

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **LA POSTURE DU CORPS**

LES ACQUIS À CONSERVER

✓ Appuis

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

3 • Mise en action

2 volées de 6 flèches sur paille, sans exigence de résultat

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — LA POSTURE DU CORPS

Je conserve un axe vertical stable et un gainage léger pendant toute la séquence de tir.

- Axe vertical conservé
- Poids du corps dans les talons

BAS DU CORPS

- Cuisses, fesses et ceinture abdominale légèrement contractées

HAUT DU CORPS

- Sternum abaissé

NOTE DU COACH

1. Une posture stable permet :

- ✓ d'améliorer l'équilibre ;
- ✓ de reproduire plus facilement son geste ;
- ✓ de limiter les mouvements parasites ;
- ✓ de transférer plus efficacement les efforts vers la cible.

2. Eviter de :

- cambrer le dos
- pousser le bassin vers l'avant
- se pencher vers la cible

A 7 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum), sur une planche d'équilibre ▶ Consigne : Pendant toute la séquence de tir, conserver l'axe vertical, répartir le poids du corps dans les talons, maintenir une légère tonicité des cuisses, des fessiers et de la ceinture abdominale, avec le sternum abaissé. ✅ Critère de réussite : Aucune perte d'équilibre pendant la volée. La posture reste identique du début jusqu'à la décoche sur au moins 5 flèches sur 6. 💡 Variante / astuce : Complexifier en augmentant le temps de maintien à pleine allonge (3 à 5 secondes).
B 4 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) ▶ Consigne : Reproduire exactement la même posture sur chaque flèche : axe vertical, appuis stables dans les talons, gainage léger et sternum abaissé. La priorité est donnée à la qualité du geste, pas au groupement. ✅ Critère de réussite : La posture reste stable durant toute la séquence de tir et aucune compensation (bascule du bassin, recul du buste, montée des épaules) n'apparaît. 💡 Variante / astuce : Réaliser une pause de 2 à 3 secondes à l'ancrage pour vérifier la stabilité avant la décoche.
C 3 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m en temps restreint (120 s pour 6 flèches), sans clicker (ou clicker poussé au maximum) ▶ Consigne : Respecter le temps imparti sans modifier la qualité de la posture. Chaque flèche doit être tirée avec les mêmes repères corporels malgré la contrainte temporelle. ✅ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées en moins de 120 s sans perte de verticalité, sans relâchement du gainage et sans précipitation sur les dernières flèches. 💡 Variante / astuce : Réduire progressivement le temps (110 s puis 100 s) tout en conservant les mêmes exigences techniques.
Si besoin	Travail à l'élastique devant miroir ▶ Consigne : Réaliser lentement la séquence complète en contrôlant visuellement les quatre fondamentaux : axe vertical, poids dans les talons, tonicité des membres inférieurs et de la sangle abdominale, sternum abaissé. Corriger immédiatement toute dérive observée. ✅ Critère de réussite : Les quatre fondamentaux sont visibles et conservés pendant toute la séquence. Le mouvement est fluide, sans compensation posturale. 💡 Variante / astuce : Réaliser une série sans miroir, puis revenir devant le miroir pour vérifier que les sensations correspondent à la réalité.
Si besoin 3 volées de 6 flèches	Mur - Se placer dos contre un mur - Toucher : talons, fesses, haut du dos - Contracter légèrement les abdominaux, abaisser le sternum - Mémoriser cette sensation - Tirer une volée

🗨️ À RETENIR : *Je construis ma stabilité avant de construire mon tir.*