Extérieur - 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 à hauteur de compétition.
  - *Le Haut du blason du Bas est à 130cm*
  - *Le Bas du blason du Haut est à 130cm*
  - *Placez aussi toujours le centre de vos visuels à hauteur du centre de blason de compétition*

- N'hésitez pas à travailler certains exercices sur plusieurs semaines ou à y revenir en cours d'année.
- Malgré tout, les longues distances ne sont pas propices à travailler des éléments précis.
- Il faut privilégier le travail de la stabilité et du viseur.
- En extérieur, idéalement toujours tirer des volées de 12 flèches afin que les 6 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 8 flèches par volée pendant 2 mois.*
  - *Puis 10 pendant 2 mois*
  - *Puis 12 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 extérieur peut être le fait d'augmenter petit à petit le volume de flèches.
- 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'entrainer*
  - *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 entrainements*

- Distance 30m :
  - *Cette distance est intermédiaire car il n'y a pas de compétition séniors.*
  - *C'est la distance maximale que peut atteindre nos arcs d'initiation*
  - *Une fois que vous vous sentez à l'aise alors reculez jusqu'à 50m par palier de 5m.*
  - *Travailler avec un blason de 80cm.*

- Distance 50m : (Tir Fédéral Classique et Poulies, Beursault, Tir FITA Poulies blason 80cm)
  - *Cette distance est une distance de compétition séniors.*
  - *Blason de 122cm pour tir fédéral et blason Beursault (centre à 1m de haut)*
  - *Gérer le vent, la Température, les insectes*

- Distance 70m : (Tir FITA Classique = Tir Olympique)
  - *Cette distance est une distance de compétition séniors.*
  - *Blason de 122cm pour arc classique*
  - *Gérer le vent, la Température, les insectes, la luminosité.*
  - *Reculer de 1m par 1m de 50m à 70m car les flèches sont influencées par la distance.*
  - *Reculer le bras du viseur si vous êtes au plus bas de la réglette*
  - *Peser vos flèches, 17 à 18 grammes pour puissance d'arc minimale de 30 à 34 livres.*

Les Archers d'Hérouville, Eric CHRISTIEN (Président)
11, rue Jean Giono 14550 Blainville sur Orne | ✆ 06 86 48 74 53 | president@archers-herouville.fr | www.archers-herouville.fr

Association loi 1901 déclarée à la Préfecture du Calvados le 23 juillet 1991 – inscrite sous le n° W142006122
SIRET : 488 823 600 00017 APE : 926 C - Agréée Jeunesse & Sports le 16 nov. 2006 sous le n° 14 06 016