



PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE TIR À L'ARC

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.