

Guide de début de saison

Oyez, oyez, c'est l'heure de la reprise!!

Le mois de septembre s'achève et les rentrées des uns et des autres sont faites, il est temps de penser à reprendre le rythme des entraînements de notre sport favori, mais avant tout, avez vous pensé à planifier votre saison?

Planifier !? Pour quoi faire et surtout comment ? C'est ce que nous allons découvrir ensemble dans ce petit guide du début de saison.

Avant de se lancer tête baissée dans l'entraînement, il est bon de se poser certaines questions afin de préparer son année et de s'entraîner efficacement:

- Qu'est ce que je veux faire cette année ?
LES OBJECTIFS.

- Quels sont mes moyens pour y arriver ?
LES ENTRAINEMENTS.

- Quels sont mes grands rendez-vous ? LA
PLANIFICATION DE LA SAISON.

- Avec quel matériel ? LA
PREPARATION.

LES OBJECTIFS

Vos objectifs vont conditionner votre action tout au long de l'année. Ils sont le point de départ qui vous donne la motivation pour atteindre votre but. Un bon objectif doit être quantifié, daté et réalisable.

Quantifié: il doit s'exprimer en quelque chose de mesurable (un nombre de points dans une discipline, une place dans un championnat, un niveau de flèche à atteindre).

Daté: on doit se donner une échéance pour réaliser son objectif. C'est ce qui donne la motivation pour être prêt au bon moment.

Réalisable: la tâche doit être à votre portée (en fonction de vos précédents objectifs et de leur réalisation). Ca ne sert à rien de se dire que l'on souhaite aller aux JO si on est à passer la flèche bleue.

Pour être réellement motivants et efficaces, les objectifs ne doivent pas être trop nombreux car on ne peut pas courir plusieurs lièvres à la fois. 1 ou 2 objectifs pour la saison salle et la même chose pour l'extérieur, c'est suffisant. Il faut bien se dire qu'une progression se fait sur plusieurs années et que l'on peut laisser de côté certaines disciplines pour une saison et y revenir plus tard.

LES ENTRAINEMENTS

Vous avez vos objectifs. Maintenant il faut se donner les moyens de les atteindre. Pour cela vous devez fixer la quantité d'entraînement que vous allez faire, et éventuellement les activités annexes qui complèteront le tir à l'arc.

Pour la quantité d'entraînements de tir à l'arc, il faut se donner un rythme moyen, par exemple 2 séances de 2h par semaine, sachant que c'est une moyenne et que selon la période et le contenu de vos séances, cela va varier tout au long de la saison.

Il peut être très utile d'entretenir sa forme physique par la pratique d'un autre sport (course à pied, piscine, musculation, sport co). Evidemment il faut équilibrer les doses pour ne pas trop se fatiguer.

LA PLANIFICATION DE LA SAISON

En fonction des grands événements de votre saison (Championnats, dates de qualification...) vous devrez être prêt pour ces moments là.

J'aimerais connaître la superficie du terrain et son prix.

Et maintenant place au concours !

Comme annoncé le mois dernier, le concours débute ce mois ci. Tous les mois, une série de 5 questions sera posée à chaque groupe du club. Ces groupes rassemblent les Jeunes et les Adultes.

Les adultes appartiennent aux catégories suivantes : Junior, Senior, Vétérans, Super Vétérans

Les enfants appartiennent aux catégories suivantes : Benjamin, Minimes, Cadets.

Dans le cas où un Jeune devient Adulte en cours d'année, le participant est considéré comme Jeune.

Les Jeunes peuvent répondre aux questions des Adultes et réciproquement tout en sachant que si une réponse est correcte dans la catégorie dans laquelle n'est pas le participant cette question ne pourra servir que de bonus à coefficient 0,5. C'est-à-dire en clair qu'une bonne réponse à une question appartenant à la catégorie du participant vaut 1 point, alors qu'une bonne réponse à l'autre catégorie vaut seulement 0,5 point.

Un document réponse est joint au journal qu'il suffira de remplir et de donner à un responsable du club avant le 25 Octobre.

Les réponses sont publiées dans les éditions de la Flèche Ignymontaine suivants, mais tout participant peut demander par mail son score à l'organisateur et rédacteur du journal.

Voici les questions.

Questions Jeunes :

1 Une flèche touche le cordon entre deux points. Que fait-on en temps normal ?

A : On recommence la flèche.

B : On compte au point inférieur.

C : On compte au point supérieur.

2 Lorsque l'on passe une flèche, quel est le score minimal à atteindre pour réussir ?

A : 120

B : 130

C : 140

3 Quel est le nom du journal du club de Montigny le Bretonneux ?

A : La flèche de Montigny

B : La Flèche Ignymontaine

C : Le journal du Club

4 Pour passer une flèche bleue on doit tirer à :

A : 10m

B : 15m

C : 20m

5 A quel signal du moniteur, peut-on aller chercher les flèches après avoir tiré

A : « Gooooooooo »

B : « Flèches »

C : « En route »

Questions Adultes :

1 Le corps de la Flèche s'appelle aussi :

A : Le tuyau

B : Le tube

C : Le mât

2 Quelle discipline n'appartient pas aux disciplines de la FFTA ?

A : Le Tir 3D

B : Le Tir Nature

C : Le Tir Chasse

3 Quel est le rôle des ailerons sur la flèche ?

A : Ils servent à faire joli

B : Ils permettent de stabiliser la flèche en vol

C : Ils ne servent à rien

4 Quel est le prénom de l'entraîneuse en perfectionnement du club ?

A : Marie Odile

B : Geneviève

C : Georgette

5 Quel jour est-elle présente?

A : Mardi

B : Jeudi

C : Vendredi

Besoin d'une info ? Prenez le temps de visiter le site Web sur

<http://tiralarcmontigny.free.fr>

Petites annonces :

Si vous avez des petites annonces à faire passer, envoyez les à l'adresse indiquée en fin de journal.

Articles :

Si vous avez des articles à soumettre envoyez-les à l'adresse figurant en fin de page.



Communication
CTA ASMB

Arnaud LE PIMPEC

Communication

CTA ASMB

Août 2004

alepimpec@wanadoo.fr