

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☒ MENTAL

☐ STRATÉGIE

🎯 OBJECTIF DE LA SÉANCE

Automatiser la séquence de tir et conserver la qualité du geste sans se laisser guider par le résultat en cible.

📋 Je choisis 1 ou 2 points d'attention, puis je fais confiance à ma séquence

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ✓ 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

6 volées de
6 flèches

Tirs sur paille à 18 m – Automatiser la séquence

▶ **Consigne** : Avant chaque volée, choisir un seul point d'attention puis réaliser la séquence complète :

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

Pendant le tir, je ne m'arrête pas pour corriger un détail.

Après chaque volée, faire un bilan rapide :

- Qu'est-ce qui a été facile ?
- Mon point d'attention était-il présent ?
- Ma séquence est-elle restée fluide ?

✅ **Critère de réussite** : Je réussis si :

- ✓ ma séquence reste continue ;
- ✓ je ne m'arrête pas pour corriger ;
- ✓ mon point d'attention reste présent ;
- ✓ mes fondamentaux fonctionnent sans que je pense consciemment à chacun d'eux.

💡 **Variante / astuce** :

Volées 1 et 2 : un point d'attention.

Volées 3 et 4 : même point, mais moins de contrôle conscient.

Volées 5 et 6 : aucune correction volontaire ; je fais confiance à ma séquence.

B

6 volées de
6 flèches

Tirs à 18m sur visuel – Dissocier geste et résultat

▶ **Consigne** : Le viseur est volontairement réglé de manière à ce que les flèches ne correspondent pas à la zone visée. Je vise normalement le centre du visuel.

Mon objectif n'est pas de corriger le viseur ou de chercher le centre réel de la cible.

Je fais confiance à mon geste et je maintiens ma stratégie de tir.

✓ **Critère de réussite** :

- ✓ je conserve ma routine de tir ;
- ✓ je conserve mon point d'attention ;
- ✓ je ne modifie pas ma technique après une mauvaise flèche ;
- ✓ je conserve la même qualité de geste d'une flèche à l'autre ;
- ✓ je suis capable de décrire mes sensations indépendamment du résultat.

Le groupement hors du visuel n'est donc pas le critère de réussite.

C

4 volées de
6 flèches

Tirs à 18m sur visuel – Retour à la cible

▶ **Consigne** : Retrouver le réglage habituel.

Réaliser la même séquence que dans les exercices précédents.

Cette fois, le résultat en cible est de nouveau disponible.

Je conserve mon geste même lorsque je vois le résultat de ma flèche.

Après chaque volée, je choisis :

- une chose que je conserve ;
- une chose que j'améliore, si nécessaire.

✓ **Critère de réussite** : Je ne modifie pas mon geste uniquement parce qu'une flèche est mal placée. Je recherche d'abord la qualité et la reproductibilité de ma séquence.

💡 **Variante / astuce** : Faire une volée où l'archer ne regarde pas ses impacts avant d'avoir tiré les 6 flèches.

Cela permet de supprimer temporairement le feedback visuel et de renforcer la confiance dans la routine.

À RETENIR :

AUTOMATISER ≠ NE PLUS CONTRÔLER

Je connais mes fondamentaux.

Je construis ma position.

Je lance ma séquence.

Puis je fais confiance à mon geste.