



Des conseils pour s'entraîner à la maison

Pour les membres / Créé par Kyeong-Su JEOUNG, Ray PAROZ, Miquel Angel PIFARRE

Dirigé par / Juan Carlos HOLGADO

Traduction FRA/ Ray PAROZ, Alexis FAURON, Alexane SCelles

Version 1.4 (31 March 2020)

Les entraîneurs du WAEC ont préparé ces conseils pour tous ceux d'entre vous qui souhaitent continuer à s'entraîner chez eux pendant ces journées de restriction dues au Coronavirus. Rester à la maison n'est pas une raison pour cesser de profiter de l'"Art du tir à l'arc".

Ces conseils et exercices ont pour but d'aider tous ceux d'entre vous qui souhaitent continuer à progresser, en tant qu'archer, et développer les compétences qui leur seront nécessaires pour revenir au WAEC (lorsque ce sera autorisé) en pleine forme, plus fort ... et avec une meilleure technique qu'avant.

Quoi Comment

Ces exercices-conseils sont expliqués à l'aide de textes, de photos et d'un clip vidéo spécialement créé pour vous. Pour toute question ou demande d'explications supplémentaires, veuillez nous contacter à l'adresse info@worldarcherycentre.org. Nous reviendrons vers vous dans les plus brefs délais avec des réponses et des éclaircissements.



Juan Carlos Hologado
WAEC Director

La sécurité d'abord

La maison n'est pas un stand de tir à l'arc



- Lorsque vous vous exercez à domicile, la sécurité doit être votre première préoccupation. Trouvez un endroit sans fenêtres ni espaces ouverts derrière la cible. Assurez-vous qu'il n'y a aucun risque d'accident au cas où une flèche raterait la cible ou serait tirée involontairement (bruit de clicker et flèche tirée sans avoir eu l'intention de le faire).
- Assurez-vous que personne à la maison ne puisse accidentellement passer devant ou derrière la cible, ni ouvrir une porte et traverser la zone de tir. Si possible, sécurisez la zone avec des bandes de signalisation en plastique ou des éléments pour empêcher tout accès direct à la cible par les côtés ou par derrière.
- Informez toutes les personnes à la maison lorsque vous commencez à vous entraîner et des endroits où elles ne peuvent pas se rendre. Ne portez pas d'écouteurs pendant l'entraînement. Vous devez pouvoir entendre les personnes qui arrivent.
- Assurez-vous que la cible est en bon état et peut arrêter la flèche, qu'elle est correctement fixée et ne peut pas tomber. Gardez une distance minimale de 50 cm entre l'arrière de la cible et le mur ou tout autre meuble devant lequel elle se trouve.
- Avant de vous entraîner, assurez-vous de vous être correctement échauffé.



La sécurité d'abord

La maison n'est pas un stand de tir à l'arc



- Lorsque vous utilisez un arc à la maison, assurez-vous que le plafond est suffisamment haut pour le faire. La branche supérieure ne doit toucher ni le plafond ni aucun autre élément lors du tir (meubles, plantes, lampes, etc.)
- Maintenez une distance suffisante entre l'emplacement de la cible et votre zone de tir pour éviter que le stabilisateur ne touche les flèches lorsqu'elles sont en cible.
- Utilisez une cible appropriée et assurez-vous que la flèche ne peut pas passer à travers.
- Avant de tirer, vérifiez toujours que le viseur est correctement réglé pour un tir à courte distance.
- Si vous tirez à l'extérieur, assurez-vous qu'il y a un mur ou une distance de sécurité permettant d'éviter un accident en cas de flèche qui manquerait la cible. Installez un mur de sécurité en bois (pas de filet) ou gardez une distance de 50 à 60 m derrière la cible (un mur de sécurité est toujours préférable).
- Chaque personne est individuellement responsable des mesures de sécurité à respecter quand elle tire une flèche, où qu'elle le fasse.
- Le WAEC et les entraîneurs impliqués dans la production de ces conseils ne pourront être tenus responsables ni redevables en cas d'accident.





