



Salle - Le Viseur 2, la suite

1 Principe

- Le mouvement global est continu, il ne faut donc pas s'arrêter pour viser
- Mais ralentir les 10 cm avant le visage avec un bras d'arc stable (et une position globale bonne)
- Lors du contact 1 (nez), puis 2 (commissure des lèvres) puis cliquer, le viseur doit être dans le jaune et stable
- Rappel : Si arc réglé et mouvement identique (= le but à atteindre) la réglette est censé être toujours à 0 et le viseur aligné avec la corde.

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 réelle mais se concentrer sur le mouvement global de traction continue et le fait que le tout doit être stable au moment du contact visage.
- Faire 4 volées de 4 à 6 Flèches

3 Exercice 2

- Avec 3 lignes de 3 visuels de votre niveau
- Faire 8 volées de 4 à 6 Flèches
- Vous devez viser les 100% de réussite.
- Pré déterminer à chaque volée ou flèche le visuel ciblé différent à chaque fois.
- Vous pouvez par séance faire varier le but :
 - Mettre les 4 ou 6 flèches dans le visuel
 - Mettre la moitié des flèches (2 ou 3) dans un visuel et les autres dans un autre.
 - Mettre 1 flèche dans un visuel différent à chaque tir.

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.
- 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

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