

COMPAGNIE HERACLES : organisation 2021/2022

ENTRAINEMENTS adultes

⇒ CINQ GROUPE STRUCTURES encadrés par un entraîneur diplômé: Alexis Fauron

Ils sont accessibles aux archers licenciés au club. Pour rappel, des groupes homogènes au niveau des objectifs facilitent la progression de chacun et le travail de l'entraîneur ; Le choix du groupe est fait en concertation avec l'entraîneur. Pour faciliter ce choix, voici une petite présentation rapide du programme et des contraintes pour chacun des groupes :

⇒ **INITIATION** : tout débutant arrivant au club doit intégrer ce groupe.

☞ OBJECTIFS: ➤ fournir au nouvel arrivant les bases techniques nécessaires à la pratique, notamment au niveau de l'exécution du geste.

Vendredi 20-22h

- s'adapter à l'effort requis par l'utilisation d'arcs de puissance progressive.
- s'initier à la gestion du matériel d'archerie en passant progressivement des arcs bois à l'utilisation d'arc de compétition.

⇒ **PERFECTIONNEMENT** : regroupe les archers ayant encore besoin de progresser techniquement et ayant au minimum un an de pratique et au maximum 3.

☞ OBJECTIFS: ➤ améliorer la qualité motrice du tir jusqu'à l'automatisation du geste.

Mercredi 20-22h

- débiter et progresser en compétition.
- approfondir la connaissance du matériel (entretien, réglages) et acquérir son propre matériel.

⇒ **SUIVI pratiquants détente** : concerne les archers ayant acquis une bonne technique et souhaitant maintenir leur niveau sans s'investir dans la performance, en pratiquant ou non la compétition .

☞ OBJECTIFS: ➤ continuer à progresser de façon individualisée.

Mardi 20-22h

- participer aux compétitions dans un esprit « loisir ».
- entretenir sa technique sans remise en cause fondamentale.
- avoir des séances ludiques.

☞ CONTRAINTES : ➤ avoir son propre matériel.

⇒ **ENTRAINEMENT compétition régionale** : accueille les archers compétiteurs réguliers recherchant la performance à un niveau départemental ou régional.

☞ OBJECTIFS : ➤ faire évoluer la performance vers son maximum personnel.

Lundi 20-22h

- travailler la qualité du tir en se libérant du contrôle gestuel y compris en situation difficile (automatisation du savoir faire technique).
- s'engager à chercher une qualification aux différents championnats régionaux.

☞ CONTRAINTES : ➤ avoir son propre matériel.

- être assez motivé pour se donner les moyens d'atteindre son objectif.
- suivre assidument l'entraînement encadré et avoir au moins 2 entraînements hebdomadaires.

⇒ **ENTRAINEMENT compétition nationale** : accueille les archers compétiteurs réguliers ayant fait le choix de la performance et cherchant une sélection nationale individuelle ou en équipe.

- ☞ OBJECTIFS: > élever sa performance par l'optimisation de l'entraînement et du matériel.
> améliorer la performance par la gestion mentale.
> avoir un entraînement collectif fort et exigeant.
> aborder la planification et l'individualisation de l'entraînement.
- ☞ CONTRAINTES > avoir son propre matériel de compétition.
> être assez motivé pour se donner les moyens d'atteindre son objectif.
> s'engager à suivre assidument l'encadrement encadré et avoir au moins 3 entraînements hebdomadaires.
> chercher une sélection en championnat national
> s'engager à participer au programme des compétitions individuelles et par équipe du club.
> avoir un contrat moral avec l'entraîneur sur l'acceptation des efforts nécessaires.

Jeudi 20-22h

ENTRAINEMENTS jeunes

⇒ **QUATRE GROUPES STRUCTURES** encadrés par un entraîneur diplômé : Alexis Fauron

⇒ **ECOLE DE TIR POUSSINS** : accueil des enfants nés après 2012

- ☞ OBJECTIFS: > découverte adaptée de la pratique

Mercredi 14h-16h

⇒ **NIVEAU 1 DEBUTANT** : accueil des enfants et adolescents débutants (10-16 ans).

