbs

Tension d'arc pour : Arc recourbé – Tir à l'extérieur – Hommes							
Arc recourbé femmes	Age Chronologique	0-6 ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 1 10 lbs	0 à 2 10 lbs	0 à 2 15 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 15-20 lbs
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 10 lbs	1 à 4 15 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 15-20 lbs
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 20-25 lbs	2 à 8 20-30 lbs
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 20-25 lbs	4 à 10 20-30 lbs	4 à 10 25-30 lbs
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 30-35 lbs	7+ 30-40 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", et de 75 flèches aux autres stades.

Tension d'arc pour : Arc à poulies – Tir à l'extérieur – Hommes							
Poulies hommes	Âge chronologique	0-6 ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 2 N/A	0 à 2 15 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 30 lbs 50%	0 à 2 30-35 lbs 50%
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 15 lbs 50%	1 à 4 25 lbs 40%	1 à 4 30 lbs 50%	1 à 4 30-35 lbs 40%	1 à 4 30-35 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 30 lbs 50%	2 à 8 30-35 lbs 40%	2 à 8 30-35 lbs 40%	2 à 8 35-40 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 30-35 lbs 30/40%	4 à 10 35-40 lbs 30/40%	4 à 10 40-45 lbs 30/40%
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 40-45 lbs 30/40%	7+ 45-50 lbs 30/40%

Tension d'arc pour : Arc à Poulies – Tir à l'extérieur – Femme							
Poulies femmes	Âge chronologique	0-6ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 1 N/A	0 à 2 15 lbs 50%	0 à 2 20 lbs 50%	0 à 2 20 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 25-30 lbs 50%
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 15 lbs 50%	1 à 4 20 lbs 40%	1 à 4 25 lbs 40%	1 à 4 25-30 lbs 40%	1 à 4 25-30 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 25 lbs 40%	2 à 8 25-30 lbs 40%	2 à 8 25-35 lbs 40%	2 à 8 30-35 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 25-30 lbs 30/40%	4 à 10 30-35 lbs 30/40%	4 à 10 35-40 lbs 30/40%
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 35-40 lbs 30/40%	7+ 40-45 lbs 30/40%

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", et de 75 flèches aux autres stades.

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% de la tension maximale soit 10 lbs.

Tension d'arc pour : Arc Recourbé – Tir à l'intérieur – Homme							
Recourbé homme	âge chronologique i	0-6 ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 2 10 lbs	0 à 2 15lbs	0 à 2 15 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 20-25 lbs
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 15lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 20-25 lbs	1 à 4 20-25 lbs
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 20-25 lbs	2 à 8 20-25 lbs	2 à 8 25-30 lbs
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 25-30 lbs	4 à 10 25-30 lbs	4 à 10 30-35 lbs
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 30-35 lbs	7+ 30-35 lbs

Tension d'arc pour : Arc Recourbé – Tir à l'intérieur – Femme							
Recourbé femmes	Âge chronologique	0-6ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 2 10 lbs	0 à 2 10 lbs	0 à 2 10 lbs	0 à 2 15 lbs	0 à 2 15-20 lbs	0 à 2 15-20 lbs
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 10 lbs	1 à 4 15 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 15-20 lbs	1 à 4 15-20 lbs
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 15-20 lbs	2 à 8 25-30 lbs
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 15-20 lbs	4 à 10 25-30 lbs	4 à 10 25-30 lbs
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 25-30 lbs	7+ 25-30 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", et de 75 flèches aux autres stades.

Tension d'arc pour : Arc à poulies – Tir à l'intérieur – Hommes							
Poulies hommes	âge chronologique i	0-6ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 2 N/A	0 à 2 15 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 30 lbs 50%	0 à 2 30 lbs 50%
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 15 lbs 50%	1 à 4 25 lbs 40%	1 à 4 25 lbs 40%	1 à 4 30 lbs 40%	1 à 4 30 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 25-30 lbs 40%	2 à 8 30-35 lbs 40%	2 à 8 35-40 lbs 40%	2 à 8 35-40 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 30-35 lbs 30/40%	4 à 10 35-40 lbs 30/40%	4 à 10 35-40 lbs 30/40%
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 35-40 lbs 30/40%	7+ 35-40 lbs 30/40%

Tension d'arc pour : Arc à poulies – Tir à l'intérieur – Femmes							
Poulies femmes	Âge chronologique	0-6ans	7-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18+ ans
Enfant actif S'amuser à tirer	Années de tir Tension d'arc	0 à 2 N/A	0 à 2 15 lbs 50%	0 à 2 20 lbs 50%	0 à 2 20 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%	0 à 2 25 lbs 50%
Apprendre à tirer	Années de tir Tension d'arc		1 à 4 15 lbs 50%	1 à 4 20 lbs 40%	1 à 4 20 lbs 40%	1 à 4 25 lbs 40%	1 à 4 25 lbs 40%
S'entraîner à tirer	Années de tir Tension d'arc			2 à 8 20-25 lbs 40%	2 à 8 25-30 lbs 40%	2 à 8 30-35 lbs 40%	2 à 8 30-35 lbs 40%
S'entraîner à la compétition	Années de tir Tension d'arc				4 à 10 25-30 lbs 30/40%	4 à 10 30-35 lbs 30/40%	4 à 10 30-35 lbs 30/40%
S'entraîner à performer	Années de tir Tension d'arc					7+ 30-35 lbs 30/40%	7+ 30-35 lbs 30/40%

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", et de 75 flèches aux autres stades.

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% de la tension maximale soit 10 lbs.

4.6.1. Distance et grandeur de cible pour le tir extérieur.

Distances de tir pour les RONDES 1440:

Senior et junior hommes:	90 et 70m cible 122cm
Senior et junior femmes, cadet et maître hommes:	70 et 60m cible 122cm
Maître, senior, junior hommes et femmes et cadet hommes :	50 et 30m cible 80cm
Maître et cadette femmes:	60 et 50m cible 122cm, 40 et 30m, cible 80cm
Benjamins:	50 et 40m cible 122cm, 30 et 20m, cible 80cm
Minimes:	30 et 25m cible 122cm, 25 et 20m, cible 80cm

Rondes 72 flèches

Seniors et juniors hommes et femmes arc recourbé	70 m sur une cible de 122 cm.
Maître et cadets hommes et femmes arc recourbé	60 m sur une cible de 122 cm
Maîtres, seniors, juniors et cadets arc à poulies	50 m sur une cible de 80 cm, 6 anneaux (5 à 10)
Benjamins (Tir à l'arc Québec seulement - recourbé et poulies):	40 m sur une cible de 122 cm
Minimes (Tir à l'arc Québec seulement - recourbé et poulies):	25m sur une cible de 122 cm

4.6.2. Distances et grandeur de cible pour le tir intérieur.

Tableau des distances et catégories d'âges pour les compétitions intérieures:

La catégorie benjamin arc à poulies tire sur une cible 40cm sur le gros 10.

