



## Extérieur – Les flèches

### 1 Principe

- Votre arc devra être bien réglé, (suivre la documentation). Suivant la distance, seul doit varier la hauteur du viseur, la latéralité ne devrait pas changer.
- Votre geste influence le vol de votre flèche, la qualité des flèches a aussi une grande importance.
- Vos flèches doivent être :
  - A la bonne allonge et en fonction de la puissance de votre arc.
  - Légère, donc en carbone
  - Les plus petites plumes possibles (1,4") ou les hélicoïdales
  - A 70m, il se dit que seules sont valables les ACC/ACE etc... car il faut qu'elles soient légères, moins de 18 grammes.
- Ne pas investir dans des flèches que vous n'êtes pas prêt à perdre ou casser !

### 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, gagnez-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, gagnez-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 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.
- Etre 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](mailto:president@archers-du-roy.fr)

Secrétaire : Alexandre TRUCHEUR

Tél. : 06.95.93.29.20

Email : [secretaire@archers-du-roy.fr](mailto:secretaire@archers-du-roy.fr)

N° Club FFTA : 331083

N° d'agrément DDCS : 011189

N°RNA : W011001620

[www.archers-du-roy.fr](http://www.archers-du-roy.fr)