



Salle - Relâcher du Doigt sur le tracté de corde

1 Principe

- Placement du bras d'arc avec le coude vers l'extérieur et l'omoplate ancrée le plus bas possible
- On tire un peu sur la corde, on marque une légère pause pour contracter les muscles du dos, l'autre omoplate commence à se rapprocher de la première
- Mise en tension de la corde en contractant les muscles du dos (la seconde omoplate vient rejoindre la première à proximité de la colonne vertébrale).
- Le haut de l'index de la main de corde vient glisser contre le bas de la mâchoire (sous le menton) => premier contact
- la corde vient appuyer sur le bout du nez => second contact
- la main de corde continue à glisser sous le menton, les omoplates finissent de se rapprocher et libération de la corde dans le même mouvement.
- L'archer ne libère pas la corde sinon augmentation du paradoxe de la flèche (oscillation horizontale)
- La corde se libère elle-même lorsque le coude continue de se diriger vers l'arrière

2 Exercice 1

- Sur la paille
- 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.
- Faire 6 volées de 4 à 6 Flèches

3 Exercice 2

- Sur un visuel de votre niveau
- 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.
- Faire 6 volées de 4 à 6 Flèches

4 Exercice 3

- Sur un blason de 40cm ou tri-spot
- Effectuer 2 à 3 volées de réglages
- Refaire l'exercice précédent
- Faire 6 volées de 3 Flèches comptées

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