Salle - Le Viseur 2, la suite

1. Principe

- Le mouvement global est continu, il ne faut donc pas s'arrêter pour viser
- Mais ralentir les 10 cm avant le visage avec un bras d'arc stable (et une position globale bonne)
- Lors du contact 1 (nez), puis 2 (commissure des lèvres) puis clicker, le viseur doit être dans le jaune et stable
- Rappel : Si arc réglé et mouvement identique (= le but à atteindre) la réglette est censé être toujours à 0 et le viseur aligné avec la corde.

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 réelle mais se concentrer sur le mouvement global de traction continue et le fait que le tout doit être stable au moment du contact visage.
- Faire 4 volées de 4 à 6 Flèches

3. Exercice n°2

- Avec 3 lignes de 3 visuels de votre niveau
- Faire 8 volées de 4 à 6 Flèches
- Vous devez viser les 100% de réussite.
- Pré déterminer à chaque volée ou flèche le visuel ciblé différent à chaque fois.
- Vous pouvez par séance faire varier le but :
  - *Mettre les 4 ou 6 flèches dans le visuel*
  - *Mettre la moitié des flèches (2 ou 3) dans un visuel et les autres dans un autre.*
  - *Mettre 1 flèche dans un visuel différent à chaque tir.*

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