

Arbalète – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des analyses régulières et cohérentes

Pour tirer de manière réussie, il est indispensable d'analyser régulièrement sa propre action, d'y réfléchir et de la développer. En tant que monitrice ou moniteur Arbalète, tu stimules cette aptitude chez tes tireuses et tireurs en les questionnant, en leur parlant et en leur donnant des instructions.

Analyse après chaque coup

Après chaque coup, une analyse rapide est effectuée dans la phase finale du déclenchement coordonné du coup pendant la «tenue» (comment la tension et la pression ont-elles été ressenties après le déclenchement?) et la «visée après le déclenchement» (quel a été le mouvement de déviation de la bouche de mon canon après le déclenchement du coup?). Les réponses à ces deux questions donnent des indications sur les mesures possibles avant le prochain déclenchement coordonné du coup.

Analyse après chaque concours

Un objectif d'action ou de résultat clairement défini constitue la base d'une analyse de concours objective dans les domaines du corps, de la technique, du mental et de l'environnement. Qu'est-ce que la tireuse ou le tireur a bien fait? Où existe-t-il un potentiel d'amélioration? Quelles sont les mesures qui en découlent pour le prochain entraînement et quelles sont les conséquences de cette analyse pour le prochain concours?

Ton objectif est de former des tireuses et des tireurs autonomes qui sont capables d'analyser régulièrement leurs actions et de mettre en oeuvre de manière autonome des mesures appropriées aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.

Analyse de concours

- Etre capable d'évaluer ainsi que d'analyser ses mouvements et son mental.
- Pouvoir mettre en oeuvre des mesures appropriées en étant accompagné-e.
- Pouvoir mettre en oeuvre des mesures appropriées de manière autonome.

Points de coaching

- Au niveau d'apprentissage 2, tu épaulés les tireuses et les tireurs lors de l'analyse.
- Au niveau d'apprentissage 3, les tireuses et les tireurs procèdent à l'analyse de manière autonome.
- Les analyses de concours s'effectuent au plus tôt 30 minutes après le concours.

Niveaux d'apprentissage

Moyennement avancés (F2) et avancés (F3)

Niveaux de formation 2 et 3: Analyser les domaines du corps et de la technique

Tes tireuses et tes tireurs procèdent à une analyse dans les domaines du corps et de la technique. Ils se posent les questions ci-dessous et notent leurs réponses par écrit.

Corps

- Ai-je bien dormi (qualité du sommeil et quantité)?
- Comment me suis-je nourri-e avant et pendant le concours?
- Comment ai-je ressenti mon corps avant et pendant le concours?

Technique

- Me suis-je préparé-e sérieusement et ai-je pris la position extérieure?
- Ai-je systématiquement mis en oeuvre les éléments techniques «respirer», «viser», «déclencher le coup», «tenir et viser après le déclenchement du coup»?
- Ai-je mis en place les points de contact avec précision?
- À quelle fréquence ai-je effectué le contrôle et la correction du point zéro tout en respectant la position intérieure?

Niveaux de formation 3 et 4: Analyser en plus les domaines du mental et de l'environnement

Tes tireuses et tes tireurs procèdent à une analyse dans les domaines du mental et de l'environnement. Ils se posent les questions ci-dessous et notent leurs réponses par écrit.

Mental

- Quel était mon degré de motivation avant et pendant le concours?
- Étais-je concentré-e et focalisé-e sur mon action?
- Ma confiance en moi était-elle stable même après des tirs moins bons?
- Ai-je réussi à appliquer mes stratégies de crise?
- Ai-je réussi à stopper mon flux de pensées?
- Comment était mon activation avant et pendant le concours?

Environnement

- Ai-je pu m'arranger avec la tireuse/le tireur à côté de moi, la monitrice/le moniteur, les fonctionnaires ou les juges?
- Le bruit et l'ambiance dans le stand de tir m'ont-ils dérangé-e?
- Me suis-je senti-e à l'aise dans mon espace personnel en position de tir?

	Corps	Technique	Mental	Environnement
Ce que j'ai bien fait				
Ce que je peux encore améliorer				
Effets sur mon prochain entraînement				
Effets sur mon prochain concours				

Source: FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR FST



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO