



Extérieur – Gérer les conditions climatiques

1 Principe

La Température :

- Froid : Munissez-vous d'un T-shirt à manche longue thermo-régulé moulant, Bien s'échauffer.
- Chaleur : Bien boire, Casquette visière retournée, Lunette de soleil.
- Hormis les branches carbonées, vos branches seront influencées par les températures extrêmes donc cela peut modifier vos réglages.

La pluie :

- Les arcs d'initiation en bois n'aiment pas la pluie. Les arcs de compétition sont traités, ils ne peuvent pas s'abîmer mais l'humidité peut modifier vos réglages à cause du bois dans les branches et la corde.

Le vent :

- Un faible vent ne gênera pas trop le vol des flèches à 50m, cela dépend aussi de la puissance de vos arcs.
- Pour gérer le vent, vous devez sentir la bourrasque en cours et attendre le pic et non pas la baisse du vent. Lorsque vous pensez que la bourrasque est à son maximum alors levez le bras, commencez la traction, le vent devrait baisser. Si vous avez bien trouvé le bon moment, votre libération se fait pile au moment où la bourrasque s'arrête, la flèche a le temps de voler jusqu'à la cible avec que le vent ne reprenne.
- A 70m, le vent au niveau des cibles peut être différent du vent ressenti par l'archer ! D'où le fagion au niveau des cibles.

La luminosité :

- Des nuages cachant le soleil, le soleil plein phare sur la cible qui brille ou dans les yeux, autant de paramètres qui ne se travaillent que par la pratique.

2 Exercice 1

- Sur la paille avec un tout petit visuel pour faire un point de visée (la distance oblige)
- S'appliquer d'autant plus qu'il n'y a rien à viser.
- Ne pas perdre de temps à la visée mais se concentrer sur le mouvement global de traction continue et de relâchement des doigts, gainez-vous pour être stable.
- Faire 6 volées de 10 à 12 Flèches

3 Exercice 2

- Sur un visuel de votre niveau (80cm, 40cm, 25cm)
- Refaire l'exercice précédent sans passer trop de temps à viser
- Rechercher la stabilité du bras d'arc pour se concentrer sur le relâchement des doigts, gainez-vous pour être stable.
- Faire 6 volées de 10 à 12 Flèches

4 Exercice 3

- Sur un blason de 122cm pour les classiques, 80cm pour les poulies si FITA
- Effectuer 2 à 3 volées de réglages
- Refaire l'exercice précédent
- Faire 6 volées de 6 Flèches comptées toutes les 3 semaines, sinon tirer 12 flèches

5 Fin de séance

- Terminer la séance sur votre blason afin de maintenir le lien avec lui en tirant le plus de flèches par volée.
- Être moins stressé que sur l'exercice compté
- Déterminer si au final vous faites en gros les mêmes points et groupements qu'en compté et chercher la prochaine fois à vous relaxer si ce n'est pas le cas afin de d'abord s'en tenir aux consignes.

Compagnie des Archers du Roy

Gestion :

130 rue sainte Irénée
01320 Châtillon La Palud

Siège Social :

Mairie, Place Robert Marcelpoil
01500 Ambérieu-en-Bugey

Président : Laurent PAVOT

Tél. : 06.12.39.14.90

Email : president@archers-du-roy.fr

Secrétaire : Alexandre TRUCHEUR

Tél. : 06.95.93.29.20

Email : secretaire@archers-du-roy.fr

N° Club FFTA : 331083

N° d'agrément DDCS : 011189

N°RNA : W011001620

www.archers-du-roy.fr