TECHNIQUE

Tirer vs NE PAS tirer / Arc vs Elastique

L'ensemble de ces exercices vous aidera à améliorer vos compétences de tir. Ils sont de 3 niveaux de difficulté différents (Novice-Facile / Intermédiaire-Moyen / Avancé-Difficile). Vous trouverez pour chacun d'eux une icône définissant son niveau de difficulté. Il s'agit d'une simple indication. En vous exerçant, vous définirez votre propre niveau de difficulté pour chacun d'eux.

Ces exercices ne sont que des propositions, et vous pouvez les adapter autant que nécessaire en fonction de vos capacités et du lieu que vous avez trouvé pour pratiquer.

Vous aurez peut-être besoin de matériel supplémentaire comme un miroir, du ruban adhésif, de la ficelle, une cible, des blasons et des élastiques. Si vous n'en avez pas ou n'en trouvez pas, veuillez contacter le WAEC par e-mail et nous vous les fournirons avec plaisir.

Certains exercices nécessitent de tirer et d'autres pas. N'oubliez jamais la SÉCURITÉ lors de l'entraînement !

A

AIDE supplémentaire

Soyez VOTRE propre coach



La VIDÉO DIFFÉRÉE

La vidéo différée est un excellent outil quand on s'entraîne seul. Il s'agit d'une vidéo enregistrée en direct qui apparaît en continu à l'écran avec quelques secondes de retard.

Il existe de nombreuses applications de vidéo différée sur le marché. Nous vous en présentons ici quelques-unes que nous utilisons au sein du WAEC et que nous connaissons assez bien. N'hésitez pas à utiliser celle qui vous convient le mieux.

L'utilisation d'une application de vidéo différée vous permet d'observer votre action quelques secondes après son exécution. Ces images réelles peuvent vous fournir de nombreuses informations utiles sur les aspects sur lesquels vous travaillez. Elle vous permet d'auto-évaluer votre travail et votre performance sur l'exercice que vous réalisez.

N'oubliez pas que ce que vous ressentez pendant le tir n'est pas exactement ce que vous faites. La sensation d'un tir est une information « subjective ». L'importance durant l'observation est d'associer ce que vous ressentez avec les informations réelles et objectives de ce qui se passe. C'est ce que vous offre le délai différé. Profitez-en.

Placez votre dispositif de vidéo différée dans une position qui vous permet d'observer le mieux possible les détails sur lesquels vous voulez vous concentrer, et à une hauteur où vous pouvez bien le voir. Nous fixons généralement le délai à 6 et 8 secondes. Nous vous recommandons de l'ajuster à votre propre rythme de prise de vue.



[Coach's Eye](#)



[Video Coach](#)



[Kinovea](#)



[Dartfish](#)



[Video Delay,
Instant Replay](#)



[Replay Recorder](#)



[BaM Video Delay](#)



[Delayed Camera](#)



[Video delay,
sport análisis](#)



Dispositifs de vidéo



Informations complémentaires



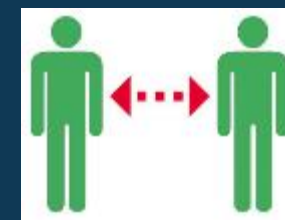
Quelques exercices nécessitent une assistance. Cela signifie que l'éloignement social de 1,5 à 2 mètres recommandé par les autorités ne peut être respecté. Vous trouverez ce pictogramme dans ces exercices.



Plusieurs exercices doivent être effectués les yeux ouverts, puis répétés les yeux fermés. Cela permet de mieux se concentrer sur la tâche assignée. Ce pictogramme permet de les identifier.



Cette icône identifie les groupes d'exercices pour lesquels un outil de vidéo différée pourrait être utile.





CONDITION PHYSIQUE Spécifique ou générale

Cet ensemble d'exercices vise à faire travailler vos muscles, à les maintenir en forme et prêts à tirer à l'arc.

Comme c'était le cas pour les exercices de la partie technique, ceux-ci sont également marqués du logo indiquant le niveau de difficulté. Là encore, il ne s'agit que d'indications de départ. Veuillez vérifier avant de le faire que vous êtes suffisamment en forme et en bonne santé pour effectuer les exercices proposés.

Nous suggérons un certain nombre de répétitions dans la plupart des exercices, mais n'hésitez pas à adapter répétitions, temps de récupération et séries à votre niveau de forme physique.

