

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
- Présentation de la stratégie de tir
Mise en place du nouveau travail avec sa stratégie
- Zone de réussite
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique
Application de la technique
- Chaque élève prépare une fiche de travail pour la prochaine séance sur les points échangés avec le formateur

3ème demi-journée

- Constat du travail effectué d'après la fiche de travail, échange formateur/archer des points positifs
- Mental - Présentation de la SAFETY-BOX, mise en place de cet outil.
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique
Application de la technique

4ème demi-journée

- Tir compté (objectif, stratégie, zone de réussite)
- Mise en place du nouveau travail, amélioration de la technique
Application de la technique

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