

☒ 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 mon bilan.

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

- ✓ ma séquence reste continue ;
- ✓ je conserve mon point d'attention ;
- ✓ je ne m'arrête pas pour corriger ;
- ✓ 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 – Coordonner geste et visée**

▶ **Consigne** : Colorier en noir une zone de réussite suffisamment grande sur le blason.

Avant la volée : Je définis ma stratégie de tir et mon point d'attention.

Pendant le tir :

- ✓ Je laisse mon viseur se stabiliser dans la zone et je poursuis ma séquence.
- ✓ Je ne déclenche pas volontairement la libération simplement parce que le viseur entre dans la zone.
- ✓ Je conserve la continuité de mon geste jusqu'à la libération.

✔ **Critère de réussite** :

- ✓ mon viseur entre naturellement dans la zone ;
- ✓ je ne cherche pas à bloquer le viseur ;
- ✓ je conserve ma continuité de traction ;
- ✓ ma libération reste identique à celle travaillée précédemment ;
- ✓ je conserve mon point d'attention.

💡 **Variante / astuce** : Lorsque la coordination devient stable, réduire progressivement la zone. Je réduis la zone seulement si cela ne dégrade pas ma séquence.

C**4 volées de
6 flèches****Tirs à 18m sur blason – Visée sans surcontrôle**

▶ **Consigne** : Pendant la volée, je porte mon attention principalement sur ma visée.

Je laisse mes fondamentaux fonctionner automatiquement.

Je regarde la cible, mais je fais confiance à mon geste.

Je ne cherche pas à corriger ma posture lorsque le viseur bouge.

✔ **Critère de réussite** :

- ✓ je conserve ma séquence malgré les mouvements du viseur ;
- ✓ je ne cherche pas à immobiliser complètement le viseur ;
- ✓ je ne modifie pas ma technique pour « obtenir le jaune » ;
- ✓ ma libération reste fluide.

💡 **Variante / astuce** : Faire une volée en demandant à l'archer de ne pas regarder les impacts avant d'avoir tiré les 6 flèches.



À RETENIR : Le viseur guide ma visée ; il ne commande pas ma libération.