Salle - Relâché 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 n°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 n°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 n°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.

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