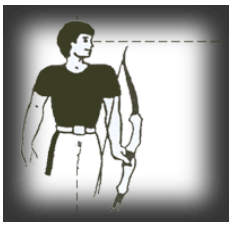
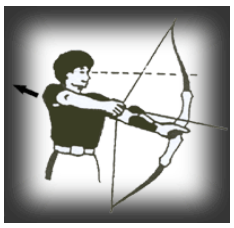
MA SEQUENCE DE TIR

Hérouville St Clair - 01 Janvier 2018



INSTALLATION

Respiration normale
Equilibre vertical
Prendre ses appuis au sol
Placement par rapport à la cible
Le regard se pose sur l'ensemble cible - appuis - flèche sur l'arc

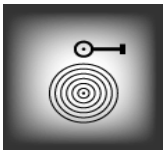


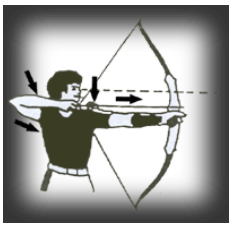
PREPARATION

Respiration normale avec une tendance à inspirer plus fort
Placement des doigts de corde (1ères phalanges)
Point d'appui main d'arc dans le grip (doigts à 45°)
Légère traction : mise en tension, allongement des segments (doigts, poignets)
Gandissement de l'axe vertical
Regard cible ou regard pointe de flèche

PREARMEMENT

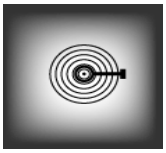
Inspiration relativement forte
Elévation de l'arc (sur la ligne, par rapport à la cible)
Avant-bras corde en tension, légère sensation sur le dos
Opposition et fixation épaule bras d'arc
Grandissement (ouverture thorax), tête haute et des appuis fermes au sol
Regard cible ou regard pointe de flèche

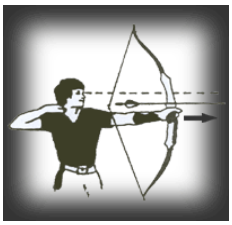




ARMEMENT

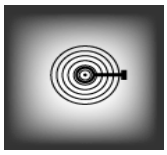
Fin de l'inspiration et apnée pendant que la corde arrive au visage
Ouverture du geste (regard cible ou regard pointe de flèche jusqu'à pleine allonge)
Placement des forces sur le dos et opposition et fixation épaule avant
Traction sur la corde de façon continue et régulière
Prise des repères tactiles au visage (BB: incliner un peu la tête et contact latéral nez)
Ancrage arrière
Regard cible ou regard pointe de flèche

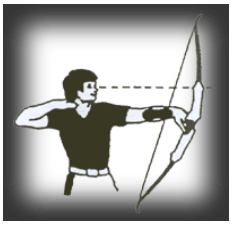




LACHER

Expiration continue et retour à une respiration normale
Lâcher la corde
Le bras d'arc part en avant, libéré de sa charge
Le bras de corde part en arrière
La main de corde arrive derrière l'oreille sur l'épaule
Maintien de la position
Conservation de l'image de visé





FIN DU GESTE

Continuité du mouvement
Le poignet décontracté se relâche, l'arc bascule
Maintien de la position
Conservation de l'image de visée