N'oubliez jamais de vous échauffer correctement, ainsi que de garder le contrôle total du mouvement pendant la production de l'effort.

Vous pouvez combiner des exercices physiques avec du tir ou des exercices techniques. Autant que vous le souhaitez, autant que vous pouvez en faire correctement et en fonction du temps dont vous disposez. L'essentiel est de les faire, mieux vaut faire un peu tous les jours... que beaucoup une seule fois.

B



**L'entraînement à la maison commence.
PROFITEZ-EN BIEN !**

Condition physique

#1 Force spécifique



Entraînement à l'armement



Tendre l'arc et maintenir 5" / repos 2" x 5 fois.



Tendre l'arc et maintenir 7" / repos 2" x 7 fois.

Garder la position et rester à pleine allonge tout en visant un point fixe (ou un blason).



<https://youtu.be/NQgAd-rQV0U>

Condition physique

#2 Force spécifique



Levée de l'arc (gauche)



Lever l'arc pendant 20" / repos 10" x 2 fois.



Lever l'arc pendant 30" / repos 10" x 2 fois

Garder la position en « T ». Maintenir bien droite la position du corps (attention : le corps peut se pencher pour compenser le poids de l'arc). Garder les yeux sur le viseur.



<https://youtu.be/NAWvQSCZY7M>

Condition physique

#3 Force spécifique

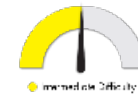


Lever l'arc pendant 20" / repos 10" x 2 fois.



Lever l'arc pendant 30" / repos 10" x 2 fois

Garder la position en « T ». Maintenir bien droite la position du corps (attention : le corps peut se pencher pour compenser le poids de l'arc). Garder les yeux sur le viseur.



Levée de l'arc (droite)



<https://youtu.be/e7CThysM1LY>

Condition physique

#4 Force spécifique



Novice Difficulty



Advanced Difficulty

Maintien de la position



Novice Difficulty

Tendre l'arc et maintenir à pleine allonge durant 20" / repos 15" x 2 fois



Advanced Difficulty

Tendre l'arc et maintenir à pleine allonge durant 30" / repos 20" x 3 fois

Conserver la posture à pleine allonge. Pas de flèche sur l'arc. Éviter de s'effondrer. Maintenir l'équilibre des forces entre les deux bras et les deux épaules en visant de façon stable. Repos de 30 secondes entre les tirs/armements.



<https://youtu.be/KJ2Npks-8EY>

Condition physique

#4 - a Force spécifique



Novice Difficulty



Advanced Difficulty

Maintien de la position



Tendre l'arc – Effectuer 2 bascules avant/arrière en commençant et terminant par la position initiale du tir à pleine allonge repos 10 " x 4 fois.



Tendre l'arc - Effectuer 3 bascules avant/arrière en commençant et terminant par la position initiale du tir à pleine allonge repos 6 " x 5 fois.

A pleine allonge, sans flèche, fléchir le tronc et effectuer des mouvements pendulaires en veillant à ce que la position en « T » et la pleine allonge soient maintenues. Déplacer le corps et l'arc dans un plan vertical.



<https://youtu.be/TVSgNAfd6js>

Condition physique

#4-b Force spécifique



Tendre l'arc et maintenir/ jambe droite-gauche x 4 / repos 10" x 2 fois



Tendre l'arc et maintenir / jambe droite-gauche x 4 / repos 6" x 3 fois

Position des pieds standard, sans flèche, venir à pleine allonge. Après 2 secondes, se mettre en équilibre sur la jambe droite puis la jambe gauche et inversement. Répéter l'opération trois fois. Ensuite, arrêter le tir et se reposer pendant 6 à 10 secondes. Sentir comment le poids du corps passe d'un pied à l'autre. Garder la position en « T » stable.



Novice Difficulty



Advanced Difficulty

Maintien de la position



<https://youtu.be/59VdGwDu0ig>

Condition physique

#4C Force spécifique



Novice Difficulty



Advanced Difficulty

Maintien de la position



Tendre l'arc / Effectuer des flexions et extensions des jambes x 3 / repos 10" x 2 fois



Tendre l'arc / Effectuer des flexions et extensions des jambes x 4 / repos 6" x 3 fois

Après être resté 2" en position à pleine allonge, plier lentement les jambes, s'accroupir (ne pas fléchir les jambes à plus de 90°) et étendre à nouveau les jambes. Déplacer son corps et le viseur de l'arc dans un plan vertical. Garder l'équilibre et la position en « T » stables.