Catégorie	Sexe	Style	Âge au 31 déc.	Cible	Gros Dix	Petit dix	Distance
Maîtres	H&F	Poulies	50 ans et +	40 cm	--	Oui	18 m
		Recourbé		40 cm	Oui	--	
Seniors	H&F	Poulies	Tous	40 cm	--	Oui	18 m
		Recourbé		40 cm	Oui	--	
Juniors	H&F	Poulies	18-19 et 20 ans	40 cm	--	Oui	18 m
		Recourbé		40 cm	Oui	--	
Cadets	H&F	Poulies	15-16 et 17 ans	40 cm	--	Oui	18 m
		Recourbé		40 cm	Oui	--	
Benjamins	H&F	Poulies	13-14 ans	40 cm	Oui	--	18 m
		Recourbé		60 cm	Oui	--	
Minimes	H&F	Poulies	12 ans et moins	60 cm	Oui	--	18 m
		Recourbé		60 cm	Oui	--	

Pour le bon déroulement de votre compétition, vous devez vous assurer de respecter les normes de sécurité en vigueur et d'appliquer les règlements en vigueur.

Tableau des distances et catégories d'âges pour les Jeux du Québec

Catégorie	Sexe	Style	Cible	Distance qualif et OR
11 à 14 ans	H&F	Poulies	80 cm	30 m
		Recourbé	80 cm	
15 à 17 ans	H&F	Poulies	80 cm	50 m
		Recourbé	122 cm	

Tableau des distances et catégories d'âges pour les Jeux du Canada

Catégorie	Sexe	Style	Cible	Distance qualif et OR
21 ans et moins	H&F	Poulies	Tri spot vertical	18 m
		Recourbé		

4.7. Infrastructures nécessaires à la réalisation du modèle

Vision	Constats	Actions
Clubs		
<p>Les Clubs sont à la base de notre modèle de développement des archers</p> <p>Certains offrent des programmes d'initiation et de développement qui s'intègrent dans le modèle</p>	<p>Le succès repose sur la qualité des entraîneurs et des infrastructures</p> <p>Les entraîneurs sont en majorité des bénévoles; ne suivent pas de formation de mise au point. Haut taux de roulements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que les clubs adoptent le Modèle. • Professionnaliser le rôle de l'entraîneur. • Inciter les clubs à recruter des nouvelles relèves (gestionnaires, entraîneurs...). • Inciter les clubs à offrir le programme de formation des archers Plumes et Flèches
Centres de développement régional		
<p>Partenariat ARTA – TAQ et Club</p> <p>Assurent un environnement d'entraînement structuré et de plus haut niveau</p> <p>Jouent un rôle actif au sein de l'organisme.</p> <p>Participation au Circuit de la Coupe du Québec et encadrement des athlètes de haut niveau.</p>	<p>Difficulté d'avoir accès aux infrastructures en tout temps.</p> <p>Difficulté de trouver des entraîneurs qualifiés;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabiliser les clubs à la participation aux programmes des centres. • Professionnaliser le rôle de l'entraîneur.
Centre d'entraînement provincial		
<p>Permet d'assurer l'encadrement des athlètes des équipes provinciale et de développement.</p> <p>Assure un meilleur développement et encadrement des archers Cadets et juniors</p>	<p>Inexistant encore</p> <p>Nécessité à l'année longue. Tributaire des clubs pour la localisation du centre et des infrastructures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir des infrastructures permanentes sur l'île de Montréal (Dans la "mire" : ancien site d'entraînement des JO de 2016). • Financer l'acquisition des équipements manquants pour l'évaluation de la technique des archers;
Centre d'entraînement national		
<p>Permet d'assurer l'encadrement des athlètes lorsqu'invités sur les équipes nationales.</p> <p>Offrir un encadrement de haut niveau aux archers classés au niveau national.</p> <p>Les préparer en vu des grands événements.</p>	<p>Inexistant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Démarches auprès de Tir à l'arc Canada.
Sport-Études		
<p>Complète l'encadrement des archers et permet une augmentation du volume d'entraînement</p>	<p>Programme existant dans certaines écoles secondaires.</p> <p>Il est difficile d'élargir ; l'accès aux programmes secondaire, car sport individuel et le niveau d'encadrement est très élevé (entraîneur comm dev, minimum)</p> <p>Manque d'infrastructures pouvant accueillir les jeunes sur les heures de classe. (début de PM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer à faire des démarches pour élargir les programmes en Sport-Étude. • Utiliser les CDR pour l'implantation des programmes. • Recruter des entraîneurs qualifiés. • Mieux le diffuser auprès des jeunes, clubs et parents.
Entraîneurs		
<p>Professionnaliser les entraîneurs</p>	<p>Le principal défi rencontré par TAQ et ses clubs dans l'atteinte du développement de l'excellence est lié à la possibilité d'engager des entraîneurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager les instructeurs à être ambassadeurs de leur sport. • Intégrer la formation du programme Plumes et Flèches aux deux

	<p>Bien que chaque année une centaine de nouveaux entraîneurs soient formés, la rétention est minime. Le peu de revenu que ces emplois génèrent attire plutôt les jeunes. Une fois le marché du travail intégré, la majorité abandonnent.</p> <p>Il faut donc trouver le moyen de recruter, d'augmenter la rétention et d'encourager l'obtention de niveaux supérieurs d'accréditation d'entraîneurs. Le modèle actuel, favorise la formation d'entraîneurs de niveau débutants / intermédiaires. Il est quasiment insuffisant pour former des archers qui formeront la nouvelle relève.</p> <p>La transition du programme de formation d'entraîneurs vers un programme d'apprentissage axé sur les compétences augmente la difficulté liée à la formation des entraîneurs.</p> <p>Depuis son instauration en 2006, TAC nous a fourni juste les deux niveaux d'instruction. En 2013, nous avons eu accès au niveau Introduction à la compétition. Insuffisant pour faire un bon développement. Les entraîneurs ne sont pas à l'aise avec cette nouvelle formation qui a intégré la partie PNCE.</p> <p>Cet aspect nous met en difficulté de recrutement des formateurs, dont nous constatons une pénurie importante. L'objectif d'évaluation des candidats sur le terrain font en sorte que nos ressources sont surexploitées.</p> <p>On en trouve plus souvent des athlètes de haut niveau s'improviser entraîneurs lorsqu'ils prennent leur retraite de la compétition. Les étapes qu'ils devraient entreprendre pour se certifier, en découragent plusieurs qui soit, encadrent sans aucune formation ou carrément abandonnent le tir à l'arc.</p>	<p>premiers niveau de formation d'entraîneurs pour les rendre plus complet au niveau technique;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une base large d'entraîneurs afin de solidifier la pyramide qui génère des entraîneurs de haut niveau. • Créer des incitatifs dans les clubs afin qu'ils décident de faire des formations supérieurs. • Insister auprès de TAC afin qu'ils avancent dans la conception et la traduction des niveaux Compétition développement et Haut niveau – programmes non disponibles en 2013. • Créer des opportunités d'emploi afin d'encourager l'obtention de certifications de niveaux supérieurs (compétition développement, haut niveau – dès que disponibles). • Préserver les programmes de soutien à l'engagement d'entraîneurs. • Augmenter le budget alloué aux ressources humaines en support aux programmes de formation des entraîneurs. • Offrir la possibilité aux entraîneurs de participer à une clinique / séminaire international. Récidiver avec le séminaire de 2010 – invitation du coach Kim de la Corée. Réalisation - 2013 ou 2014.
<p>Juges</p> <p>Les juges jouent un rôle clé dans la tenue et le succès des compétitions</p>	<p>Il est toujours difficile de recruter des nouveaux juges. Le bassin de juge vieillit et il est difficile de trouver une nouvelle relève. C'est un problème constant depuis des années.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir et reconnaître le rôle des juges qui régissent les compétitions. • Former un plus grand nombre de juges de club et les motiver à poursuivre leur formation aux niveaux supérieurs. • Mettre en place un programme des juges jeunes et les jumeler avec des mentors • Offrir un plus grand nombre de cliniques provinciales, et la possibilité de participation à des cliniques nationales et internationales.

