

14 Novembre 2009  
3<sup>ème</sup> séance ETD

19 jeunes archers étaient présents à ce rendez-vous. Il semble bien qu'ils aient l'intention d'être assidus. La météo étant encore clémente, il ne fait pas encore trop froid dans la salle bien que le vent semble vouloir emporter le gymnase.

Pour commencer la séance, Gérald fait le point sur les premières compétitions dont les résultats sont mitigés. C'est l'occasion pour lui d'expliquer aux stagiaires qu'ils doivent être capables d'analyser leur tir à ce moment là et pouvoir dire s'ils ont la sensation d'avoir bien effectué leur séquence de tir. Pour l'instant, ils semblent être plus préoccupés par le nombre de points que par leur technique. Voilà un objectif de plus à atteindre... D'autre part, Gérald rappelle qu'il peut, lors des séances, analyser avec les archers les vidéos réalisées lors des compétitions.

Puis nous faisons le point sur l'utilisation du miroir pendant les séances d'entraînement.

Celle-ci n'est pas encore systématique et pour certains clubs impossible, faute de miroir. Il faudra remédier à cet état de fait, car il s'agit d'un outil très utile à tout moment.

Après les exercices à l'élastique qui semblent aujourd'hui bien acceptés, nous abordons l'objectif de la séance, à savoir les actions effectuées avant la traction. Elles sont au nombre de trois :

- - la main d'arc : là nous faisons la connaissance d'une nouvelle partie anatomique, l'éminence thénar. Elle permet de savoir exactement comment positionner la main sur la poignée. Peut-être oublierons-nous le nom, mais sûrement pas son utilité !
- - la main de corde
- - le verrouillage au niveau du coude : il pose quelques problèmes car certains archers semblent croire que cette articulation n'est pas autonome. Il faudra donc quelques exercices pour se convaincre du contraire.

Nos jeunes stagiaires ont du pain sur la planche car il faudra maintenant, automatiser toutes ces actions en même temps. Peut-être y seront-ils parvenus lors de la prochaine séance.

Enfin, Gérald fait le point sur les acquis en observant chaque archer pendant qu'il tire sur blason afin de préparer les nouveaux programmes individuels.

Prochain rendez-vous le 12 décembre

Photos







**C'est fini**