

2ème Séance ETD 22 : 17 OCTOBRE 2009

A ce nouveau rendez-vous, il ne manquait que deux archers excusés. La grippe semble nous laisser un répit. Les archers ayant préparé leur matériel, il est temps pour Gérald de faire le point sur les 4 semaines d'entraînement spécifique. Face à ses questions, on constate, curieusement, qu'un jeune peut être muet. Mais s'ils sont là, c'est sûrement qu'ils ont l'intention de continuer le cheminement, même si ce n'est pas toujours facile. Gérald rappelle, toutefois, l'intérêt du travail à l'élastique qui semble être la partie la plus fastidieuse de l'entraînement, bien qu'elle soit très utile. Justement, il leur montre un nouvel exercice, toujours avec l'élastique, pour travailler l'amplitude.

Puis les archers font connaissance, pour certains, avec un nouvel outil : le miroir. Il est sûr qu'avec lui, on ne triche pas. On peut enfin constater que les remarques faites par l'observateur sont justifiées. Il faut juste penser à bien le positionner selon les contrôles que l'on veut faire. Et puis, c'est bien le miroir, on peut en profiter pour contrôler son look !

Puis il faut maintenant vérifier les acquis. C'est le moment, pour les jeunes archers de constater le fruit de leur travail. Et apparemment, ça marche, puisque pour une grande majorité, ils vont pouvoir s'affronter à de nouveaux objectifs.

Petit entracte : Léo étant là pour s'entraîner, Gérald demande aux stagiaires de l'observer ; car il faut bien le dire, il est un vrai modèle et cela permet aux jeunes de savoir vers quoi ils doivent tendre.

Les compétitions vont commencer et Gérald se propose d'analyser les films qui pourraient être faits sur les archers, pendant leur déroulement. Avis aux amateurs.

Puis la séance se termine avec un tir sur paille, ce qui permet à Gérald de déterminer avec chaque stagiaire ses nouveaux objectifs. Souhaitons-leur de les avoir atteints lors de notre prochain rendez-vous le 14 Novembre 2009.



Photos