5^{ÈME} PARTIE

EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

5.1 RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

Chaque année le Comité de la Haute performance de Tir à l'arc Québec révisé et diffuse les critères de sélection servant à identifier les athlètes qui composeront l'Équipe provinciale et l'Équipe de développement de l'année suivante. Ces critères se fondent sur la mission et les objectifs énoncés dans le modèle de développement à long terme de l'archer.

Afin de connaître la version à jour de ces critères, nous vous prions de vous référer au site www.tiralarcquebec.com Nous vous présentons ici les critères adoptés en 2015 pour sélectionner les équipes de 2016.

Le Gouvernement québécois demande aux Fédérations sportives d'identifier les athlètes susceptibles d'accéder à des performances de haut niveau. Selon leurs performances, ces athlètes seront identifiés, Excellence, Élite, Relève ou Espoir. Chaque athlète identifié Excellence, Élite ou Relève est admissible à un crédit d'impôt remboursable correspondant à la durée de l'inscription de son nom sur la liste des athlètes identifiés. Pour être admissible au crédit d'impôt, l'athlète en tir à l'arc doit

Les athlètes classés Excellence sont ceux qui s'illustrent au niveau international. Leur niveau de performance se situe dans la « Phase Haute Performance – Stade s'entraîner à performer ». En règle générale ils sont membres des équipes nationales et sont encadrés par Tir à l'arc Canada (TAC). Cependant, ils sont invités aux camps d'entraînement des équipes provinciales. Les athlètes Élite, Relève et Espoir, composent les équipes provinciales et de développement. Les athlètes Élite et Relève sont encadrés par le programme Élite de Tir à l'arc Québec tandis que les athlètes Espoir sont encadrés par le programme de développement.

5.1.1 CRITÈRES DE CLASSIFICATION POUR LES ARCHERS ÉLITE, RELÈVE ET ESPOIR

Pour être éligibles à la sélection des niveaux Élite ou Relève, les archers doivent au préalable obtenir un classement sur l'équipe provinciale selon les critères en vigueur (Annexe 5)

Pour être éligibles à la sélection de niveau Espoir, les archers doivent au préalable obtenir un classement sur l'équipe de développement selon les critères en vigueur. (Annexe 6)

Procédures de soumission de candidature

1. Éligibilité

1.1 Pour être sélectionné **élite** ou **relève** l'archer doit avoir participé au championnat Canadien à l'été 2015 et s'être inscrit avant le 15 mai 2015 au programme de développement de l'excellence pour la sélection de l'équipe provinciale.

1.2 Pour être sélectionné **espoir** l'archer doit s'être inscrit pour la sélection de l'équipe de compétition ou de l'équipe de développement.

2. Candidature

Tous les archers qui désirent s'inscrire devront soumettre, **par voie électronique**, leur candidature à la fin de la saison de compétition, au plus tard 2 jours (48 hrs) après la tenue du championnat du Québec de l'été 2013. Chacun des archers devra remplir la fiche standard "Soumission de candidature – Équipe provinciale" en fournissant les informations suivantes :

Son identification (nom, catégorie, club, etc.)

Ses résultats (les podiums obtenus en championnat du Québec et en championnat canadien de la saison) ;

Sa participation (le nombre de rondes complétées durant la saison) ;

Son encadrement (l'identification de son entraîneur et la présentation de son plan d'entraînement 2015-2016 à fournir en annexe);

Son plaidoyer (un exposé argumentaire écrit, signé par l'entraîneur, permettant de soutenir la candidature et un budget permettant d'identifier l'usage de l'aide financière).

Les demandes dont le dossier sera incomplet seront retournées aux candidats sans être considérées.

3. Choix des candidats (sélection finale élite et relève)

Pour être éligible, les athlètes doivent répondre aux critères suivants :

3.1 Élite

Pour être éligible, les athlètes doivent répondre aux critères suivants :

Compléter le processus de sélection de l'Équipe provinciale;

Être classé sur l'escadron Or ou l'escadron Rouge de Tir à l'arc Canada.

La mesure de crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau, sera octroyée à l'athlète ayant obtenu le meilleur classement dans les catégories suivantes : Femme Senior arc Recourbé, Femme Senior Poulies, Femme Junior arc Recourbé, Femme Junior Poulies, Homme Senior arc Recourbé, Homme Senior Poulies, Homme Junior arc Recourbé, Homme Junior Poulies.

Toute place non allouée dans une catégorie selon les critères et les modalités précédentes sera octroyée à une ou un athlète d'une autre catégorie suite à la recommandation des entraîneurs de l'Équipe du Québec au Comité de la haute performance.

4. Relève:

4.1 Compléter le processus de sélection de l'Équipe provinciale;

Être classé sur l'escadron Or, l'escadron Rouge ou l'escadron Bleu de Tir à l'arc Canada

Suite à l'octroi la mesure de crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau pour le niveau Élite, les dix mesures de crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau pour le niveau Relève, seront octroyées aux athlètes ayant obtenu le meilleur classement dans les catégories suivantes :

Femmes Senior, Recourbé ou Poulies, Femmes Junior, Recourbé ou Poulies, Femme Cadet, Recourbé ou Poulies, Hommes Senior, Recourbé ou Poulie, Hommes Junior, Recourbé ou Poulies, Homme Cadet, Recourbé ou Poulie.