<https://youtu.be/QxMb4DB0Z10>

Condition physique

#5 Force spécifique



Extensions du bras d'arc

 x 6 fois x 2 / 15" repos

 X 10 fois x 3 / 10" repos

Extensions complètes du bras d'arc. Ressentir le point de pression de la main d'arc dans le grip et le déplacement de l'arc vers la cible.

Variation : 2" d'extension du bras d'arc / 2" en flexion du bras d'arc



Extension du bras d'arc

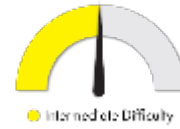


https://youtu.be/24Sz_bI3EKY

REMARQUE:

Les hanches doivent rester immobiles, il est donc préférable de le faire devant un miroir (si possible).

#6 Force générale



Pompes / Vitesse lente



Le corps doit être maintenu parfaitement droit.
Les bras sont écartés du corps à environ 45°.



6-8 répétitions (genoux au sol)



10 répétitions



14 répétitions



https://youtu.be/AuMD_vwQNPA

#7 Force générale



La Planche / le gainage



Maintenez la position pendant 30 sec x 2 / 30 sec de repos.



Maintenez la position pendant 45 sec x 3 fois / 1 min de repos.

Les bras doivent être placés à la hauteur des épaules.

La tête doit être tournée vers le bas.

La position peut être changée avec les bras tendus si vous avez mal aux coudes.

Si vous êtes intéressé par d'autres exercices de planche / gainage, jetez un coup d'œil ici :
22 variantes de Planche / gainage



<https://youtu.be/gjkNfhV7ph8>



<https://www.youtube.com/watch?v=k9w2LJAZ1iY>

#8 Force générale



Advanced Difficulty

La planche – “L’Archer”

Placez votre corps comme dans sa position de tir à pleine allonge, en gardant le bras d'arc en rotation (pronation) comme lors du tir.

Les hanches doivent être surélevées pour maintenir la position en « T ». Maintenez votre corps aligné des pieds à la tête, et votre épaule d'arc constamment alignée et positionnée comme elle le serait lors du tir. Appuyez sur le sol.

Remarque :

La difficulté peut être augmentée en élevant légèrement une jambe au lieu de laisser les deux pieds au sol.



Maintenez la position pendant 10" x 2 fois / 30" de repos.



Maintenez la position pendant 20" x 3 fois / 30" de repos.



<https://youtu.be/yZFJi55gpWE>

Condition physique

#9 Force générale



Les pieds sont placés à la largeur des épaules.

Pieds légèrement ouverts pour éviter la rotation des genoux.

Lorsque vous pliez les genoux, la pointe du genou ne doit pas dépasser la pointe du pied (pour éviter de soumettre le genou à une contrainte supplémentaire). La flexion ne doit pas dépasser 45°.



Squats



Maintenir le dos droit
Éviter les mouvements brusques et l'élan



<https://youtu.be/DVDOset12w>



15 rép

X 2 / 30 sec repos



25 rép

x 3 / 40 sec repos



30 rép

x 3 / 30 sec repos

Condition physique

#10 Force générale



En position de planche / gainage, une main touche la cheville opposée et revient à la position initiale. Alternier les mains.

Gardez votre corps aussi aligné que possible.

La tête doit être maintenue dans la même ligne pendant l'exercice (en regardant vers le sol et non vers les pieds).



Planche / gainage de cheville opposée



<https://youtu.be/CKGTBmWrvWQ>



7 rép par bras
X 2 / 40 sec repos



10 rép par bras
x 2 / 30 sec repos

TECHNIQUE

#11 Posture / Position



Novice Difficulty

“Le ventre lourd”

world archery
excellence
centre



Maintenir un centre de gravité bas. Placer un long bâton entre le sol et le ventre de l'archer. Maintenir un ventre « lourd » en exerçant une certaine pression sur le bâton.

La pression du bâton sur le ventre doit être maintenue constante pendant la séquence de tir (ou la séquence de tir sans flèche).



