



Comité Régional Tir à l'Arc SUD PROVENCE ALPES COTE D'AZUR

SIRET N°412 981 797 00050
Code Naf 9312Z



Journée des Volontaires Ollières – 28 août 2022 Atelier « utilisation de l'outil vidéo dans l'entraînement »

Ci-dessous un tableau descriptif pour la réalisation de plans pour de l'analyse vidéo :

La vidéo

La présentation à l'aide de l'outil vidéo s'organise selon ces angles de vue. Ils doivent être les mêmes pour la vidéo de début de saison et celle de fin de saison.

Vue ¾ face	Vue ¾ face serrée	Vue de face	Vue arrière	Vue de dos
 <p>PLAN 3/4 face</p>	 <p>PLAN 3/4 face serrée</p>	 <p>PLAN face</p>	 <p>PLAN arrière</p>	 <p>PLAN de dos</p>
<p>Position : L'entraîneur se place devant le pas de tir (du côté du pouce de la main d'arc). L'archer doit être visible intégralement</p>	<p>Position : L'entraîneur se place devant le pas de tir (du côté du pouce de la main d'arc). La vue s'étend du bassin à la tête.</p>	<p>Position : L'entraîneur se place face à l'archer sur le pas de tir afin de le voir dans son intégralité</p>	<p>Position : L'entraîneur se place dans le prolongement du coude de corde de l'archer. La corde doit être centrée dans la poignée et les branches</p>	<p>Position : L'entraîneur se place dans le dos de l'archer sur le pas de tir afin de le voir dans son intégralité</p>
<p>Observables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Tête- Regard- Contacts visage- Alignement main de corde / avant-bras- Main d'arc- Pieds- Libération	<p>Observables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Tête- Regard- Contacts visage- Prise de corde- Alignement main de corde / avant-bras- Libération	<p>Observables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Axe vertical : (Pieds, bassin, épaules, tête)- Axe horizontal (Alignement bloc arrière, épaules, bloc avant)- Mouvement	<p>Observables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Axe vertical : (Pieds, bassin, épaules, tête)- Alignement coude- Contacts- Libération	<p>Observables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Axe vertical : (Pieds, bassin, épaules, tête)- Axe horizontal (hauteur des deux épaules)- Mouvement (libération)

Les différents outils vidéo à votre disposition :

- Caméra couplée à un vidéo-projecteur

Permet de corriger en direct

Même principe que le miroir mais permet d'observer sous tous les angles

Tir à 5m, sur paille

- Kinovea : programme de traitement de l'image avec affichage différé

Permet un retour d'informations après tir

Utilisable en toutes situations (paille, visuel, blason) ; quel que soit la distance

<https://www.kinovea.org>

- Applications :
 - o VideoDelay
 - o DelayCam
 - o ReplayCam

Travail Technique

Consignes travail individuel :

Objectif :

Consignes, remarques :

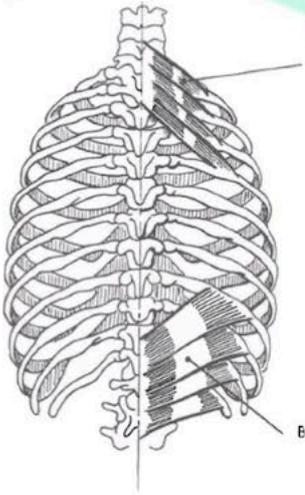
-
-

situation	remarque	distance	volume

La respiration au tir à l'arc

Gestion de la respiration en cohérence avec les impacts physiques et physiologiques

DE LA THÉORIE...

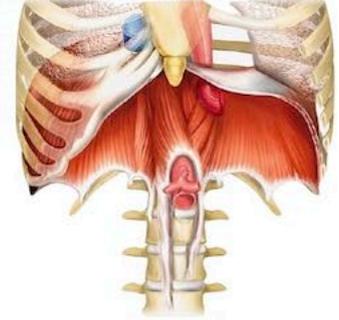


Inspiration : ↗ cage thoracique :
A contraction des muscles dentelés supérieurs (A) et du diaphragme - relâchement des dentelés inférieurs

Expiration : ↘ cage thoracique :
contraction des muscles dentelés inférieurs (B) - relâchement des dentelés supérieurs et du diaphragme

↳ favorise le relâchement physique et la concentration

Vue anatomique diaphragme



Les actions d'élévation / d'abaissement du bras coïncident avec la respiration :

Élévation du bras : inspiration

⇒ permet la stabilité de la ceinture scapulaire

Abaissement du bras : expiration

Dans le cas contraire : contraction des muscles antagonistes ⇒ **tension musculaire**

... À LA PRATIQUE

Différentes phases de tir :

- Préparation à l'armement : épaules et bras en position basse : **expiration**
- Début de la mise en tension : bras au dessus des épaules : **inspiration puis expiration partielle**
- Arrivée de la main de corde au visage : pleine allonge : épaules basses, poumons remplis partiellement (pas de blocage)

