



Salle - Conseils et Remarques divers

- 1, 2 ou 3 Archers par cible, Orientez-vous toujours de manière à être face au jaune de la cible.
- Placez toujours les blasons et tri-spot à hauteur de compétition.
 - Le Haut du blason du Bas est à 130cm
 - Le Bas du blason du Haut est à 130cm
 - Pour le tri-spot, le centre du blason du milieu est à 130cm
- Placez aussi toujours le centre de vos visuels à hauteur du centre de blason de compétition
- En blason de 40cm, travailler une séance sur 2 à chaque hauteur (haute ou basse) ou directement dans la même séance en fonction de votre préférence.
- N'hésitez pas à travailler certains exercices sur plusieurs semaines ou à y revenir en cours d'année.
- Travailler les exercices dans l'ordre.
- En salle, idéalement toujours tirer des volées de 6 flèches afin que les 3 flèches des volées de compétition soit facile à tirer. Si c'est difficile dans les premières séances alors essayer d'augmenter avec le temps.
 - Tirer 4 flèches par volée pendant 2 mois.
 - Puis 5 pendant 2 mois
 - Puis 6 pendant 2 mois
- Pas de secret pour s'améliorer, il faut tirer de plus en plus de flèches le plus régulièrement possible. Un but d'une saison salle peut être le fait d'augmenter petit à petit afin de passer un palier à la fin de la saison. En 2h de temps :
 - 50 flèches est le minimum
 - 90 flèches est bien
 - 120 flèches est intéressant
 - 160 flèches est idéal, facile avec un arc d'initiation mais très compliqué avec un arc de compétition.
- La semaine qui précède un week-end de compétition :
 - Venir s'entraîner
 - Ne pas faire de changement ou modification de matériels
 - Ne pas faire d'exercices, se contenter de tirer du début à la fin de la séance idéalement aux différentes hauteurs de blason.
 - Idéalement faire 2 entraînements

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