

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **les PLACEMENTS AVANT – Main dans l'arc & Bras d'arc**

CHECK LIST DE DÉBUT DE VOLÉE

- | | |
|--|--|
| ✓ Mes appuis sont stables | ✓ Ma tête est placée et mes contacts sont identiques |
| ✓ Mon axe vertical est conservé | ✓ Ma prise de corde est correcte |
| ✓ Mes épaules sont basses et mon bloc avant est engagé | |

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — MAIN DANS L'ARC – BRAS D'ARC

Je garde un bras d'arc solide et une main d'arc relâchée jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible.

MAIN DANS L'ARC

- A 45°
- Creux du V formé par le pouce et l'index au point de pivot du grip
- Pouce en contact avec la poignée et vers la cible
- Appui sur le grip avec le gras du pouce
- Poignet et doigts relâchés
- Dragonne en contact avec la poignée

BRAS D'ARC

- Tendu et stable
- Coude tourné vers l'extérieur
- Main / Poignet / Avant-bras alignés
- Maintenu en position vers la cible et à la même hauteur jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible

NOTE DU COACH

1. La poignée repose dans la main ; elle n'est jamais serrée.
2. Le bras d'arc est construit avant la mise en tension.
3. La poussée vient du bras et de l'épaule, pas des doigts.
4. Une main relâchée permet à l'arc de fonctionner librement après la libération.

A 10 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Construction de la main d'arc ▶ Consigne : Avant chaque flèche : placer la main à 45° sur le grip ; vérifier que le point de pression est toujours situé sur le gras du pouce ; verrouiller le bras d'arc avant la mise en tension ; maintenir le bras dirigé vers la cible jusqu'à l'arrivée de la flèche. Ne pas rechercher le groupement. L'objectif est de retrouver exactement le même appui à chaque tir ✅ Critère de réussite : ✓ la main reste relâchée pendant toute la séquence ; ✓ le point de pression sur le grip est identique sur les 6 flèches ; ✓ le bras d'arc reste stable jusqu'à l'arrivée de la flèche ; ✓ l'arc s'éjecte naturellement dans la dragonne après la libération. 💡 Variante / astuce : Maintenir la pleine allonge 2 à 3 secondes avant la libération pour vérifier que la main reste relâchée malgré la poussée dans le grip.
B 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 poussée dans le bras d'arc. Reconstruire systématiquement la position de la main avant chaque flèche. ✅ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées dans le temps tout en conservant : ✓ le même point d'appui sur le grip ; ✓ un bras d'arc stable ; ✓ une main relâchée ; ✓ une poussée constante vers la cible. 💡 Variante / astuce : Faire filmer une volée de profil afin de vérifier que le bras d'arc reste dirigé vers la cible après la libération.
Si besoin	Exercice pédagogique - Main ouverte ▶ Consigne : À l'élastique ou avec l'arc (sans flèche) : • placer correctement la main sur le grip ; • ouvrir progressivement les doigts jusqu'à ne plus tenir l'arc que par la dragonne ; • réaliser plusieurs montées et mises en tension. ✅ Critère de réussite : Aucune crispation des doigts ; le point de pression reste identique ; l'arc reste stable malgré une main relâchée. 💡 Variante / astuce : Alternier une série avec les doigts ouverts et une série avec les doigts légèrement refermés pour comparer les sensations
Si besoin	Exercice pédagogique - Poussée continue ▶ Consigne : À pleine allonge : pousser lentement vers la cible avec le bras d'arc pendant 5 secondes ; revenir. L'objectif est de sentir que la poussée vient de l'épaule et du bras, pas de la main. ✅ Critère de réussite : La main reste détendue et le bras conserve la même direction tout au long de la poussée. 💡 Variante / astuce : Imaginer que l'on pousse un mur situé derrière la cible.

🗨️ **À RETENIR** : *Je pousse vers la cible avec mon bras.*