



## Formation Parcours 2023

Comme nous l'avons déjà annoncé, le groupe parcours a développé un nouveau programme d'entraînement pour les archers de parcours de tous les types d'arcs, indépendamment de leur niveau technique.

Les points suivants sont au centre de ce programme :

- Développer ses propres capacités
- Obtenir des succès personnels
- S'améliorer dans sa propre discipline
- Transmettre des connaissances générales et des solutions possibles

Enfin, le plaisir de tirer à l'arc doit également être mis en avant.

Vous trouverez ci-dessous les détails des différentes journées de cours. **Les cours sont donnés en français/anglais et traduits en allemand.**

Nous nous réjouissons d'une participation active à ces cours. Ils doivent permettre de faire un premier pas en direction des Championnats suisses Field et 3D ainsi que des Championnats européens Field et 3D.

### Présentation des intervenants

#### Laurent PEDRINIS

- 43 ans de pratique tir à l'arc
- 39 ans de vente de matériel de tir à l'arc dont 27 ans de Gérance d'un commerce d'archerie
- 20 ans de conception de matériel de tir à l'arc, poulie et classique en collaboration avec les fabricants de flèche Easton et Beman
- 20 ans de formation technique destinée aux diplômés d'état et archers en France, dont 10 ans en collaboration avec la FFTA (1990 à 2000)
- Remise à niveau technique et mécanique des méthodologies de réglage des arcs à la suite de l'évolution du matériel, ainsi que l'adaptation des arcs en fonction des archers et de leur physique avec tests en dynamique pour les arcs classiques, les arcs poulies, les barebow, long bow et bow hunter

#### Emmanuel LECUYER

- Entraîneur de l'Equipe de France 3D de 2003 à 2014
- DEJEPS Archerie (Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'éducation Populaire du Sport)
- BEES option Archerie (Brevet d'Etat d'éducateur Sportif (premier degré option Tir à l'Arc))
- 11 titres de champion de France en tant qu'entraîneur pour la ligue Rhône Alpes
- 5 titres de champion de France par équipe en tant qu'entraîneur de la Savoie
- 53 titres / médailles entre 2003 et 2014 en tant qu'entraîneur National (FFTA)

<b>Thème du cours</b> <b>Interventions techniques pour les tirs de parcours</b> <b>"Maitriser son arc plutôt que de le subir"</b>	
<b>Date</b>	Samedi 18 & dimanche 19 février 2023
<b>Horaires</b>	De 9h30 le samedi à 17h le dimanche
<b>Lieu</b>	Salle BS Soleure: <a href="https://www.bogenschuetzen-solothurn.ch/infrastruktur/indoorhalle-und-vereinslokal.html">https://www.bogenschuetzen-solothurn.ch/infrastruktur/indoorhalle-und-vereinslokal.html</a> <i>Adresse: Salle indoor / entraînement, Emmenhofstrasse 4, 4552 Derendingen</i>
<b>Public</b>	Archers de tous niveaux
<b>Tarifs</b>	CHF 200.00 repas de midi inclus
<b>Spécifique</b>	La préparation physique Un stage technique complet adapté aux archers qui souhaitent se préparer à l'effort du tir à l'arc. Mise en place d'un fonctionnement de tir régulier et fiable. Une méthode spécifique est proposée aux archers, alternant le travail pratique et les apports théoriques. Les contenus sont adaptés à la demande et aux besoins des participants. Tous les niveaux techniques sont acceptés.
<b>Programme</b>	Samedi 18 février 2023 (Intervenant: Laurent PEDRINIS) Atelier technique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodologie et réglages des arcs</li> <li>• Adaptation réglages des accessoires en fonction de l'arc, de la discipline exercée et du tireur</li> <li>• Equilibrage de l'arc pour le parcours</li> <li>• Chaque archer effectue les réglages mis en place à son propre matériel</li> <li>• Tests en dynamique pour arc classique, poulie, barebow, long bow et bow hunter</li> </ul> Dimanche 19 février 2023 (Intervenant: Emmanuel LECUYER) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de la posture générale</li> <li>• Renforcement musculaire non traumatique</li> <li>• Volume de tir et temps de tenue</li> </ul>
<b>Inscription</b>	<a href="mailto:sekretariat-de@swissarchery.org">sekretariat-de@swissarchery.org</a> Fermeture des inscriptions une semaine avant le cours

