

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **LA POSTURE DU CORPS – Placement des épaules et du bloc avant**

LES ACQUIS À CONSERVER

✓ Appuis

✓ Gainage et axe vertical

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — POSITION DES EPAULES ET DU BLOC AVANT

Je garde les épaules basses et un bloc avant stable jusqu'à l'arrivée de la flèche.

EPAULES

- En position basse
- Alignées à l'horizontale
- Parallèles à la flèche
- Relâchées
- Forment un T avec le corps

BLOC AVANT

- Stable
- Engagé

NOTE DU COACH

1. Conserver la position naturelle des épaules ! Ne pas forcer sur l'abaissement !
2. Des épaules basses et alignées favorisent l'effort de traction avec les muscles du dos, la stabilité du bras d'arc, la reproductibilité du placement et donc, de l'allonge.
3. Elles influent également sur la trajectoire de la corde à la libération et limitent les risques de pathologie.
4. Lever l'arc en gardant le bras de corde dans l'axe de la flèche et monter les bras au-dessus de la ligne d'épaules, puis relâcher.

A

5 volées de
6 flèches

Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum)

▶ **Consigne** : Avant chaque tir, vérifier que les épaules sont naturellement basses, alignées et relâchées. Construire un bloc avant solide en poussant vers la cible. Conserver cette organisation jusqu'à la libération.

✓ **Critère de réussite** : Les épaules restent à la même hauteur, une fois relâchées, pendant toute la séquence. Le bras d'arc ne s'affaisse pas à la libération et le bloc avant reste stable sur au moins 5 flèches sur 6.

💡 **Variante / astuce** : Maintenir la position 2 secondes à pleine allonge avant de libérer afin de ressentir la stabilité du bloc avant.

B

5 volées de
6 flèches

Tirs sur paille à 18 m avec pause à pleine allonge

▶ **Consigne** :

- Monter normalement.
- Arriver à pleine allonge.
- Maintenir 3 secondes.
- Vérifier :
 - ✓ épaules basses ;
 - ✓ bloc avant engagé ;
 - ✓ trapèzes relâchés ;
 - ✓ respiration calme.
- Libérer.

C

4 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 tout en reconstruisant systématiquement la position des épaules avant chaque flèche. Ne jamais accélérer la montée de l'arc ni la mise en tension.

✓ **Critère de réussite** : Les 6 flèches sont tirées dans le temps sans élévation des épaules ni perte de stabilité du bras d'arc.

💡 **Variante / astuce** : Réaliser une volée normale puis une volée chronométrée et comparer les sensations de stabilité.

Si besoin

Travail à l'élastique devant un miroir (Si besoin)

▶ **Consigne** : Réaliser lentement la séquence complète en observant les épaules. Vérifier qu'elles restent basses, horizontales et relâchées pendant toute la mise en tension. Observer également que le bras d'arc reste orienté vers la cible sans mouvement parasite.

✓ **Critère de réussite** : Les épaules ne montent pas pendant la mise en tension et restent symétriques. Le bloc avant reste engagé sans crispation.

💡 **Variante / astuce** : Alternier une répétition devant le miroir puis une répétition les yeux fermés afin d'associer les sensations à l'image observée.

💬 À RETENIR : *Je prends le temps d'installer mes épaules avant de mettre l'arc en tension.*