



LES ARCHERS DE L'ABBAYE

Compagnie de Tir à l'Arc de Palaiseau

Gestion d'un entraînement Le déroulement d'une séance

→ Quelques conseils :

- Toujours avoir de l'eau à disposition et boire régulièrement pendant et après le tir.
- Ne travailler qu'un seul objectif par séance.
- L'entraînement d'un objectif se fait dans le temps (minimum 15 jours) avant de passer à un autre objectif.
- Tir effectué à une distance où vous êtes à l'aise et en confiance.
- Tirer des volées des 6 flèches minimum, 10 maximum.
- Un entraînement à plusieurs a certains avantages : plus sympathique, plus motivant et souvent plus régulier.

→ Echauffement musculaire sans arc

- Mouvement du cou, des épaules, des poignets, du bassin et des chevilles.
- Utilisation d'un élastique – simulation du geste de tir (en droitier et en gaucher)

→ Echauffement musculaire avec arc

- 2 à 3 volées sur un mur vide de blasons

→ Tir technique

- 4 à 6 volées pour travailler **UN** moment de la séquence de tir (s'appuyer sur la fiche '*Séquence de Tir*') pour faire son choix, de préférence, sur un mur vide mais avec accessoire si nécessaire (bande horizontale / verticale si travail sur la visée latérale ou en hauteur)
- Après chaque volée, noter le respect ou non de la consigne sur la fiche '*Application d'une consigne*'. Soyez Honnête !

→ Mise en application sur un visuel

- 2 à 3 volées sur un visuel en appliquant la consigne du travail technique.

→ Tir plaisir

- 2 à 3 volées de tir sans prendre conscience d'un point technique en particulier.

→ Etirements

- Etirements, principalement des bras et du dos



Gestion d'un entraînement
La séquence de tir

| | Principaux éléments de la séquence | Retenir UN point sur lequel travailler |
|---|---|---|
| <p>Posture</p> <p><i>de l'arrivée sur le pas de tir à la mise de la flèche sur l'arc</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Placement des pieds parallèlement à la cible • Genoux souples • Bassin en retro-version (gainage,...) • Prise de la flèche sur l'arc | |
| <p>Orientation</p> <p><i>du positionnement de la flèche sur l'arc à juste avant l'armement</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Positionnement de la flèche sur l'arc • Levée du bras d'arc en direction de la cible (inspiration) • Verrouillage du bras d'arc • Prise de corde en position méditerranéenne ou apache | |
| <p>Mise en tension</p> <p><i>de l'armement à juste avant la libération de la corde</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Traction de la corde jusqu'au repère facial (expiration) • « Vérifier » les différents alignements corporels • Alignement des 3 éléments de visée | |
| <p>Libération</p> <p><i>du lâcher de corde à la continuité de visée</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Resserrement des omoplates pour inciter le lâcher de corde • Libération de la corde (décoche) en restant dans le même alignement • Rester en position, l'arc en direction de la cible | |
| <p>Analyse</p> <p><i>analyse du tir avant le lancement d'une nouvelle séquence</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Abaisser son arc et analyser son tir avant de démarrer une nouvelle séquence de tir | |