



LES ARCHERS D'HEROUVILLE

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



09 14
021

Salle - Le traversé de plan d'arc

1. Principe

- Avant lors de la traction de la corde, les omoplates se rejoignent.
- Une fois les contacts au visage, c'est le coude qui termine la traction et non l'épaule en se dirigeant vers l'arrière et le bas en même temps.
- Sur cette fin de mouvement de bras de corde, le relâchement des doigts s'effectue sur l'amplitude maximale
- Votre coude termine donc à l'arrière du dos, vers le bas, la main à glisser jusqu'à l'arrière de la nuque.
- Tandis que le bras d'arc à lui aussi poursuit un mouvement latéral vers l'arrière qui est beaucoup moins ressenti et moins profond que le bras d'arc.
- Cristalliser 2 à 3 secondes à chaque flèche pour ressentir et visualiser les positions finales.
- Faire cet exercice sur plusieurs semaines et plusieurs fois dans l'année si besoin.

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 qui va permettre au bras d'arc et au bras de corde de traverser le plan d'arc une fois que la flèche est partie
- Faire 4 volées de 4 à 6 Flèches en se concentrant sur le bras de corde
- Faire 4 volées de 4 à 6 Flèches en se concentrant sur le bras d'arc
- Faites-en sorte de ressentir le mouvement et les placements finaux.

Vous pouvez directement vous concentrer sur les 2 en même temps et ne faire que 6 volées.

3. Exercice n°2

- Sur un visuel de votre niveau
- Refaire l'exercice précédent sans passer trop de temps à viser
- Rechercher la même traversée du plan d'arc
- 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.