- ☞ OBJECTIFS: > s'initier à la maîtrise d'un arc en toute sécurité.
> découverte de l'activité et de la vie du club (animations).
> découverte de la compétition dans des formules adaptées

Mardi 16h-18h
Vendredi 18-20h

⇒ **NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT** : enfants ayant au moins un an de pratique

- ☞ OBJECTIFS: > se perfectionner pour développer une technique stable et performante.
> aborder la compétition qualificative
> faire évoluer le matériel et apprendre à l'entretenir

Lundi 18-20h
Mercredi 16-18h

⇒ **NIVEAU 3 COMPETITION** : jeunes engagés dans la compétition

- ☞ OBJECTIFS: > continuer à acquérir une technique performante.
> s'investir dans la discipline TAE.
> s'orienter vers l'entraînement à la performance.

Lundi 18-20h
Mercredi 18-20h
Vendredi 18-20h

- ☞ CONTRAINTES : > être assidu et faire au moins 3 séances hebdomadaires.
> s'engager à participer au programme de compétitions défini par l'entraîneur.

TIR LIBRE

Il est possible pour tous les adhérents à jour de cotisation (débutants dès qu'ils peuvent tirer à 18m) pendant les créneaux horaires définis sur le terrain laissé libre par le cours. Les animations organisées certains mercredis à 20h peuvent annuler le tir libre. Il est recommandé à tous de les utiliser pour compléter le créneau encadré (progression plus rapide !!)

TERRAIN EXTERIEUR : accessible en permanence à tout archer majeur adhérent depuis plus de 6 mois. Son accès nécessite une clé (caution) et l'autorisation du comité directeur (voir avec Evelyne).

COMPAGNIE HERACLES : organisation 2021/2022

LES TEMPS FORTS DE LA SAISON

- L'Assemblée Générale : 21 Octobre 2021
- Les concours du club : la collaboration de tous les archers du club est indispensable au bon déroulement de ces week-ends qui nous permettent d'accueillir les archers de toute la région.
 - 4/5 Décembre 2021 : Concours en salle (Salle Armand)
 - Juin 2022 : Concours TAE (date à préciser)
- Les animations : ce sont des moments de convivialité qui permettent aux archers des différents groupes d'entraînement de se rencontrer. Les 2 plus marquantes sont en Décembre la Coupe de Noël et en Mars/Avril le Tir du roi.

LA VIE DU CLUB

L'inscription : en septembre un membre du comité directeur assure la permanence sur chaque créneau. Venir avec un dossier complet facilite le travail. L'inscription doit être finalisée avant le 31 octobre 2021.

Le règlement intérieur : il est recommandé de le consulter sur le site internet du club.

La communication : toutes les informations vous parviennent par mail. Roger, secrétaire gère les questions administratives, Christiane, directeur sportif gère ce qui relève du pédagogique et du sportif.

Le journal du club : il s'appelle Hyllos, paraît aléatoirement plusieurs fois par an et son rédacteur en chef, Marine, attend vos articles.

Le site internet : vous y trouverez l'actualité du club, tous les renseignements nécessaires et bien d'autres choses encore. Vous consulterez les pages réservés aux adhérents grâce à un identifiant (heracles) et un mot de passe (hyllos).

La page facebook : permet de suivre en direct les événements importants de la vie du club sous la responsabilité de Marine

Tenue de club : A découvrir sur le site et à demander à Christiane. Présentation des maillots en octobre dans chacun des groupes .

Le pass sanitaire : en l'état actuel de la législation, il est obligatoire pour participer aux activités du club, autonomes ou encadrées.



Les mardis du tir à l'arc créneau réservé aux femmes en reprise d'activité de 9h 30 à 11h 30 à partir du 28 septembre.

Deux nouveaux créneaux de tir libre le lundi et le vendredi matin 10-12 h. Organisation à mettre en place à partir du 27 septembre 2021.