



Extérieur – Appréhension & Stabilité

1. Principe

- Avant de passer pour la 1ère fois de 18m à 50m, faites une saison extérieure à 30m.
- Ensuite reculer de 5m en 5m jusqu'à 50m pour trouver le réglage à la fin de la saison à 30m. Ainsi, vous aurez une base pour la saison suivante.
- Il faut se relaxer, conserver son geste habituel pour que vos flèches atteignent la cible.
- Les paramètres qui influencent le plus sont :
 - *Gainez-vous (stabilité et mobilisation des futurs muscles)*
 - *Alignées vos mains au démarrage de la mise en tension (pour la trajectoire)*
 - *Reproduisez votre allonge (vos repères de contact, alignement main/poignet/avant-bras, clicker) (pour la distance)*
 - *Libération de la corde avec vos doigts relâchés*
 - *Le vent*
 - *La fatigue, dès qu'elle se fait ressentir, baissez-votre viseur ensuite arrêtez-vous avant de perdre ou casser une flèche.*

2. Exercice n°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, gainez-vous pour être stable.
- Faire 6 volées de 10 à 12 Flèches

3. Exercice n°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, gainez-vous pour être stable.
- Faire 6 volées de 10 à 12 Flèches

4. Exercice n°3

- Sur un blason de 122cm pour les classiques, 80cm pour les poulies si 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.
- 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.