Un crédit d'impôt remboursable non alloué dans une catégorie selon les critères et les modalités précédentes sera octroyé à une ou un athlète d'une autre catégorie suite à la recommandation des entraîneurs de l'Équipe du Québec au Comité Haute performance.

4.2 SÉLECTION FINALE

ATHLÈTES EXCELLENCE

Le niveau excellence : correspond aux athlètes brevetés par Sport Canada et reconnus par le MELS.

Les brevets sont accordés selon les critères de Tir à l'arc Canada approuvés par le Programme d'aide aux athlètes de Sport-Canada. Les candidatures sont présentées annuellement par Tir à l'arc Canada à Sport-Canada. Pour en savoir plus sur l'allocation des brevets de TAC (<http://www.archerycanada.ca/fr/athletes-et-entraîneurs/1764-sport-canada-approved-2015-aap-carding-nomination-list> les critères ne sont pas disponibles en 2015)

De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au MELS il pourra aussi s'agir d'un athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.

Selon le nombre des points de sélection (pts lors de la sélection préliminaire additionnés aux points accordés par le jury pour les items au dossier de candidature).

ATHLÈTES ÉLITE

Le programme cible les 4 premiers hommes et les 4 premières femmes, tel qu'énuméré plus bas, identifiés dans le classement de l'équipe provinciale et ayant déposé un dossier de sélection.

2 premiers hommes arc recourbé, catégorie ouverte (junior et senior)

2 premiers hommes en arc à poulies, catégorie ouverte (junior et senior)

2 premières femmes arc recourbé, catégorie ouverte (junior et senior)

2 premières femmes en arc à poulies, catégorie ouverte (junior et senior)

ATHLÈTES RELÈVE

Le programme cible les 5 hommes et 5 femmes, tel qu'énuméré plus bas, identifiés dans le classement de l'équipe provinciale et ayant déposé un dossier de sélection.

2 suivants hommes arc recourbé ou poulies, catégorie ouverte (senior)

2 suivants hommes en arc recourbé ou poulies, catégorie ouverte (junior)
1 premier homme arc recourbé ou arc à poulie, catégorie cadet
2 suivantes femmes arc recourbé ou poulies, catégorie ouverte (senior)
2 suivantes femmes arc recourbé ou poulies, catégorie ouverte (junior)
1 première femme arc recourbé ou arc à poulie, catégorie cadette

ATHLÈTES ESPOIR

Les trois premiers archers arc recourbé et arc à poulies de chacune des catégories des équipes de compétition n'ayant pas été sélectionnés, élite ou relève et les trois premiers archers hommes et femmes arc recourbé et arc à poulies, juniors, cadets et benjamins de l'équipe de développement. Exceptionnellement, les années paires, les médaillés d'or des Jeux du Québec seront sélectionnés.

Note

Selon l'intérêt et le potentiel démontré, le comité de la haute performance se réserve le droit d'offrir à certain archer non sélectionné la possibilité de combler les places disponibles.

Note 2:

Pour les athlètes bénéficiaires de la mesure de crédit remboursable pour athlètes de haut niveau :
Le programme sera effectif du 1er octobre au 30 septembre de l'année suivante. Pour avoir accès au montant total de crédit, l'athlète doit présenter un classement à la fin de la saison, sinon il n'aura accès au crédit que pour une période de 6 (six) mois

5. Durée de la candidature.

A partir de la saison été 2014, un archer sélectionné sur l'équipe du Québec qui bénéficie de la mesure fiscale du MELS aura un délai de quatre ans pour réussir à faire l'équipe or de sa catégorie à TAC, participer au championnat des Amériques, aux jeux panaméricain, à un championnat du monde extérieur, aux jeux olympiques ou aux jeux olympique jeunesse. Le délai prendra effet cette année pour tous ou l'année de sa première sélection pour les années subséquentes. Au delà de ce délai, l'archer ne sera plus éligible pour proposer sa candidature pour le programme de la mesure fiscale du MEL. Cependant, le délai de quatre années sera automatiquement renouvelé (remis à zéro) en date de la réalisation de l'un de ces objectifs.

Encore, l'archer sélectionné et bénéficiaire de la mesure dans une catégorie qui présentera un classement à la fin de la saison avec un changement de style de tir, n'aura accès au crédit que pour une période de 6 (six) mois. La portion restante de la mesure sera transférée au candidat suivant ayant présenté un classement. Le choix du candidat étant fait selon la liste de sélection appliquée au moment du choix de l'archer touché par la sanction.

Note :

Pour les athlètes bénéficiaires de la mesure de crédit remboursable pour athlètes de haut niveau :
Le programme sera effectif du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante.
Pour avoir accès au montant total de crédit, l'athlète doit présenter un classement à la fin de la saison, sinon il n'aura accès au crédit que pour une période de 6 (six) mois.

Encore, l'archer sélectionné et bénéficiaire de la mesure dans une catégorie, qui présentera un classement à la fin de la saison avec un changement de style de tir n'aura accès au crédit que pour une période de 6 (six) mois.

Pour ces deux situations, la portion restante de la mesure sera transférée au candidat suivant ayant présenté un classement.

Le choix du candidat étant fait selon la liste de sélection appliquée au moment du choix de l'archer touché par la sanction.

5.2. RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE EN MATIÈRE DE SOUTIEN À L'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS

Le programme d'aide à l'engagement d'entraîneur, passe principalement par les Centres de développement régionaux.

Les entraîneurs éligibles aux subventions du MELS doivent être certifiés de niveau 3 minimum. Ils œuvrent dans les Centres de développement provinciaux principalement.

Ils sont les mandataires des Centres de développement et ont les responsabilités suivantes :

1. Est responsable de l'encadrement et la formation des athlètes de niveau intermédiaire et qui ont un potentiel de haut niveau;
2. Élabore le plan et l'horaire d'entraînement des athlètes et supervise la réalisation de ceux-ci ;
3. Dépose la liste des athlètes identifiés avant le 15 décembre de chaque année au bureau Tir à l'arc Québec pour approbation ;
4. Encadre les entraîneurs de niveaux inférieurs en les aidant à accéder à des niveaux supérieurs ;
5. Doit assister les athlètes dans l'organisation des déplacements lorsqu'ils sont appelés à s'entraîner en province ;
6. Doit rapporter aux entraîneurs des équipes du Québec, la présence et la progression des athlètes ;
7. Assure la coordination et l'organisation des camps d'entraînement hivernaux/estivaux et / ou tout événement spécial qui serait tenu sur le site d'entraînement du Centre ;
8. Doit assurer une communication régulière avec les responsables techniques des régions dont il est responsable; (il devra s'assurer d'intégrer les athlètes de potentiel provincial aux entraînements du Centre d'une façon ponctuelle);
9. Fait partie du personnel technique de Tir à l'arc Québec à titre d'analyste et de dépisteur de talents officiel, lors des Jeux du Québec et des Championnats provinciaux ainsi que lors de toute autre compétition de la Tir à l'arc Québec;
10. Doit déposer le rapport annuel du centre au plus tard le 15 décembre de l'année auprès du responsable du dossier de développement de l'excellence de la Tir à l'arc Québec;

EXIGENCES DE SOUTIEN FINANCIER

Les entraîneurs admis au programme, recevront 50% de la subvention au mois de décembre après le dépôt du rapport. La deuxième tranche sera remise au mois de février suite à la signature du protocole d'entente.

