

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **AXE VERTICAL DE L'ARC & Respiration**

CHECK LIST DE DÉBUT DE VOLÉE

- | | |
|--|---|
| ✓ Mes appuis sont stables | ✓ Ma tête est placée et mes contacts sont identiques |
| ✓ Mon axe vertical est conservé | ✓ Ma prise de corde est correcte |
| ✓ Mes épaules sont basses et mon bloc avant est engagé | ✓ Ma main d'arc est relâchée et mon bras pousse vers la cible |

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — AXE VERTICAL DE L'ARC & RESPIRATION

Je garde mon arc vertical pendant toute la séquence et j'utilise ma respiration pour rester relâché.

NOTE DU COACH

- Pour travailler la verticalité sans être influencé par le score, je commence avec un grand visuel. Lorsque 90 % de mes flèches sont dans le visuel, je réduis progressivement sa taille. Si la réduction du visuel dégrade ma technique, je reviens à la taille précédente.

LES ERREURS À ÉVITER

- incliner l'arc pour retrouver le centre ;
- corriger l'inclinaison uniquement au moment de la visée ;
- monter l'épaule d'arc ;
- bloquer la respiration trop longtemps ;
- inspirer profondément juste avant la décoche ;
- modifier sa technique pour rester dans le visuel ;
- se concentrer sur le score au détriment de la verticalité.

A 4 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m – Trouver et conserver le plan vertical ▶ Consigne : Avant chaque flèche, vérifier que l'arc est vertical et perpendiculaire à la cible. Pendant la mise en tension, conserver cette orientation jusqu'à l'ancrage. À pleine allonge, prendre un court instant pour vérifier que l'arc n'est ni incliné à droite ni à gauche, puis poursuivre la séquence. ✔ Critère de réussite : L'arc reste visuellement vertical pendant toute la mise en tension et jusqu'à la libération. L'archer doit pouvoir observer une orientation identique sur au moins 5 flèches sur 6. 💡 Variante / astuce : Demander à un archer de se placer face à l'archer et d'indiquer uniquement « droite », « gauche » ou « vertical » après chaque tir.
B 3 volées de 6 flèches	Tirs sur visuel à 18 m – Verticalité avec contrainte visuelle ▶ Consigne : Tirer sur un grand visuel sans rechercher le score. Porter son attention sur : la verticalité de l'arc et la stabilité du viseur dans le visuel. Lorsque 90 % des flèches sont dans le visuel, réduire sa taille. ✔ Critère de réussite : 90 % des flèches restent dans le visuel tout en conservant un arc vertical. Lorsque le critère est atteint, réduire légèrement la zone. 💡 Variante / astuce : Ne pas réduire le visuel trop rapidement. Si le changement de taille entraîne une dégradation de la technique, revenir au visuel précédent.
C 3 volées de 6 flèches	Tirs sur visuel à 18 m – Respirer pour rester relâché ▶ Consigne : Je réalise la séquence suivante : 1. J'élève les mains et j'inspire calmement. 2. Je mets l'arc en tension en expirant progressivement. 3. À l'arrivée aux contacts, je conserve une respiration naturelle et une courte apnée si nécessaire pour stabiliser la visée. 4. Je libère puis je reprends immédiatement une respiration normale. Pendant toute la séquence : je garde les épaules basses et le visage relâché. ✔ Critère de réussite : Ma respiration accompagne mon tir sans provoquer de tension dans les épaules, le cou ou le visage. 💡 Variante / astuce : x
D 4 volées de 6 flèches	Tirs sur visuel à 18 m – Combiner verticalité et respiration ▶ Consigne : Réaliser la séquence complète en portant successivement son attention sur : Respiration → verticalité → contacts → libération. Ne chercher ni le score ni le groupement. ✔ Critère de réussite : Sur la majorité des flèches : ✓ l'arc reste vertical ; ✓ les épaules restent basses ; ✓ la respiration reste calme ; ✓ la séquence reste fluide. 💡 Variante / astuce : Faire une volée avec un archer qui observe uniquement l'arc. Puis une volée où il observe uniquement les épaules et la respiration.

🗨️ À RETENIR : *Verticalité, respiration, relâchement : je laisse mon geste se dérouler.*