

SEANCE REPRISE

OBJECTIF

- L'archer doit être capable de produire un tir simple et efficace
 - Solide
 - Dynamique
 - La priorité est donnée au mouvement, la fluidité
 - La qualité de relâchement est primordiale
- POUR TIRER DES FLECHES D'UNE MANIERE IDENTIQUE

ECHAUFFEMENT

- Cardio vasculaire
- Articulaire
- Prophylactique
- 2 volées

10 mn

VOIR FICHE PRATIQUE

DEROULE SEMAINE1 - 80 FLECHES

Quoi	Comment	consignes
Stabilité de la posture sur le pas de tir <ul style="list-style-type: none"> - Positionnement régulier des pieds - Verticalité - Fixité du tronc 	Tir dans la paille 1 volées 8 flèches	L'archer est vigilant à son placement sur le pas de tir pour être régulier d'une flèche à l'autre
Les épaules sont basses pendant tout le tir	Tir dans la paille 1 volées 8 lèches	Du début à la fin du tir, le mouvement se réalise avec les épaules basses
Le tir se réalise par un effort du dos	Tir dans la paille 3 volées de 8 flèches	Le mouvement se réalise sur un rythme soutenu (3'' mise en tension puis 3'' libération)
Les axes sont maintenus à la libération	Tir dans la paille 3 volées de 8 flèches	La libération est faite par effort du dos, dans l'axe du tir ; les repères de fin de gestes sont réguliers

Pause 5mn

Pause 5mn

ETIREMENT

Pour retrouver son amplitude articulaire en fin de séance :

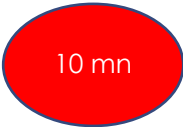
- BRAS – JAMBES – DOS – COU - DOIGTS

5mn

VOIR FICHE PRATIQUE

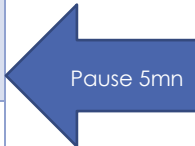
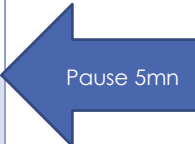
semaine 2- 100 flèches

- **ECHAUFFEMENT**
 - o MOBILISATION
 - o RENFORCEMENT
 - o 2 VOLEES



VOIR FICHE PRATIQUE

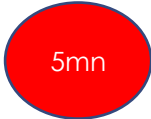
Quoi	Comment	consignes
Stabilité de la posture sur le pas de tir <ul style="list-style-type: none"> - Positionnement régulier des pieds - Verticalité - Fixité du tronc 	Tir dans la paille 1 volée 8 flèches	L'archer est vigilant à son placement sur le pas de tir pour être régulier d'une flèche à l'autre
Les épaules sont basses pendant tout le tir	Tir dans la paille 2 volées 8 flèches	Du début à la fin du tir, le mouvement se réalise avec les épaules basses
Le tir se réalise par un effort du dos	Tir dans la paille 2 volées de 8 flèches Tir sur gros visuel 1 volée de 8 flèches	Le mouvement se réalise sur un rythme soutenu (3'' mise en tension puis 3'' libération)
Les axes sont maintenus à la libération	Tir sur gros visuel 3 volées de 8 flèches	La libération est faite par effort du dos, dans l'axe du tir ; les repères de fin de gestes sont réguliers
Fluidité et souplesse du tir	Tir dans la paille 1 volée de 8 flèches	Réaliser le geste avec un maximum de relachement



ETIREMENT

Pour retrouver son amplitude articulaire en fin de séance :

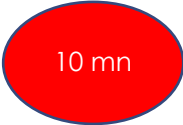
- TRAPEZE
- DELTOIDE
- RHOMBOIDE
- PECTORAUX
- ISCHIO JAMBIER
- FLECHISSEURS DOIGTS
- RACHIS



VOIR FICHE PRATIQUE

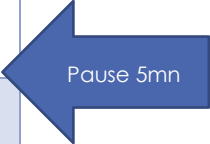
semaine 3- 100 flèches

- **ECHAUFFEMENT**
 - o MOBILISATION
 - o RENFORCEMENT
 - o 1 VOLEE



VOIR FICHE PRATIQUE

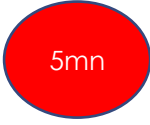
Quoi	Comment	consignes
Reprise des gammes	Tir dans la paille 3 volées 8 flèches	L'archer est vigilant à son placement sur le pas de tir et réalise les éléments techniques essentiels à son geste
Tir simple, global	Tir sur visuel 2 volées 8 flèches	Focaliser son attention sur sa stratégie de tir
Tir simple, global	Tir sur blason 4 volées 8 flèches	Focaliser son attention sur sa stratégie de tir
Fluidité et souplesse du tir	Tir dans la paille 1 volée de 8 flèches	Réaliser le geste avec un maximum de relâchement



ETIREMENT

Pour retrouver son amplitude articulaire en fin de séance :

- TRAPEZE
- DELTOIDE
- RHOMBOIDE
- PECTORAUX
- ISCHIO JAMBIER
- FLECHISSEURS DOIGTS
- RACHIS



VOIR FICHE PRATIQUE