

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

🎯 OBJECTIF DE LA SÉANCE

Automatiser les fondamentaux techniques et coordonner le geste avec la visée.

📅 AUJOURD'HUI, JE PORTE MON ATTENTION SUR UN OU DEUX POINTS TECHNIQUES

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ✓ Appuis | ✓ Prise de corde |
| ✓ Axe vertical du corps | ✓ Main d'arc / Bras d'arc |
| ✓ Epaules et bloc avant | ✓ Mise en tension |
| ✓ Tête et contacts | ✓ Libération |
| ✓ Respiration | ✓ Axe vertical de l'arc |

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

Je ne cherche pas à contrôler tous les fondamentaux en même temps.

🎯 EXERCICES À PRATIQUER

A

8 volées de
6 flèches

Tirs sur paille à 18 m – Automatiser la séquence

▶ **Consigne** : Réaliser la séquence complète de tir à chaque flèche :

Installation → mise en tension → contacts → visée → libération → suivi de flèche

Ne pas interrompre la séquence pour corriger un détail.

Après chaque volée, faire un bilan rapide :

- Qu'est-ce qui a été facile ?
- Quel point dois-je surveiller sur la prochaine volée ?

✓ **Critère de réussite** : L'archer reproduit la même séquence d'une flèche à l'autre ; ne s'arrête pas pour corriger un élément technique ; conserve ses fondamentaux sans avoir à y penser constamment ; ressent une séquence de tir fluide et naturelle.

💡 **Variante / astuce** : Faire les 2 premières volées avec un seul point d'attention, puis essayer une volée sans y penser volontairement.

À la fin, vérifier si le geste reste présent.

B**3 volées de
6 flèches****Tirs sur visuel à 18 m – Automatiser avec la visée**

▶ **Consigne** : Réaliser exactement la même séquence que sur paille.

Cette fois, ajouter la visée.

Je ne modifie pas mon geste pour atteindre le visuel.

Porter l'attention sur la cible tout en laissant les fondamentaux fonctionner automatiquement.

✔ **Critère de réussite** : La séquence reste identique à celle réalisée sur paille ; l'archer ne modifie pas sa posture pour viser ; le mouvement reste continu ; les fondamentaux choisis restent présents sans monopoliser l'attention.

💡 **Variante / astuce** : Après chaque flèche, ne pas analyser immédiatement le résultat. Attendre la fin de la volée avant de faire le bilan. Cela permet de commencer à dissocier : qualité du geste ≠ résultat de la flèche.

C**3 volées de
6 flèches****Tirs sur visuel à 18 m en 120 secondes – Automatiser sous contrainte de temps**

▶ **Consigne** : Tirer les 6 flèches dans les 120 secondes.

Conserver :

- la même routine ;
- le même rythme ;
- les mêmes fondamentaux ;
- la même qualité de libération.

Le chronomètre ne doit pas modifier la séquence.

✔ **Critère de réussite** : Je respecte le temps sans dégrader ma technique :

- ✓ je termine dans le temps ;
- ✓ je ne précipite pas ma mise en tension ;
- ✓ je ne raccourcis pas ma séquence ;
- ✓ je conserve mes points de contact ;
- ✓ ma libération reste naturelle.

💬 **À RETENIR :**

AUTOMATISER ≠ NE PLUS CONTRÔLER

Je connais mes fondamentaux.

Je construis ma position.

Je lance ma séquence.

Puis je laisse mon geste se dérouler.