

☒ TECHNIQUE

☐ PHYSIQUE

☐ MENTAL

☐ STRATÉGIE

## OBJECTIF DE LA SÉANCE

Travailler les fondamentaux techniques : **le MOUVEMENT – la libération**

## 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 — LIBÉRATION

*Je ne lâche pas la corde : je poursuis ma mise en tension et la corde se libère.*

### LIBÉRATION

- Dans le plan d'arc
- Augmentation de l'effort au niveau du dos
- Relâchement des fléchisseurs
- Contact des doigts de corde avec le cou
- Maintien postural à la libération
- Ne pas pousser l'arc vers l'avant
- Après libération de la corde, l'effort de traction continue entraîne un recul de la main et du coude vers l'arrière

## NOTE DU COACH

1. Les doigts se relâchent ; ils ne s'écartent pas activement de la corde.
2. La continuité de la mise en tension est le moteur de la libération.
3. La main reste proche du cou pendant tout le recul.
4. Le bras d'arc continue de pousser vers la cible jusqu'à l'arrivée de la flèche.

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A</b></p> <p>10 volées de<br/>6 flèches</p> | <p><b>Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Libération naturelle</b></p> <p>▶ <b>Consigne</b> : Construire la séquence complète jusqu'aux contacts, puis augmenter progressivement la traction avec les muscles du dos jusqu'à ce que la corde quitte naturellement les doigts. Conserver le contact de la main avec le cou pendant le recul. Ne pas rechercher le groupement.</p> <p>✅ <b>Critère de réussite</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ les doigts se relâchent sans mouvement volontaire ;</li> <li>✓ la main de corde recule dans le prolongement de la mise en tension ;</li> <li>✓ le contact avec le cou est conservé ;</li> <li>✓ le bras d'arc reste immobile jusqu'à l'arrivée de la flèche.</li> </ul> <p>💡 <b>Variante / astuce</b> : Maintenir la pleine allonge 2 secondes, puis déclencher la libération uniquement par une augmentation de l'effort dans le dos.</p> |
| <p><b>B</b></p> <p>4 volées de<br/>6 flèches</p>  | <p><b>Tirs sur paille à 18 m, sans clicker (ou clicker poussé au maximum) – Libération sous contrainte de temps</b></p> <p>▶ <b>Consigne</b> : Respecter le temps imparti sans modifier la qualité de la libération. Chaque flèche doit être décochée avec le même relâchement des doigts et la même continuité de traction.</p> <p>✅ <b>Critère de réussite</b> : Les 6 flèches sont tirées dans le temps tout en conservant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une main qui recule dans l'axe ;</li> <li>• une mise en tension continue ;</li> <li>• un maintien postural complet.</li> </ul> <p>💡 <b>Variante / astuce</b> : Faire filmer une volée de profil ou de trois quarts arrières afin d'observer la trajectoire de la main après la libération.</p>                                                                                                                                                                  |
| <p>Si besoin</p>                                  | <p><b>Exercice pédagogique : Libération à l'élastique</b></p> <p>▶ <b>Consigne</b> : À l'élastique : réaliser une mise en tension complète ; maintenir les contacts 2 secondes ; poursuivre la mise en tension avec le coude ; laisser les doigts se relâcher naturellement. Observer le recul de la main de corde.</p> <p>✅ <b>Critère de réussite</b> : Les doigts s'ouvrent sans geste volontaire ; la main reste proche du cou ; le coude poursuit son mouvement vers l'arrière.</p> <p>💡 <b>Variante / astuce</b> : Fermer les yeux pendant la libération pour se concentrer uniquement sur les sensations de relâchement et de continuité de traction.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

💬 **À RETENIR** : Une bonne libération est le résultat d'une mise en tension continue, pas d'une ouverture des doigts.