

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

🎯 OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **la POSTURE – Placement de la tête & les PLACEMENTS ARRIERE - Contacts**

📋 LES ACQUIS À CONSERVER

- ✓ Appuis
- ✓ Gainage et axe vertical
- ✓ Epaules et bloc avant

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — PLACEMENT DE LA TÊTE ET CONTACTS

Je porte mon attention sur la stabilité de ma tête et la reproductibilité de mes contacts au visage.

TÊTE

- Rotation dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Aucune inclinaison
- Regard fixé sur la cible jusqu'à l'arrivée de la flèche
- Tête placée avant de lever l'arc et immobile

CONTACTS

- Index sous le maxillaire
- Pouce contre le cou
- Contacts identiques
- Corde en contact nez / bouche / menton
- Contacts obtenus naturellement

💡 NOTE DU COACH

1. La tête reste immobile ; c'est la main qui vient chercher les contacts.
2. Les contacts doivent être francs mais naturels, sans pression excessive.
3. Une position reproductible vaut mieux qu'une position parfaite mais difficile à retrouver.
4. Si les contacts sont mauvais, il vaut mieux revenir plutôt que libérer.

A

2 séries de 10 répétitions

Sans flèche – Recherche des contacts

- ▶ **Consigne** : 1/ Monter l'arc - 2/ Arriver aux contacts - 3/ Revenir - 4/ Recommencer
- ✅ **Critère de réussite** : Retrouver exactement les mêmes contacts à chaque répétition.

B

3 volées de 6 flèches

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

- ▶ **Consigne** : Arriver aux contacts. Maintenir 3 secondes.
- Si les contacts sont parfaits → tirer.
- Sinon → revenir.
- Ne jamais libérer avec de mauvais contacts.

C

6 volées de 6 flèches

Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Construction des contacts

- ▶ **Consigne** : Avant chaque flèche : placer la tête avant de lever l'arc ; orienter le regard vers la cible ; retrouver exactement les mêmes contacts (index sous le maxillaire ; pouce contre le cou ; corde sur le nez, la bouche et le menton) ; maintenir ces contacts jusqu'à la libération.
- Ne pas chercher le groupement.
- ✅ **Critère de réussite** : Les contacts sont identiques sur les 6 flèches de la volée : aucun déplacement de la tête ; aucun déplacement de la main de corde ; la corde touche toujours les mêmes repères.
- 💡 **Variante / astuce** : Maintenir les contacts 2 secondes avant la libération afin de vérifier leur stabilité.

D

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) – Les contacts sous contrainte

- ▶ **Consigne** : Respecter le temps tout en reconstruisant complètement les contacts avant chaque flèche.
- Ne jamais accélérer la mise en place des contacts.
- ✅ **Critère de réussite** : Les six flèches sont tirées dans le temps imparti sans modifier :
 - la position de la tête ; les points de contact ; l'alignement de la corde
- 💡 **Variante / astuce** : Demander à un archer de vérifier que la corde passe toujours au même endroit sur le visage.

Si besoin

Travail à l'élastique devant un miroir

- ▶ **Consigne** : Réaliser lentement toute la séquence. Contrôler :
 - la rotation de la tête ;
 - l'absence d'inclinaison ;
 - l'arrivée progressive de la main sous le maxillaire ;
 - les contacts nez / bouche / menton.
- ✅ **Critère de réussite** : Les contacts sont obtenus naturellement sans rechercher la position avec la main. La tête reste immobile pendant toute la mise en tension.
- 💡 **Variante / astuce** : Fermer les yeux au moment de l'ancrage.
- Ouvrir ensuite les yeux pour vérifier que la corde est toujours parfaitement alignée.

🗨 **À RETENIR** : *Je ne cherche pas mes contacts : je les retrouve naturellement à chaque flèche*

