

○ TECHNIQUE

○ PHYSIQUE

○ MENTAL

○ STRATÉGIE

🎯 OBJECTIF DE LA SÉANCE

Placer le Clicker

📋 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

LE CLICKER

Le clic n'est pas un ordre de tirer : c'est le signal pour continuer ma traction.

CLICKER

- Le clicker est un indicateur d'allonge. En reproduisant une allonge constante, le clicker participe à la régularité du tir, les branches restituant toujours la même énergie
- Mettre l'arc en tension, venir aux contacts, entendre le clic, poursuivre l'effort de traction puis libérer = CCL (Clic, Continuer, Libérer)

💡 NOTE DU COACH

- Je note le réglage de mon clicker.
- Chaque fois que je retravaille ma posture, le réglage du clicker peut changer.
- Pour placer un clicker, les flèches doivent être coupées à l'allonge de l'archer.
- Le clicker contrôle l'allonge ; il ne commande pas la libération.
- Le mouvement reste identique avant et après le clic.
- Si le clicker tarde à tomber, continuer à tracter avec le dos sans modifier la posture.
- Si le clicker tombe trop vite, ne pas ralentir volontairement le mouvement.

A

4 volées de
6 flèches

Tirs sur blason à 18 m – Découverte du Clicker

▶ **Consigne** : Positionner le clicker le plus loin possible.

Réaliser la séquence complète : mise en tension ; contacts ; clic ; poursuite de la traction ; libération. L'objectif est de découvrir le rythme CCL.

✓ **Critère de réussite** : le clic intervient après les contacts ; aucune interruption de la traction ; la libération reste identique aux exercices précédents.

💡 **Variante / astuce** : Compter mentalement :

Contacts → Clic → Continuer → Libérer

B

5 volées de
6 flèches

Tirs sur blason à 18 m – Réglage progressif du Clicker

▶ **Consigne** : Rapprocher progressivement le clicker.

Après chaque réglage, tirer une volée complète sans modifier la technique.

Observer si le clic intervient naturellement entre **2 et 3 secondes après les contacts**.

✓ **Critère de réussite** : le clicker tombe toujours dans le même intervalle de temps ; l'archer ne change pas son geste pour déclencher le clic.

💡 **Variante / astuce** : Noter après chaque volée :

- réglage du clicker ;
- sensations ;
- facilité de passage.

Cela permet de retrouver facilement le bon réglage.

C

5 volées de
6 flèches

Tirs sur blason à 18 m – Validation du réglage

▶ **Consigne** : Placer le clicker environ 3 mm avant l'allonge maximale.

Demander à un archer de vérifier le réglage.

Tirer normalement en conservant la même qualité de mise en tension et de libération.

✓ **Critère de réussite** : le clicker passe régulièrement entre 2 et 3 secondes après les contacts ; le mouvement reste fluide ; aucune anticipation du clic.

💡 **Variante / astuce** : Faire filmer une volée afin de vérifier que le clic n'entraîne ni accélération ni arrêt de la traction.

Je dois ressentir :

- ✓ une arrivée naturelle au clicker ;
- ✓ une traction qui ne s'interrompt jamais ;
- ✓ une augmentation progressive de l'effort dans le dos après le clic ;
- ✓ une libération identique à celle déjà travaillée ;
- ✓ un rythme constant entre les contacts et le clic (2 à 3 secondes).

⚠ A éviter :

- ✓ anticiper le clic ;
- ✓ ralentir ou accélérer la traction pour faire tomber le clicker ;
- ✓ déclencher volontairement la décoche au bruit du clic ;
- ✓ perdre les contacts au moment du clic ;
- ✓ rester bloqué sous le clicker.

🗨 **À RETENIR** : *Le clicker contrôle l'allonge ; il ne déclenche jamais la libération.*