

SEANCES ETD 22

6 février 2010

Nos jeunes archers avaient effectué une dernière séance en salle, le 6 Février, veille du championnat de Bretagne, axée notamment sur la façon d'aborder les duels. Même si l'enjeu n'est pas le même lors d'un entraînement, ce genre d'exercice permet aux archers de prendre conscience de la difficulté de tirer 4 volées contre un adversaire direct.

Gérald rappelle, tout d'abord, l'utilité du réveil de la tonicité après une longue pause. Ensuite, sur le pas de tir, il faudra gérer l'état d'infériorité ou de supériorité, savoir l'évacuer, ne pas regarder les flèches de l'adversaire, penser à ne pas se focaliser sur la visée mais garder un geste fluide et tonique et rester dans sa bulle. Lors d'un barrage où les archers ont du tirer 3 flèches pour se départager, nous avons constaté une démotivation au fur et à mesure du tir. Il semble très difficile de maintenir une combativité, même sur un temps relativement court. Sûrement cela viendra-t-il avec l'expérience !

La saison salle étant maintenant terminée, la séance du 27 Février s'est déroulée en extérieur. Il faut reconnaître qu'il fait encore un peu frais à cette époque, mais au moins, il n'a pas plu !

Cette fois-ci, il s'agissait surtout de faire le point sur la capacité des archers à tirer en FITA. Les jeunes tireurs sont partis de 20 mètres et ont réglé leur viseur tous les 5 mètres. Au moins auront-ils leurs réglages s'il leur prend l'envie de faire du tir en campagne. Pour certains, les longues distances posent un problème et il faudra augmenter la puissance des arcs pour y parvenir. C'est le travail qu'il faudra faire dans les clubs tout en vérifiant que les puissances restent adaptées à la capacité des archers.

Pour l'instant les 13 jeunes présents à la séance semblent motivés pour affronter le tir extérieur, même s'il comporte de nouvelles difficultés. Lors de la prochaine séance, Gérald commencera à leur apprendre à les surmonter.



