

# Programme de la formation Classique "technique de tir & Perfectionnement"

## Déroulement et contenu de cette formation

### 1ère demi-journée

#### **Accueil des participants**

Présentation des archers

Nom, prénom, nombres d'année de tir, niveau salle, fédéral, fita

Ce que l'archer attend ou recherche par ce stage

- Rappel des réglages théorique de l'arc classique  
Band, tiller, détalonnage, berger button
- Modification des réglages si besoin
  
- Observation & Analyse des tireurs en situation de tir
- Proposition après observation de l'archer  
Travail sur une nouvelle technique adaptée à l'archer
- Chaque élève avec le formateur prépare une fiche de travail pour la prochaine séance

### 2ème demi-journée

- Constat du travail effectué d'après la fiche de travail, échange formateur/archer des points positifs
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique  
Application de la technique
- Mental - Présentation de la SAFETY-BOX, mise en place de cet outil.
- Chaque élève avec le prépare une fiche de travail pour la prochaine séance

### 3ème demi-journée

- Constat du travail effectué d'après la fiche de travail, échange formateur/archer des points positifs
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique  
Application de la technique
- Chaque élève avec le prépare une fiche de travail pour la prochaine séance

### 4ème demi-journée

- Constat du travail effectué d'après la fiche de travail, échange formateur/archer des points positifs
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique  
Application de la technique
- Présentation de la stratégie de tir  
Mise en place du nouveau travail avec sa stratégie

#### **Débriefing de la formation**

Ce que les archers ressentent de cette formation, point à améliorer.

### 5ème journée

- Suivi en compétition, mental, objectif, stratégie de tir, technique.
- Débriefing des archers