<https://youtu.be/XVM--rZi3EE>

REMARQUE :

Une fois maîtrisé, vous pouvez aussi le faire lors du tir d'une flèche.

#12 Posture/ Position



La position "I"



Placez un bâton dans le dos, contre la colonne vertébrale, fixé avec la sangle du plastron et la ceinture du carquois.

Suivez la séquence de tir (avec ou sans flèche). Le but est de maintenir le dos droit. L'espace initial entre le bâton et le bas du dos ne doit pas dépasser deux doigts (5~7cm).



<https://youtu.be/-yKjR-bu3AI>

REMARQUE: On peut le faire devant un miroir, en observant l'espace entre le bâton et le dos et son maintien durant les phases d'élévation et de mise en tension de l'arc.

#13 Posture / Stabilité



Stabilité de la position de la tête



Placez une balle de jonglage molle sur votre tête. Trouvez l'équilibre pour la maintenir en place.

Une fois que c'est fait, suivez la séquence de tir (avec ou sans flèche). Le but est de garder la balle sur la tête pendant toute la séquence.



<https://youtu.be/mABmvybG1vQ>

REMARQUE: une fois maîtrisé, alternez avec et sans la balle, pour identifier la sensation associée au maintien d'une position adéquate de la tête.

#14 Posture / stabilité



Stabilité des épaules



Placez une balle de jonglage molle sur l'épaule d'arc (vous aurez besoin d'aide pour cela). Trouvez le bon équilibre pour la maintenir en place.

Ensuite, suivez votre séquence de tir (avec ou sans flèche) en essayant de garder la balle sur l'épaule.



<https://youtu.be/XAM1ImSkXl0>

REMARQUE: une fois maîtrisé, alternez avec et sans la balle, pour identifier la sensation associée au maintien d'une position adéquate de l'épaule de l'arc.

TECHNIQUE

#15 Posture / bras d'arc



Main d'arc n°1

world archery
excellence
centre



Trouvez un tube en PVC (de 10 à 15 cm de long) et introduisez-y un élastique souple.

Le tube sera utilisé comme la poignée de l'arc et l'élastique tenu comme s'il s'agissait de sa corde. A partir de là, suivez la séquence de tir sans lâcher l'élastique. Répétez l'opération plusieurs fois.

L'objectif est de sentir la pression sur la paume de la main, stable et immobile. Sentez que la main d'arc est détendue et n'applique aucune force ni tension.



https://youtu.be/yb1baR_FD4c

#16 Posture / bras d'arc



Main d'arc #2



Collez un morceau de ruban adhésif sur la poignée de l'arc, de manière à ce qu'il dépasse de la poignée vers la « fenêtre de l'arc ». Trouvez la position correcte de la main d'arc sur la poignée. A l'aide d'un marqueur, tracez ensuite une ligne claire sur votre main et continuez sur le ruban adhésif qui se trouve au-dessus d'elle.

Dans cette position (sans flèche), suivez la séquence de tir en regardant la main d'arc. Avec une main détendue, observez que la position de la main d'arc est maintenue et que la ligne tracée ne se brise pas. Répétez l'opération plusieurs fois.



