

# Arbalète: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Des objectifs d'entraînement appropriés sont définis pour chaque forme caractéristique dans le cadre de la formation des moniteurs Arbalète. Ils constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.



Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore. La peinture (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe. Elle exprime l'objectif visé, la performance.

Pour réaliser une peinture, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (p. ex. force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'oeuvre. Les couleurs à disposition ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique exigera plutôt de la technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, autrement dit l'entraînement. Selon les acteurs impliqués et l'oeuvre envisagée, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).

## Formes d'entraînement des formes caractéristiques

- Garantir un comportement sûr en permanence
- Réaliser des groupements de touchés répétés et compacts sur la cible

- Aligner l'arbalète de manière constante et stable sur le centre de la cible
- Répéter la séquence de mouvements avec précision
- Effectuer le déclenchement coordonné du coup de manière autonome et avec une grande précision
- Se concentrer sur les éléments décisifs au bon moment
- Gérer et contrôler ses émotions ainsi que son comportement de manière ciblée
- Effectuer des analyses régulières et cohérentes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**