

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **le MOUVEMENT – la Mise en tension**

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 | ✓ Ma main d'arc est relâchée et mon bras pousse vers la cible |

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

≈ 15 min

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

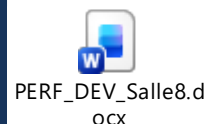
2 • Activation

Élastique

1 • Mobilisation

Nuque, poignets, coudes, dos, épaules

FONDAMENTAUX TECHNIQUES — MISE EN TENSION



Je mets l'arc en tension par un mouvement continu, rectiligne et réalisé avec les muscles du dos.

MISE EN TENSION

- Arc maintenu dans l'axe vertical
- Traction continue et rectiligne
- Mise en tension du haut vers le bas, proche de la ligne d'épaules
- Viseur dans l'objectif à l'arrivée de la main aux contacts
- En 3 secondes
- J'utiliser les muscles du dos pour amener la corde aux contacts.

Remonter la puissance de l'arc si elle a été baissée

NOTE DU COACH

1. La mise en tension doit être continue : toute interruption crée de l'instabilité.
2. Le coude de corde guide la trajectoire de la main.
3. Les muscles du dos réalisent l'effort principal.
4. Le viseur vient à la cible grâce à la qualité du mouvement, pas grâce à une correction de dernière seconde.

A 10 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Mise en tension continue ▶ Consigne : Construire la position, puis réaliser une mise en tension continue, sans arrêt, en amenant la main de corde aux contacts en environ 3 secondes. Conserver l'arc vertical et laisser le viseur arriver naturellement dans l'objectif. Ne pas rechercher le groupement. ✅ Critère de réussite : ✓ aucune interruption de la traction ; ✓ la main de corde suit une trajectoire rectiligne ; ✓ les contacts sont obtenus sans correction finale ; ✓ le viseur reste stable à l'arrivée. 💡 Variante / astuce : Compter mentalement « 1 – 2 – 3 » pendant la mise en tension afin d'obtenir toujours le même rythme
B 4 volées de 6 flèches	Tirs sur paille à 18 m en temps restreint (120 s), sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Mise en tension sous contrainte de temps ▶ Consigne : Respecter le temps imparti sans accélérer la mise en tension. Chaque flèche doit conserver exactement le même rythme de montée, de traction et d'arrivée aux contacts. ✅ Critère de réussite : Les 6 flèches sont tirées dans le temps tout en conservant : une mise en tension continue ; une trajectoire identique de la main de corde ; une arrivée stable aux contacts. 💡 Variante / astuce : Filmer une volée de profil pour vérifier que la vitesse de mise en tension reste constante d'une flèche à l'autre.
Si besoin	Exercice pédagogique : Traction continue à l'élastique ▶ Consigne : Monter normalement ; • réaliser une mise en tension lente et continue jusqu'aux contacts ; • maintenir 2 secondes ; • revenir lentement. Porter toute son attention sur le déplacement du coude de corde. ✅ Critère de réussite : Aucune rupture de mouvement ; le coude recule dans le plan de l'arc ; la traction est initiée par le dos. 💡 Variante / astuce : Fermer les yeux pendant la traction pour mieux percevoir le travail des muscles du dos, puis rouvrir les yeux aux contacts.
Si besoin	Exercice pédagogique : Arrivée naturelle du viseur ▶ Consigne : Choisir un point de repère au-dessus du jaune, puis réaliser la mise en tension sans chercher à corriger le viseur. Laisser le viseur descendre naturellement dans la zone de visée au moment où la main atteint les contacts. ✅ Critère de réussite : Le viseur arrive dans l'objectif sans mouvement brusque ni correction de dernière seconde. 💡 Variante / astuce : Si le viseur dépasse systématiquement la cible ou reste trop haut, corriger la trajectoire de mise en tension plutôt que la visée.

💬 À RETENIR : *Une mise en tension fluide prépare une libération régulière.*