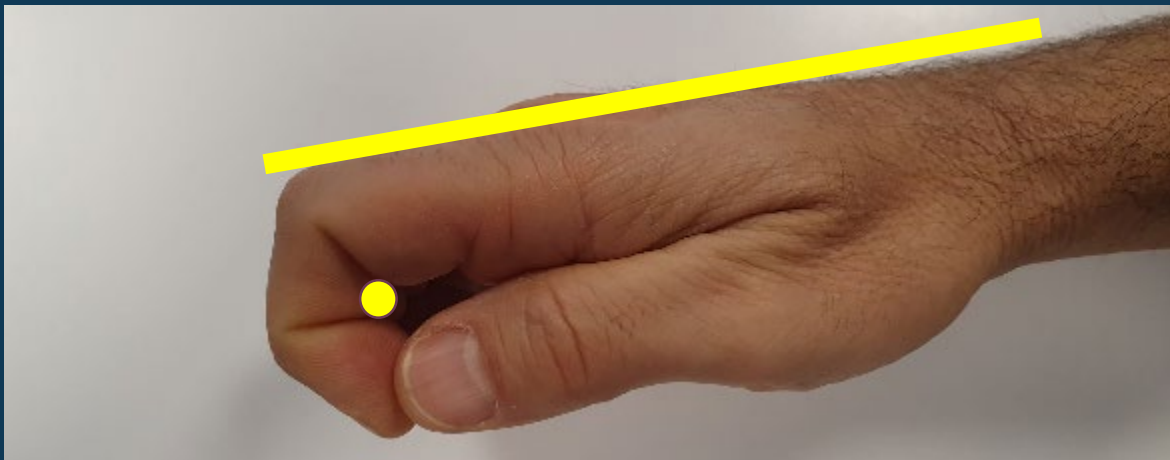
<https://youtu.be/yZyVy2mlaz8>

#17 Posture / bras de corde

Prenez un élastique souple. Placez-en une extrémité sous votre pied puis prenez l'autre extrémité en main comme si c'était la corde d'un arc.

Formez un bon crochet avec vos doigts, en position aussi détendue que possible. A partir de cette position, soulevez lentement l'épaule avec le bras tendu, sans augmenter la tension dans vos doigts ou votre main et en maintenant l'aspect du crochet - sans changement ni de forme ni de tension.

Gardez votre corps droit (sans vous pencher pendant l'exercice).



Main de corde / Crochetage #1



https://youtu.be/3pB_BSSHVZw

REMARQUE : pendant l'élévation de l'épaule, vous pouvez bouger le pouce et l'auriculaire pour vous assurer que les trois autres doigts ne se plient ou tendent pas en étirant l'élastique.

#18 Posture / bras de corde



Main de corde / Crochetage



Attachez votre poignée d'arc à votre pied avec une courte sangle ou une corde. Placez vos doigts sur la corde comme vous le feriez pour tirer. Le corps droit, le bras étendu et détendu, élevez votre épaule en gardant la tension et la forme de vos doigts et de votre main constantes.

La tension et la forme du crochet ne changent pas pendant l'exercice. Répétez l'exercice plusieurs fois.



<https://youtu.be/5S5a15Tuzq0>

#19 Posture / bras d'arc



Joignez vos mains comme le ferait un joueur de volley-ball. Tendez les bras. Dans cette position, faites-les tourner jusqu'à ce que l'intérieur de vos avant-bras soient en face l'un de l'autre.

Lorsque vous réussissez, répétez le mouvement avec moins de force entre vos mains. Une fois maîtrisé, essayez la même chose en écartant vos mains l'une de l'autre.

Répétez l'action plusieurs fois jusqu'à ce que vous l'ayez maîtrisée.



Rotation du bras d'arc n°1



<https://youtu.be/MK8adMozPV8>

#20 Posture / bras d'arc



Rotation du bras d'arc #2



Placez une flèche à l'intérieur de votre bras d'arc, à l'endroit où il se plie. Pour l'attacher, utilisez un élastique comme indiqué sur l'illustration.

Appuyez-vous contre un mur et appliquez un peu de pression sur le bras pour lui fournir une résistance. Dans cette position, tournez le bras d'arc vers sa position de tir correcte. La flèche doit être en position verticale. Habituez-vous à cette position et maîtrisez-la.

Une fois maîtrisée, répétez l'opération en exerçant de moins en moins de pression sur le mur.



https://youtu.be/jhFFLQE_Z1E



#21 Posture / pleine allonge



Placez une flèche sur le dessus de vos épaules, à l'aide d'un élastique souple, comme le montre l'illustration.

Sans flèche sur l'arc, réalisez la séquence de tir en observant - sentant qu'à la fin de la mise en tension de l'arc, la flèche est au-dessus de votre bras d'arc, pointée vers le centre de la cible (ou une cible imaginaire).



Pré-allonge (alignement des épaules)



<https://youtu.be/PYsekOOJW0I>

Si la flèche est orientée vers l'extérieur, avec un angle ouvert par rapport au bras d'arc, c'est que l'épaule du bras de corde n'est pas correctement alignée. Utilisez le mouvement de l'omoplate de ce bras pour mieux l'aligner. Il est important de maintenir la position fixe de l'épaule du bras d'arc (celui-ci ne doit tourner ni bouger dans aucune direction).

