

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **les PLACEMENTS ARRIERE – Prise de corde & Bras de corde**

LES ACQUIS À CONSERVER

- ✓ Appuis
- ✓ Gainage et axe vertical
- ✓ Epaules et bloc avant
- ✓ Tête et contacts
- Remonter la puissance de l'arc si elle a été baissée

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — PRISE DE CORDE ET BRAS DE CORDE

*Je retrouve la même prise de corde et je conserve l'alignement de mon bras de corde jusqu'à la décoche.
Je laisse mon coude de corde guider la mise en tension dans le plan de l'arc.*

PRISE DE CORDE

- Franche à 3 doigts
- Corde posée entre la 2ème et la 3ème phalange
- 1ère phalanges des 3 doigts dans le prolongement du dos de la main
- 2èmes phalanges entre 45° et 90° avec la première phalange (si possible face à la cible)
- Pouce parallèle à l'index
- Main verticale dans l'axe de la corde
- Main relâchée
- Maintien fort de la corde tout au long de la mise en tension

BRAS DE CORDE

- Main de corde, poignet et avant-bras alignés
- Coude de corde dans le plan d'arc
- Coude de corde légèrement vers le haut pour gagner en amplitude dans le dos

NOTE DU COACH

1. Une bonne prise de corde doit être retrouvée sans réfléchir.
2. Le poignet reste dans le prolongement de l'avant-bras pendant toute la mise en tension.
3. Le coude guide le mouvement ; la main accompagne.
4. Une main relâchée permet une libération plus fluide.

A 2 séries de 10 répétitions	Sans flèche – Traction par le coude ▶ Consigne : Prendre la corde normalement. Pendant toute la mise en tension, imaginer que le coude tire la corde et que la main ne fait qu'accompagner le mouvement. ✅ Critère de réussite : La main reste détendue et le mouvement est initié par le coude. 💡 Variante / astuce : Demander à un archer de poser une main très légèrement derrière le coude pour sentir le mouvement vers l'arrière.
B 8 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Construction de la prise de corde ▶ Consigne : Avant chaque flèche : ✓ installer la prise de corde toujours de la même manière ; ✓ vérifier que le poignet reste aligné avec l'avant-bras ; ✓ mettre progressivement la corde en tension en laissant le coude guider la traction ; ✓ conserver cette organisation jusqu'à la libération de la flèche. Ne pas rechercher le groupement. ✅ Critère de réussite : La prise de corde reste identique sur les 6 flèches. Le poignet ne se casse pas pendant la mise en tension. Le coude de corde reste dans le plan de l'arc. Aucune crispation visible de la main. 💡 Variante / astuce : Maintenir la pleine allonge 2 à 3 secondes avant la libération afin de vérifier que les doigts restent relâchés et que l'alignement est conservé.
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) – Même technique sous contrainte de temps ▶ Consigne : Respecter le temps imparti sans modifier la qualité de la prise de corde. Reconstruire systématiquement la prise de corde avant chaque flèche. ✅ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées dans le temps tout en conservant : ✓ la même prise de corde ; ✓ le même alignement main–poignet–avant-bras ; ✓ un coude de corde stable. 💡 Variante / astuce : Faire contrôler par un archer l'alignement du bras de corde sur les deux premières flèches de chaque volée.
Si besoin	Travail à l'élastique devant un miroir ▶ Consigne : Réaliser lentement la séquence de mise en tension en observant : la position des doigts sur la corde ; l'alignement main–poignet–avant-bras ; la trajectoire du coude de corde. Maintenir la pleine allonge 3 secondes avant de revenir. ✅ Critère de réussite : Le poignet reste aligné. Le coude recule dans le plan de l'arc. Les doigts restent relâchés malgré la tension. 💡 Variante / astuce : Alternier une répétition devant le miroir puis une répétition les yeux fermés afin de comparer les sensations avec l'image observée.

🗨️ À RETENIR : *Je ne tire pas avec ma main : je tire avec mon coude et mon dos.*