Nous nous conformons aux exigences du MEESR quant au nombre d'heures et aux montants pouvant être accordés.

Les montants additionnels ne peuvent pas provenir des subventions du MEESR.

Présentement 3 centres d'entraînement régionaux sont ouverts au Québec

1. Saguenay
2. Mauricie
3. Québec (regroupant la couronne nord et sud)

LA TRANSITION

Étant donnée les changements ces dernières années dans la transition au nouveau PNCE, Tir à l'arc Québec a mis beaucoup d'énergies dans ce dossier. Nous participons étroitement Tir à l'arc Canada (TAC) à l'implantation du nouveau système de formation au Québec. Depuis avril 2007 Tir à l'arc Québec a formé ses entraîneur(e)s dans le nouveau PNCE (**Instructeur pour archer débutant**) et en 2009 nous avons pu offrir les modules **Intermédiaire**. **Le module Introduction à la compétition est disponible depuis l'été 2014 et Compétition développement probablement en 2015.**

5.3. ARGUMENTAIRE DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE

Écoles

Les écoles sont un partenaire important pour Tir à l'arc Québec et ses athlètes visant une inscription dans le programme Sport-Études. Leur importance est primordiale dans le suivi académique adapté aux besoins spécifiques de nos archers en matière de psychologie sportive, nutrition, physiothérapie, adaptation du programme scolaire versus le programme sportif de l'archer. Les athlètes reconnus en programme Sport-Études au niveau secondaire, peuvent accéder à une subvention pour l'aide au logement ou aux déplacements. L'admissibilité, dans les écoles reconnues est gérée par des critères propres à chacune, et ce pour le volet scolaire.

Période d'entraînement

Le tir à l'arc se pratique sur une base annuelle. Les archers rentrent en salle au mois de septembre et sont en entraînement préparatoire jusqu'au mois de novembre ou décembre. Après cette période, la saison des compétitions en salle à 18 mètres débute. La saison hivernale débute au mois de janvier pour finir à la fin avril avec le championnat du Québec en salle. Durant cette période les archers prennent part à des compétitions et camps d'entraînement. La saison estivale commence au mois de mai et finit au mois de septembre.

Catégories éligibles

Les catégories d'âges visés par le programme sont les archers de 13 à 17 ans ce qui représente les catégories benjamins et cadets de Tir à l'arc Québec. Ces catégories se situent dans les phases : S'entraîner à tirer, s'entraîner à la compétition et s'en va jusqu'à s'entraîner à performer.

Admissibilité

La sélection des archers se fait à travers le Programme de Développement de l'Excellence (PDE) de Tir à l'arc Québec (Élite, Relève et Espoir).

Pour s'inscrire au programme les archers doivent être membres en règle de Tir à l'arc Québec et ils doivent être inscrits au Programme de développement de l'Excellence (PDE), aux dates exigées, à chaque année d'inscription au programme Sport-Études. Les performances reconnues sont celles exigées pour le classement au programme de développement ou au programme des Équipes provinciales. Pour la catégorie Espoir l'archer doit être membre de Tir à l'arc Québec, être inscrit au et avoir un classement au Championnat du Québec extérieur ou aux Jeux du Québec.

Niveau de compétitions

Selon l'âge de l'archer le niveau de compétition varie. Il pourra se situer entre le niveau régional et national.

Archers d'âge benjamin

Étant une catégorie de développement provincial sans aucun programme national, les archers d'âge benjamin auront à concourir au niveau provincial. Les compétitions sont celles inscrites dans le cadre du programme des Jeux du Québec - Coupes du Québec – régionales, réseau provincial et Championnats du Québec.

Archers d'âge cadet

Les cadets sont appelés à participer au réseau des compétitions de niveau provincial et national, et participer aux championnats du Québec et canadiens. Ils sont appelés à s'entraîner à atteindre les équipes nationales pour participer aux championnats du monde jeunesse.

Le programme

Le programme Sport-Étude permet de concilier la pratique du tir à l'arc et les études. L'horaire scolaire de l'archer pourra être ajusté en fonction des différentes activités auxquelles il devra participer.

Il pourra être dégagé jusqu'à 30% de son temps scolaire entre 7h00 et 18h00 ce qui lui permettra de s'entraîner durant les heures d'école.

Les athlètes inscrits à ce programme, bénéficient d'un meilleur encadrement académique et sportif. L'entraîneur responsable fait un suivi plus complet du programme car il rencontre les athlètes à tous les jours à raison de 3h00 par jour à raison de 5 jours par semaine, et ce en dehors des compétitions tenues sur fin de semaine.

L'entraîneur responsable du programme peut entraîner des athlètes qui ne sont pas ses propres athlètes, et dans ce cas-ci une entente entre les deux entraîneurs est nécessaire dans l'atteinte des objectifs.

L'athlète en question a, à ce moment là sa planification faite par son entraîneur personnel et l'entraîneur du programme fait la supervision d'entraînement.

Acceptation au programme

L'archer pourra être admis dans une école sous condition d'être accepté par Tir à l'arc Québec dans le programme sportif.

Les entraîneurs

Les entraîneurs associés au programme Sport-Étude doivent tous être soit certifiés Niveau III dans l'ancien programme ou détenir la nouvelle formation Compétition développement du Programme National de Certification des entraîneurs. Dans certains cas, l'entraîneur mandataire sera assisté par des entraîneurs ayant un niveau inférieur et ce dans le but de monter d'autres entraîneurs vers des niveaux de formation supérieure.

Supervision du programme

Les entraîneurs du programme sont mandatés par Tir à l'arc Québec et doivent voir au bon déroulement du programme dans l'école. Tir à l'arc Québec rencontrera au moins une fois par année les entraîneurs afin de planifier le programme saisonnier améliorer le plan annuel qui devra être déposé et accepté par Tir à l'arc Québec.

L'entraînement

L'encadrement est assuré par le mandataire local qui s'occupe du programme d'entraînement de l'athlète. Le programme est basé sur des objectifs fixées, en collaboration avec les entraîneurs du centre et ceux personnels ainsi qu'avec l'athlète. La collaboration de toutes les parties est primordiale à la réussite de l'atteinte des objectifs fixés.

Le programme d'entraînement spécifique (tir à l'arc) sera complété avec des séances de programme de renforcement musculaire pour les athlètes d'âge cadet.

