

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **LA POSTURE** — position du corps devant la cible.

PENSER À

- ☐ Programmer mes compétitions de la saison hivernale
- ☐ Remettre l'œilleton dans l'alignement de la corde
- ☐ Changer de corde
- ☐ Changer le cuir de la palette maintenant si besoin
- ☐ Baisser la puissance de l'arc si besoin
- ☐ Faire un peu de renforcement musculaire

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

3 • Mise en action

2 volées de 6 flèches sur paille, sans exigence de résultat

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — LA POSTURE

Je construis toujours la même position de pieds avant chaque flèche.

Je peux avancer mon pied arrière, tourner mes pointes de pieds vers l'extérieur, écarter +/- les pieds.

PIEDS

- Parallèles
- Largeur des épaules
- A plat
- Un pied de chaque côté de la ligne de tir pour le Tir en salle

JAMBES

- Tendues
- Genoux déverrouillés

BASSIN

- Perpendiculaire à la ligne de tir
- Stable pendant toute la séquence

NOTE DU COACH

1. Une bonne position des pieds et du bassin permet :

- ✓ d'être plus stable ;
- ✓ de reproduire facilement son geste ;
- ✓ de faciliter l'alignement du corps ;
- ✓ de limiter les compensations pendant la traction

2. En compétition, prendre des repères au sol pour se positionner au même endroit à chaque volée.

A 6 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) ▶ Consigne : Avant chaque volée, prendre le temps d'installer les pieds : largeur des épaules, pieds parallèles, poids réparti de manière équilibrée. Vérifier que les jambes restent tendues avec les genoux déverrouillés et que le bassin reste perpendiculaire à la ligne de tir. Reproduire exactement la même position sur chaque flèche. ✔ Critère de réussite : Les appuis sont identiques sur chaque volée. Aucun déplacement des pieds pendant le tir. La posture reste stable sans perte d'équilibre ni mouvement parasite du bassin. 💡 Variante / astuce : Marquer la position des pieds au sol avec un repère (ruban adhésif, trait de stylo sur le scotch de la ligne de tir). Vérifier régulièrement que les pieds reviennent exactement sur ces repères.
B 4 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m en temps restreint sans clicker (ou clicker poussé au maximum) ▶ Consigne : Respecter le temps imparti tout en prenant systématiquement quelques secondes avant la première flèche pour reconstruire la position des pieds et du bassin. Ne jamais sacrifier la qualité de la posture pour gagner du temps. Réduire progressivement le temps : Volée 1 = 120 s, Volée 2 = 110 s, Volée 3 = 105 s, Volée 4 = 100 s ✔ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées dans le temps imparti tout en conservant les mêmes appuis et la même orientation du bassin sur toute la volée. 💡 Variante / astuce : Demander à un archer de contrôler visuellement la position des pieds entre chaque volée.
C 3 volées de 6 flèches	Tirs sur visuel à 18 m sans clicker (ou clicker poussé au maximum) ▶ Consigne : Je reproduis l'exercice A avec un point de visée. J'utilise une feuille A 4 comme visuel. 💡 Variante / astuce : Si 100% des flèches sont dans la feuille, je la plie en deux à chaque volée.
D 3 volées de 6 flèches	Tirs sur visuel à 18 m sans clicker (ou clicker poussé au maximum) en temps restreint ▶ Consigne : Respecter le temps imparti tout en prenant systématiquement quelques secondes avant la première flèche pour reconstruire la position des pieds et du bassin. Ne jamais sacrifier la qualité de la posture pour gagner du temps. Je prends une nouvelle feuille A4. ✔ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées dans le temps imparti tout en conservant les mêmes appuis et la même orientation du bassin sur toute la volée. 💡 Variante / astuce : Si 100% des flèches sont dans la feuille, je la plie en deux à chaque volée.
E Si besoin	Exercices pédagogiques ▶ Consigne : Reprendre uniquement le point qui pose problème : placement des pieds, orientation du bassin ou stabilité des jambes. Utiliser un miroir, une vidéo ou l'observation d'un archer pour comparer la posture à la position recherchée. Répéter jusqu'à retrouver une position stable et reproductible. ✔ Critère de réussite : Le défaut identifié disparaît progressivement et l'archer retrouve une posture identique sur plusieurs répétitions consécutives. 💡 Variante / astuce : Alternier une répétition à l'élastique, une mise en place sans flèche et deux flèches tirées pour transférer immédiatement les sensations dans le geste de tir.

🗨️ **À RETENIR** : Je construis toujours ma position avant de commencer mon tir.