

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☒ MENTAL

☐ STRATÉGIE

🎯 OBJECTIF DE LA SÉANCE

Automatiser ma séquence de tir et la reproduire quelles que soient les contraintes.

📋 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 ma séquence

▶ **Consigne** : Avant chaque volée, je choisis un seul point d'attention.

Je construis ma position. Je lance ma séquence. Je laisse le geste se dérouler sans chercher à le corriger.

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

Après la volée seulement, je fais un bilan rapide :

- ✓ Mon point d'attention était-il présent ?
- ✓ Ma séquence est-elle restée fluide ?
- ✓ Ai-je cherché à corriger pendant le tir ?

✅ **Critère de réussite** : Je réalise mes 6 flèches sans interrompre ma séquence.

- ✓ Je conserve mon point d'attention.
- ✓ Je ne cherche pas à corriger un défaut pendant le tir.
- ✓ Je retrouve une séquence similaire d'une flèche à l'autre

💡 **Variante / astuce** :

Volées 1–2 : je contrôle mon point d'attention.

Volées 3–4 : je contrôle moins consciemment.

Volées 5–6 : je fais confiance à ma séquence.

B**4 volées de
6 flèches****Tirs à 18m sur visuel – Automatiser avec la visée**

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

Cette fois, j'ajoute la visée.

Je ne modifie pas mon geste pour obtenir une meilleure flèche.

Je laisse mon geste se dérouler et j'accepte le résultat de chaque flèche.

✓ **Critère de réussite** :

- ✓ Ma séquence reste identique à celle travaillée sur paille.
- ✓ Je ne modifie pas ma technique après une flèche moins bonne.
- ✓ Je conserve mon point d'attention.
- ✓ Je reste concentré sur la qualité de mon geste.

💡 **Variante / astuce** :

Ne pas regarder les impacts pendant la volée.

L'archer tire ses 6 flèches, puis seulement ensuite observe le groupement.

Cela évite qu'une mauvaise flèche entraîne immédiatement une modification du geste sur la suivante.

C**4 volées de
6 flèches****Tirs à 18m sur visuel – Relever un défi sans modifier son geste**

▶ **Consigne** : Avant la volée, je définis un objectif de processus, et non de résultat.

Par exemple : conserver mon axe vertical ; garder ma main d'arc relâchée ; réaliser une mise en tension continue ; conserver ma routine pendant les 6 flèches.

Pendant la volée : **Je cherche à réussir mon geste, pas à réussir ma flèche.**

✓ **Critère de réussite** : À la fin de la volée, je suis capable de dire :

« J'ai respecté mon objectif sur au moins 5 flèches sur 6. »

Le résultat en cible devient une **information**, pas un jugement de réussite ou d'échec.

💡 **Variante / astuce** :

Faire varier le point d'attention à chaque volée.

💬 **À RETENIR** : Je juge ma séance sur la qualité de ma séquence, pas sur une seule flèche