Équipements nécessaires

Cette liste peut être modifiée au besoin. Elle représente un rappel des équipements nécessaires au bon déroulement des séances d'entraînement.

- Avoir accès à une salle d'entraînement d'une profondeur de 70m sur 15m de large (idéalement). Le tir se fera à 60m pour les cadets et à 40 m pour les benjamins.

Si des installations aux longues distances ne sont pas disponibles, une salle pouvant permettre l'entraînement à une distance de 18m est alors nécessaire.

- ballots minimum 4;
- filet protecteur;
- supports d'arcs;
- ciblerie pour accommoder toutes les distances de tir possibles;

Accès à une salle de musculation

- Appareil de musculation
- Poids libres

Cette liste présente un minimum nécessaire et peut être bonifiée par le mandataire selon les besoins.

5.4. ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUÉBEC

Le programme des Jeux du Québec s'insère dans les stades d'apprendre à tirer et s'étend jusqu'au stade de s'entraîner à performer du cheminement de l'athlète en tir à l'arc.

En progression dans le cheminement, les Jeux du Québec sont suivis par les compétitions des réseaux provincial et national incluant les championnats et les **JEUX DU CANADA**. Ces derniers s'adressant aux archers qui progressent du stade de s'entraîner à tirer jusqu'au stade de s'entraîner à performer.

Deux types d'épreuves et deux styles sont mis de l'avant pour ce niveau. Arc à poulies et arc recourbé et compétitions sur cibles concentriques et cibles 3D.

Arc recourbé – style reconnu pour les olympiques

Arc à poulies – style reconnu pour des championnats du monde

Cibles concentriques – épreuves olympiques

Cibles 3D – épreuves reconnues en championnats du monde.

En terme de développement, **les Jeux régionaux** se situent dans les stades apprendre à s'entraîner et s'entraîner à tirer. Ils sont à la base du cheminement des athlètes vers l'excellence et la Finale nationale des Jeux s'intègre dans les stades s'entraîner à tirer et s'entraîner à la compétition avec l'ensemble des compétitions provinciales et nationales pour les jeunes de 11 à 13 ans ainsi que pour les 15 à 17 ans.

Lors d'une compétition de qualification régionale, événement qui a lieu aux années impaires et qui sert de qualifier la région, le format de compétition est le suivant:

Épreuve concentrique : 2 rondes de 36 flèches, distance – 30 mètres, grandeur de la cible – 80 cm.

Épreuve cible animalière 3D : Une ronde de 15 cibles – 30 mètres pour les cadets (piquet blanc) et 15 mètres pour les benjamins (piquet bleu)

Le niveau de formation **des juges** est de niveau club ou plus.

Tir à l'arc Québec utilise la **Finale nationale** comme outil de recrutement. Les meilleurs athlètes identifiés lors de la Finale, sont supportés et encadrés afin de participer en fin de saison aux championnats du Québec et canadiens. Ils sont invités à participer au Circuit de la Coupe du Québec et ils sont invités aux camps d'entraînement comme athlètes Espoir.

La Finale des Jeux du Québec permet également de connaître et d'établir un premier contact avec certains **entraîneurs** de région. Elle offre aussi une occasion supplémentaire d'encadrement (et de perfectionnement) des entraîneurs régionaux et des moniteurs de club.

Pour les jeunes, la participation à une finale des Jeux du Québec est un important stimulant à la poursuite d'une carrière d'athlète. La Finale des Jeux, ou la possibilité d'y participer, est un stimulant important et vérifiable pour les deux catégories d'âges. Plusieurs régions axent leur recrutement sur cette activité. C'est le cas de la Côte-Nord, Est- du Québec, Abitibi, Lanaudière, Outaouais et Estrie.

La participation aux Jeux du Québec pour les 15 à 17 ans est aussi un bon élément de préparation pour ceux qui visent une participation aux Jeux du Canada. L'âge maximum pour les Jeux du Canada est de 21 ans et vise les athlètes des stades « s'entraîner à la compétition et s'entraîner à performer ».

Peu importe la catégorie à laquelle ils participent (11 à 13 ou 15 à 17 ans) tous les athlètes sont sélectionnés pour la Finale via les finales régionales. Elles sont organisées par les associations régionales toujours en collaboration avec leurs clubs.

Le format de compétition est :

Épreuve cible concentrique : 2 rondes : (1 ronde FITA régulière et 1 ronde olympique avec simple élimination)

Épreuve cible animalière 3D : Deux rondes de 15 cibles régulières.

Le niveau de formation des **juges** doit être de niveau provincial ou supérieur. Exceptionnellement, les candidats juges provinciaux qui sont en formation, pourront participer aux Finales des Jeux pour compléter leur formation. La finale des Jeux du Québec est reconnue par Tir à l'arc Québec comme compétition majeure dans le processus de formation des juges.

Une équipe régionale est formée de 10 athlètes maximum.

Les entraîneurs accompagnant les athlètes doivent être certifiés PNCE pour les niveaux Instruction pour archer Débutant ou Encadrement pour archers Intermédiaire.

Ces compétitions seront arbitrées par un juge de niveau local ou plus, dûment accrédité par Tir à l'arc Québec.

Conclusion

Le modèle de développement de l'athlète en tir à l'arc est un document de travail en constante évolution. La Commission technique de Tir à l'arc Québec qui est à la base de son développement est formée d'entraîneurs, juges, spécialistes dans l'organisation de compétitions, spécialistes dans le développement des programmes pour les Jeux du Québec et Jeux du Canada, d'athlètes de haut niveau et d'administrateurs expérimentés. Nous sommes engagés depuis le dernier cycle à faire connaître et mettre en application le modèle. Les débuts sont lents mais nous sommes sur la bonne voie. Nos clubs, qui sont nos partenaires principaux, sont en voie de s'approprier le modèle et commencer à intégrer les premiers programmes.

Le Plan de développement de la pratique sportive, travaillé en 2009, nous a permis de mettre en place un plan d'action qui complète le modèle de développement de l'athlète en identifiant les enjeux et problématiques liés au développement du tir à l'arc dans toutes ses sphères d'activités.

ANNEXE S

1. Processus d'établissement de la liste de classement des athlètes de Tir à l'arc Canada
http://www.archerycanada.ca/images/stories/FCA/HighPerformance/Ranking/2014Ranking/FR_2014_Ranking_List_Process_Final.pdf
2. Processus de classement international de la World Archery
3. Classement Championnat du monde (modèle)
4. Classement mondial des archers (World Archery)
5. Critères de sélection des Équipes provinciales – Tir à l'arc Québec
6. Critères de sélection des Équipes de développement – Tir à l'arc Québec

Annexe 5.

Critères de sélection d'athlètes de l'Équipe Provinciale 2015

La liste des athlètes de l'Équipe provinciales est émise par le Comité de la Haute performance à la fin du mois de septembre tenant compte des performances de l'athlète réalisées durant la saison estivale qui s'échelonne d'avril à la fin septembre.

