



LES ARCHERS D'HEROUVILLE

Siège social : Mairie d'Hérouville-Saint-Clair – service des sports



09 14
021

Extérieur – Tirer à 70m

1. Principe

- Avant de passer pour la 1ère fois de 50m à 70m, faites une saison extérieure à 50m.
- Votre arc doit avoir à pleine allonge une puissance de 30 à 34 livres minimum.
- Peser vos flèches, des flèches de 17 grammes atteignent la cible, plus de 20 grammes et elles sont perdues ou cassées.
- Ensuite reculer de 2m en 2m maximum ! jusqu'à 70m pour trouver le réglage à la fin de la saison à 50m. Ainsi, vous aurez une base pour la saison suivante.
 - Une fois que la réglette de votre viseur est bloquée en bas, vous devez décaler le bras du viseur et uniquement.
 - Trouver le bon réglage du bras du viseur pour remettre les flèches dans le jaune avant de reculer de nouveau.
- Il faut se relaxer, conserver son geste habituel pour que vos flèches atteignent la cible.
- Les paramètres qui influencent le plus sont :
 - Gagnez-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.
 - Le cerveau qui a peur de la distance, peur de perdre ou casser ses flèches qui peuvent coûter cher.
- 2 Raisons Principales pour que vous n'y arriviez pas :
 - Vos flèches sont trop lourdes (avant de changer de flèches ou de branches, essayer d'en tester d'autres.)
 - Votre arc n'est pas assez puissant (avant de changer de branches, modifier leurs réglages.)

2. Exercices

- Vous pouvez suivre les exercices des fiches précédentes
- Tirer 12 flèches, on perd du temps à aller les chercher.
- Des jumelles peuvent être intéressantes pour régler très régulièrement son viseur sans se déplacer. 12 flèches qui ne font pas beaucoup de points à cause du viseur et conditions climatiques, c'est dommage même pour un entraînement.