<b>Thème du cours</b> <b>Interventions techniques pour les tirs de parcours</b> <b>"La mécanique du Mouvement"</b>	
<b>Date</b>	Samedi 18 & dimanche 19 mars 2023
<b>Horaires</b>	De 9h30 le samedi à 17h le dimanche
<b>Lieu</b>	Salle BS Soleure: <a href="https://www.bogenschuetzen-solothurn.ch/infrastruktur/indoorhalle-und-vereinslokal.html">https://www.bogenschuetzen-solothurn.ch/infrastruktur/indoorhalle-und-vereinslokal.html</a> <i>Adresse: Salle indoor / entraînement, Emmenhofstrasse 4, 4552 Derendingen</i>
<b>Public</b>	Archers de tous niveaux
<b>Tarifs</b>	CHF 200.00 repas de midi inclus
<b>Spécifique</b>	Fondamentaux techniques Un stage technique complet adapté aux archers qui souhaitent améliorer leur technique du tir à l'arc. Mise en place d'un fonctionnement mécanique articulaire adapté. Une méthode spécifique est proposée aux archers, alternant le travail pratique et les apports théoriques. Les contenus sont adaptés à la demande et aux besoins des participants. Tous les niveaux techniques sont acceptés.
<b>Programme</b>	Samedi 18 mars 2023 (Intervenant: Laurent PEDRINIS) Atelier technique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodologie et réglages des arcs</li> <li>• Adaptation réglages des accessoires en fonction de l'arc, de la discipline exercée et du tireur</li> <li>• Equilibrage de l'arc pour le parcours</li> <li>• Chaque archer effectue les réglages mis en place à son propre matériel</li> <li>• Tests en dynamique pour arc classique, poulie, barebow, long bow et bow hunter</li> </ul> Dimanche 19 mars 2023 (Intervenant: Emmanuel LECUYER) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte du geste</li> <li>• Adaptation individuelle</li> <li>• Présentation didactique de la méthode</li> </ul>
<b>Inscription</b>	<a href="mailto:sekretariat-de@swissarchery.org">sekretariat-de@swissarchery.org</a> Fermeture des inscriptions une semaine avant le cours

<b>Thème du cours</b> <b>Intervention spécifique pour les archers de parcours 3D</b> <b>"Optimisation de ma gestion du parcours"</b>	
<b>Date</b>	Samedi 17 & dimanche 18 juin 2023
<b>Horaires</b>	De 9h30 le samedi à 17h le dimanche
<b>Lieu</b>	Sion, parcours 3D les Agettes
<b>Public</b>	Archers de tous niveaux
<b>Tarifs</b>	CHF 200.00 repas de midi inclus
<b>Spécifique</b>	La stratégie de parcours (Placement estimation et jumelage) Un stage technique aux archers qui souhaitent optimiser leur tir sur parcours. Mise en place de la gestion particulière du terrain. Une méthode spécifique est proposée aux archers, alternant le travail pratique et les apports théoriques. Les contenus sont adaptés à la demande et aux besoins des participants. Tous les niveaux techniques sont acceptés.
<b>Programme</b>	Samedi 17 juin 2023 (Intervenant: Laurent PEDRINIS) Atelier technique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodologie et réglages des arcs</li> <li>• Adaptation réglages des accessoires en fonction de l'arc, de la discipline exercée et du tireur</li> <li>• Equilibrage de l'arc pour le parcours</li> <li>• Chaque archer effectue les réglages mis en place à son propre matériel</li> <li>• Tests en dynamique pour arc classique, poulie, barebow, long bow et bow hunter</li> </ul> Dimanche 18 juin 2023 (Intervenant: Emmanuel LECUYER) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le placement en tir de parcours</li> <li>• La gestion de l'estimation de la distance</li> <li>• L'utilisation des jumelles</li> </ul>
<b>Inscription</b>	<a href="mailto:sekretariat-de@swissarchery.org">sekretariat-de@swissarchery.org</a> Fermeture des inscriptions une semaine avant le cours

<b>Thème du cours</b> <b>Intervention spécifique pour les archers de parcours 3D</b> <b>"Optimisation de mon score"</b>	
<b>Date</b>	Samedi 30 septembre & dimanche 1 octobre 2023
<b>Horaires</b>	De 9h30 le samedi à 17h le dimanche
<b>Lieu</b>	Sion, parcours 3D les Agettes
<b>Public</b>	Archers de tous niveaux
<b>Tarifs</b>	CHF 200.00 repas de midi inclus
<b>Spécifique</b>	<p>Une stratégie de tir pour la Performance</p> <p>Un stage technique aux archers qui souhaitent optimiser score sur parcours. Mise en place de la gestion du temps, facteur de performance. Une méthode spécifique est proposée aux archers, alternant le travail pratique et les apports théoriques. Les contenus sont adaptés à la demande et aux besoins des participants. Tous les niveaux techniques sont acceptés.</p>
<b>Programme</b>	<p>Samedi 30 septembre 2023 (Intervenant: Laurent PEDRINIS)</p> <p>Atelier technique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodologie et réglages des arcs</li> <li>• Adaptation réglages des accessoires en fonction de l'arc, de la discipline exercée et du tireur</li> <li>• Equilibrage de l'arc pour le parcours</li> <li>• Chaque archer effectue les réglages mis en place à son propre matériel</li> <li>• Tests en dynamique pour arc classique, poulie, barebow, long bow et bow hunter</li> </ul> <p>Dimanche 1 octobre 2023 (Intervenant: Emmanuel LECUYER)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gestion du temps de tir pour la performance</li> <li>• Définir un objectif performant</li> <li>• Gérer un score optimum adapté</li> </ul>
<b>Inscription</b>	<p><a href="mailto:sekretariat-de@swissarchery.org">sekretariat-de@swissarchery.org</a></p> <p>Fermeture des inscriptions une semaine avant le cours</p>