Pour se classer sur l'Équipe provinciale 2014-2015, l'archer doit s'être inscrit au Programme de développement de l'excellence de la Tir à l'arc Québec (PDETAQ) avant le 15 mai 2015 ou selon les modalités prévues pour l'inscription.

La sélection des archers faisant partie de l'Équipe provinciale 2014-2015, se fera à la fin de la saison extérieure 2013 et ce, selon les critères suivants :

Description du programme de l'Équipe provinciale

1. **L'Équipe provinciale** est composée de tous les archers qui seront sélectionnés dans les catégories senior, junior et cadet. Les archers sélectionnés sur l'**Équipe provinciale** bénéficieront d'un support logistique de Tir à l'arc Québec en plus d'avoir accès à des séminaires de formation et des camps d'entraînement. **À la fin de la saison les archers sélectionnés devront signer le contrat d'athlète..**

2. Critères de sélection de l'Équipe provinciale

- 2.1 L'archer doit s'être inscrit au *PDE Tir à l'arc Québec* avant le 15 mai 2015 (ou selon les modalités qui y sont décrites) ;
- 2.2 L'archer dont le styles est : arc recourbé, arc à poulies ou paralympique désirant se qualifier sur l'Équipe provinciale, doit également s'inscrire au *PDE Tir à l'arc Québec* et spécifier la catégorie dans laquelle il pose sa candidature (senior, junior ou cadet) ;
- 2.3 Le surclassement et le choix de plus d'une catégorie sont acceptés ;
- 2.4 Chacun des résultats obtenus, au cours de la saison extérieure 2015, seront comptabilisés selon la ou les catégories indiquées par l'archer au formulaire d'inscription du *PDE Tir à l'arc Québec* et correspondant à la catégorie indiquée sur la carte de pointage de la compétition visée ;
- 2.5 Au cours de la saison 2014-2015, laquelle débute le jour suivant la tenue du Championnat du Québec extérieur en début septembre 2014 et se terminant à la dernière journée du Championnat du Québec extérieur de l'été 2015, les archers inscrits au *PDE Tir à l'arc Québec* doivent obligatoirement participer au nombre et format de compétitions tel que décrit ci-après et ce, dans chacune des catégories ou style d'arc pour lesquels il s'est inscrit.

Arc recourbé et arc à poulies: Six (6) résultats seront exigés; Cinq (5) rondes 720 et le Championnat du Québec extérieur de l'été 2015.

- 2.6 Le classement final sera établi en additionnant : la somme des cinq (5) meilleurs résultats des rondes 720 et celle du Championnat du Québec extérieur de l'été 2015;
- 2.7 Un archer ayant un handicap physique et tirant dans l'une ou l'autre des catégories ARW1, ARW2, ARST ou Ouvert doit s'inscrire au *PDE TAQ* dans les catégories des archers sans handicap.

3. Pour que les pointages obtenus soient considérés, il faut que :

- 3.1 La compétition soit inscrite au calendrier officiel de la Tir à l'arc Québec, de TAC ou de la WA (FITA) ;
- 3.2 La compétition ait regroupé, sur un même terrain et en même temps, un minimum de trois (3) archers provenant d'un minimum de deux (2) clubs différents ;
- 3.3 L'archer ait complété la ronde, dans laquelle il était inscrit, en participant à toutes les distances selon les règlements en vigueur ;
- 3.4 Tous les participants aient débuté et terminé la compétition en même temps et ce, tant pour les rondes de jour que de soir et en semaine comme en fin de semaine ;
- 3.5 La compétition soit sous la supervision d'un juge dûment accrédité par Tir à l'arc Québec, TAC ou WA (FITA). Le pointage peut être réalisé lors d'une compétition tenue au Québec, au Canada ou ailleurs, à condition que ladite compétition réponde aux exigences ci-avant mentionnées ;
- 3.6 Lorsque l'archer réalise un pointage lors d'une compétition qui a lieu à l'extérieur du Québec, il appartient à l'archer de faire parvenir à Tir à l'arc Québec une copie de sa carte de pointage et/ou une copie du

classement final tel qu'émis par l'organisateur et ce, dans les dix (10) jours ouvrables suivant la fin de ladite compétition ;

- 3.7 Lorsque l'archer participe à une compétition qui a lieu au Québec, le résultat qui sera considéré pour fin de classement est celui qui sera fourni à Tir à l'arc Québec par l'organisateur de la compétition. L'archer n'a pas à transmettre copie de sa carte de pointage ;
- 3.8 Dans tous les cas, il appartient à l'archer de s'assurer de l'exactitude des résultats transmis à Tir à l'arc Québec;
- 3.9 Advenant le cas où Tir à l'arc Québec reçoit, de la part d'un membre, un avis de non-conformité ou du non respect des règles indiquées à l'un ou l'autre des articles énoncés précédemment et que cet avis s'avère fondé, aucun des résultats de la compétition visée par ledit avis ne sera considéré. De même aucun record ne sera homologué ;
- 3.10 Pour être sélectionné la somme de 5 meilleures des rondes 720 doit être supérieure ou égale aux pointages suivants :

ARC RECOURBÉ RONDES 720		
Catégorie	Genre	Pointage
Senior	Hommes et femmes	2500
Junior	Hommes et femmes	2500
Cadet	Hommes et femmes	2500

ARC À POULIES RONDES 720		
Catégorie	Genre	Pointage
Senior	Hommes et femmes	3000
Junior	Hommes et femmes	3000
Cadet	Hommes et femmes	3000

4. Autres considérations

- 4.1 Aucune exception ou dérogation ne sera accordée pour cause de maladie ou de blessure;
- 4.2 Pour que l'archer soit considéré dans le calcul du classement, il doit satisfaire obligatoirement au nombre minimal de compétitions exigées ;
- 4.3 Advenant le cas qu'après la compilation des résultats, des archers arrivaient ex aequo au classement, le départage se fera par la position au classement du Championnat du Québec extérieur de 2015;
- 4.4 L'archer qui participe à une compétition d'envergure supérieure au Championnat du Québec extérieur 2015 est exempté de participer au Championnat. Cependant la dite compétition doit se tenir aux mêmes dates que le championnat.

Une compétition d'envergure supérieure étant définie comme :

- le championnat des Amériques;
- un championnat du monde senior ou jeunesse;
- une compétition extérieure internationale nécessaire à une sélection sur les équipes nationales.

5. Classement général

5.1 Le classement des archers sera publié régulièrement sur le site Internet de *Tir à l'arc Québec* et sera établi pour les catégories suivantes :

HOMMES : senior, junior et cadet pour les styles arc recourbé et arc à poulies.

FEMMES : senior, junior et cadette pour les styles arc recourbé et arc à poulies.

