

---

Stage mécanique et techniques de l'arc (Compound)  
CD14 CALVADOS (Falaise)

---



Samedi matin (Théorie)

- 08h30 : Arrivée et accueil, montage des arcs et installation générale.
- 09h00 : Début du stage, présentations, tour de table et évaluation des besoins.
- 10h45 : Pause 15'.
- 11h00 : Théorie, les réglages mécaniques de base et leurs effets sur la technique de tir.
- 13h00 : Déjeuner sur place (sur le pouce, rapide et efficace).

Samedi après-midi (Théorie et pratique)

- 14h00 : Reprise, réponse aux questions liées à la matinée et poursuite de la théorie.
- 15h00 : Contrôle de l'état du matériel, ateliers pratiques selon les besoins exprimés.
- Pauses « à la demande »...
- 16h45 : Tir libre, essais, conseils personnalisés, réglages lourds en démonstration si nécessaire.
- 18h45 : Fin de journée, rangement de la salle.
- 19h30 : Dîner bien mérité, ensemble pour la soirée pour les personnes disponibles.

Dimanche matin (Théorie et pratique)

- 08h30 : Arrivée et accueil, montage des arcs et installation générale.
- 09h00 : Début du stage, réponses aux questions de la nuit.
- 09h30 : Exercice d'introspection sur le réglage de l'arc et sur la communication.
- 10h45 : Pause 15' (si on veut).
- 11h00 : Essais et réglages dynamiques, les entraîneurs sont sollicités.
- 13h00 : Déjeuner sur place.
- 13h45 : Derniers réglages si besoin, débriefing.
- 15h30 : Fin, conclusionage, rangement et remerciages.
- 16h00 : Environ... Retour maison, en autopilote.

## **Pierre-Julien DELOCHE, ex-n°1 mondial Arc à Poulies**

### LES ENTRAÎNEURS

Ils seront 8 maxi pour un stage SOLO. La capacité totale du stage n'excède pas 20 personnes. Le ratio archers-entraîneurs peut-être ajusté selon les besoins du CD14.

Ils seront sollicités pour effectuer des réglages guidés sur les arcs des stagiaires. Si le stagiaire souhaite effectuer lui-même le réglage, l'entraîneur assistera sans manipuler (le matériel ne lui appartient pas).

Il ne s'agit pas d'une formation fédérale, mais d'une formation issue d'un cursus professionnel d'ingénierie en conception, design et éprouvage du matériel de tir à l'arc, tirée de l'expérience du sport de haut niveau, du sport professionnel et de ma collaboration avec les équipes d'ingénieurs des marques HOYT, EASTON, AXCEL / TRU BALL, BOHNING et ARC SYSTEME.

Certaines informations peuvent contredire ou écarter des éléments publiés dans le cadre de formations diplômantes dont les contenus datent et sont de facto rendus obsolètes.

### LES ARCHERS

Ils seront en bonne forme, en se préparant comme pour une compétition de tir à l'arc. Le stage vous sollicitera mentalement, et physiquement.

Ce n'est pas un stage sportif, vous n'allez pas tirer 1000 flèches par jour, détendez-vous.

Ayez vos options d'accessoires de l'arc avec vous (taille et souplesse de lame de repose-flèche, verres de scope, visettes, molettes de décocheur, spine de flèches...).

Prenez vos outils de réglages d'arc et accessoires (pinces, ciseaux, Dloop, tranche-fil, presse).

Renseignez la fiche « INFOS UTILES » autant que vous le pouvez, nous y reviendrons.

### MATERIEL DE STAGE

Vos arcs et votre matériel de tir et de réglage, vêtements confortables et adaptés à la salle.

Carnet et stylo pour la prise de note, ou tablette / ordinateur.

Téléphone portable chargé pour la prise de photos / vidéos et la recherche web si besoin.

Gourde remplie (eau salée, sucrée, pour la concentration)

Barres énergétiques pour ne rien manquer du stage, selon vos habitudes.

### COMMUNICATION

Un groupe privé Facebook peut être publié en amont du stage pour la préparation, et pour le suivi futur en cas de besoin. Si vous le souhaitez, demandez-le et il sera créé. Pour ceux qui ne le souhaitent pas, n'y allez pas, les infos vous parviendront via l'organisateur du stage.

Vous pourrez prendre des photos de groupe et les publier avec l'accord de chacun des participants. Si un stagiaire ne souhaite pas apparaître sur les photographies, il n'aura qu'à se manifester par écrit auprès de l'organisation du stage.

## Pierre-Julien DELOCHE, ex-n°1 mondial Arc à Poulies

Les notes, les présentations tableau ou vidéoprojecteur, les photos et vidéos captées par toute forme d'appareils électroniques sont à caractère personnel uniquement et exclusivement réservées aux stagiaires présents.

**Toute diffusion publique de contenus multimédias est interdite par quelque moyen que ce soit et sous n'importe quelle forme** (*vous payez pour ce stage, le mettre à disposition gratuitement sur la toile ne me gêne pas en soi, mais c'est couillon*). Ceci en dehors de la traditionnelle photo de groupe bien entendu.

C'est un évènement qui crée le lien entre la mécanique de l'arc et la technique de tir. J'agrèment cette présentation de mes expériences personnelles, sportives et professionnelles. A vous d'animer ces deux jours avec votre enthousiasme, votre passion, vos énergies.

### THEMES ABORDES

- Présentation du réglage de l'arc, les fondamentaux.
- Les croyances, les certitudes, comment naissent les arcs et leurs accessoires ?
- Les formes d'arcs et de cames.
- Les décocheurs.
- Choix, réglage et entretien de l'arc et de ses accessoires.
- Les trois étapes de réglages de l'arc *by PJ*.
- Le matériel de réglage.
- Essais réels (stabilisations, repose-flèches, décocheurs, bergers Arc Système).
- Impact du matériel sur la séquence de tir.
- Mon entraînement, ma planification.
- La définition d'objectifs.
- Gestion du stress.
- Hydratation, alimentation, gestion de l'énergie physique et mentale.

Et plus si affinités...

Je m'adapte au niveau de pratique de chacun, compétiteur aguerri ou novice, le plaisir est la première forme de performance à atteindre. Je m'efforcerai de vous donner un conseil personnalisé sur le contenu de votre valise d'arc et une To-Do-List pour les semaines à venir.

Archerycalement,

>>> --- Pierrot --- > X