6. Sélection des archers de l'Équipe provinciale

6.1 L'Équipe provinciale sera formée d'un maximum de quarante huit (48) archers qui seront choisis parmi tous les archers dûment inscrits au PDE *Tir à l'arc Québec* et qui auront satisfaits à tous les critères ci-avant décrits. Le choix de ces archers sera le suivant :

Archers seniors

4 premiers hommes arc recourbé
4 premiers hommes arc à poulies
4 premières femmes arc recourbé
4 premières femmes arc à poulies

Archers juniors

4 premiers hommes arc recourbé
4 premiers hommes arc à poulies
4 premières femmes arc recourbé
4 premières femmes arc à poulies

Archers cadets

4 premiers hommes arc recourbé
4 premiers hommes arc à poulies
4 premières femmes arc recourbé
4 premières femmes arc à poulies

7. Cas particuliers et litiges

7.1 Les places disponibles dans l'une ou l'autre des catégories ne seront pas comblées.

7.2 Advenant un cas litigieux ou un cas particulier qui n'aurait pas été prévu dans le présent texte, sur recommandation du comité de la haute performance, le conseil d'administration de Tir à l'arc Québec rendra décision. Cette décision est sans appel.

Annexe 6.

Critères de sélection d'athlètes de l'Équipe de développement 2015

Pour se classer sur l'Équipe de développement de la FTAQ 2014-2015, l'archer doit s'être inscrit au *Programme de développement de l'excellence de la FTAQ (PDETAQ)* avant le 15 mai 2015 ou selon les modalités prévues pour l'inscription.

La sélection des archers faisant partie de l'Équipe de développement 2014-2015, se fera à la fin de la saison extérieure 2015 et ce, selon les critères suivants :

Description du programme de l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec

1. L'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec est composée de tous les archers qui seront sélectionnés dans les catégories : junior, cadet et benjamin. Les archers sélectionnés sur l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec bénéficieront d'un support logistique de Tir à l'arc Québec en plus d'avoir accès à des séminaires de formation et seront supportés par un programme leur permettant de participer à plusieurs camps d'entraînement.
2. Les archers devront signer le contrat d'engagement à la fin de la saison.
3. Critères de sélection de l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec
 - 3.1. L'archer doit s'être inscrit au *PDE Tir à l'arc Québec* avant le 15 mai 2015 (ou selon les modalités qui y sont décrites) ;
 - 3.2. L'archer dont le styles est : arc recourbé, arc à poulies ou paralympique désirant se qualifier sur l'Équipe de développement, doit également s'inscrire au *PDE Tir à l'arc Québec* et spécifier la catégorie dans laquelle il pose sa candidature (junior, cadet ou benjamin) ;
 - 3.3. Le surclassement et le choix de plus d'une catégorie sont acceptés ;
 - 3.4. Chacun des résultats obtenus, au cours de la saison extérieure 2015, seront comptabilisés selon la ou les catégories indiquées par l'archer au formulaire d'inscription du *PDE Tir à l'arc Québec* et correspondant à la catégorie indiquée sur la carte de pointage de la compétition visée ;
 - 3.5. Au cours de la saison 2014-2015, laquelle débute le jour suivant la tenue du Championnat du Québec extérieur en début septembre 2014 et se terminant à la dernière journée du Championnat du Québec extérieur de l'été 2015. Les archers inscrits doivent obligatoirement obtenir un classement intérieur dans le cadre du Circuit Sylvio Beauregard un classement extérieur dans le cadre du Circuit Lucille Lemay-Goyette. Le classement final sera établi par l'addition de ces deux résultats ;
 - 3.6. Les archers ayant terminé au premier rang de leur catégorie respective à la dernière finale des Jeux du Québec seront automatiquement sélectionnés sur l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec.

4. Autres considérations

- 4.1. Aucune exception ou dérogation ne sera accordée pour cause de maladie ou de blessure;
- 4.2. Pour que l'archer soit considéré dans le calcul du rang au classement, il doit satisfaire obligatoirement au nombre minimal de compétitions exigées ;
- 4.3. Advenant le cas qu'après la compilation des résultats, des archers arrivaient ex aequo au classement, le départage se fera par la position au classement du Championnat du Québec extérieur de 2015;
- 4.4. Le résultat du Championnat du Québec extérieur 2015, peut être remplacé par son meilleur résultat si l'archer doit participer à une compétition d'envergure supérieure qui se tiendrait aux mêmes dates.
Une compétition d'envergure supérieure étant définie comme : Championnat du monde jeunesse

5. Classement général

- 5.1. Le classement des archers sera publié régulièrement sur le site Internet de Tir à l'arc Québec et sera établi pour les catégories suivantes :

HOMMES : junior, cadet et benjamin pour les styles arc recourbé et arc à poulies.

FEMMES : junior, cadette ou benjamine pour les styles arc recourbé et arc à poulies

6. Sélection des archers de l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec

6.1. L'Équipe de développement sera formée d'un maximum de trente-six archers dûment inscrits au *PDE Tir à l'arc Québec* et qui auront satisfaits à tous les critères ci-avant décrits. Le choix de ces archers sera le suivant :

Archers juniors

- 3 premiers hommes arc recourbé
- 3 premiers hommes arc à poulies
- 3 premières femmes arc recourbé
- 3 premières femmes arc à poulies

Archers cadets

- 3 premiers hommes arc recourbé
- 3 premiers hommes arc à poulies
- 3 premières femmes arc recourbé
- 3 premières femmes arc à poulies

Archers benjamins

- 3 premiers hommes arc recourbé
- 3 premiers hommes arc à poulies
- 3 premières femmes arc recourbé
- 3 premières femmes arc à poulies

7 Cas particuliers et litiges

- 7.2 Le comité de la haute performance pourrait offrir, à des archers non sélectionnés, l'opportunité de combler les places disponibles ou de joindre l'Équipe de développement de Tir à l'arc Québec en raison de leur potentiel ou de l'intérêt qu'ils ont démontré.
- 7.3 Advenant un cas litigieux ou un cas particulier qui n'aurait pas été prévu dans le présent texte, sur recommandation du comité de la haute performance, le conseil d'administration de Tir à l'arc Québec rendra décision. Cette décision est sans appel.

Remerciements

Au ministère de l'Éducation, du Loisir e du Sport

Aux membres du Comité de la Haute performance

Aux membres du Comité de développement de l'excellence

**Aux Associations régionales, clubs affiliés à chacun de leurs membres,
aux entraîneurs et aux juges
pour leur soutien au développement du tir à l'arc au Québec**

Le Modèle de développement de l'athlète est publié par Tir à l'arc Québec, dont le siège social est situé au : 4545 Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec H1V 0B2

Téléphone : 514-252-3054, télécopieur : 514-252-3165, web : www.tiralarcquebec.com