#22 Posture/Armement



Tirer la corde (production de force) #1



Placez une bande élastique plate et souple sur votre bras, juste au-dessus du coude et fixez-la avec une corde pour éviter de glisser ou de bouger pendant l'exercice (comme indiqué dans l'illustration ci-dessus).

Réalisez la séquence de tir en gardant la main de corde relâchée et sentez le mouvement de l'épaule et du coude de la corde. Gardez l'épaule d'arc et les hanches fixes. Répétez l'exercice pour ressentir le travail musculaire approprié.



<https://youtu.be/vaBQXX5ortQ>



#23 Posture / Armement adéquat



Utilisez un Form-Master (dispositif fixé entre le coude de l'archer et la corde de son arc).

Mettez votre arc en tension en utilisant le coude de votre bras de corde et en gardant les doigts de la main de corde détendus. Expérimentez et maîtrisez comment mettre l'arc en tension en utilisant le mouvement et le travail de votre omoplate, plutôt que d'utiliser la tension dans votre main de corde.

Veillez à ce que les doigts de la main de corde restent détendus pendant que vous tirez la corde. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous maîtrisiez la technique.



Tirer la corde (production de force)#2



<https://youtu.be/VrqGNmHluGM>

ORIGINAL
FORMMASTER

http://romarchery.com/?page_id=2516

ASTRA ARCHERY

www.astraarchery.com/astra/shot-trainer
<https://youtu.be/a5zi-iOa0z0>

Fabriquer votre propre Form-Master



<https://youtu.be/WZAGVTIH7HE>

#24 Echappement



Libération de la corde #1



À l'aide de l'accessoire Form Master, et sans flèche, prenez la corde avec les doigts et suivez votre séquence de tir.

Lorsque vous êtes à pleine allonge, ressentez l'expansion durant quelques secondes puis libérez la corde en conservant votre position (sans qu'elle ne s'effondre). Maintenez cette position pendant 2 à 3 secondes.

Répétez plusieurs fois et assurez-vous de tirer l'arc avec l'épaule de corde et de garder les doigts de la corde aussi détendus que possible.



<https://youtu.be/APumtuDLOPM>

REMARQUE :

L'utilisation de Form master est non seulement bonne pour améliorer votre décoche mais aussi pour obtenir un retour d'information immédiat après chaque tir.



#25 References faciales

Position d'ancrage #1



Lorsque vous êtes dans la bonne position de tir, bien aligné et à pleine allonge, placez un ruban ou une marque sur votre menton à l'endroit où se trouve la corde (point de contact de la corde au visage).

Sans flèche, répétez la séquence de tir.

À l'aide d'un miroir, observez comment la corde arrive toujours au même endroit. Essayez d'amener la corde, tout en armant avec précision, directement à cette position. La pression de la corde sur le menton doit être forte et nette.



https://youtu.be/kpmhMp_M9N0

REMARQUE: A répéter à l'inverse, c'est-à-dire en tirant la corde les yeux fermés et en ne les ouvrant qu'une fois l'arc tendu à pleine allonge. Vérifiez l'emplacement de la corde sur le visage.



#26 Alignement des épaules



Position de pleine allonge #1



Cet exercice pourrait être combiné avec l'exercice n°21 (photo ci-dessus)

Fixez une corde sur le haut de la branche supérieure. Vous aurez besoin d'aide cette fois-ci. Votre assistant restera derrière vous, en tenant l'autre extrémité de la corde au sol. Elle sera maintenue droite mais sans tension pour vous permettre de tirer l'arc sans contraintes.

Tirez jusqu'à être à pleine allonge et maintenez la position pendant quelques secondes.

Votre assistant devra aligner la corde sur celle de l'arc au milieu de la branche supérieure. Il/elle devra observer et/ou prendre des photos-vidéo depuis cette position. Recommencez plusieurs fois pour vérifier la régularité.



<https://youtu.be/6LFdIHNQVpE>

Ex # 21 <https://youtu.be/PYsekOOJW0I>

REMARQUE: Un bon exercice pour vérifier le bon alignement des épaules et la position du coude de la corde, ainsi que la verticalité de l'arc.



#27 Alignement des épaules



Sans flèche, utilisez un miroir avec des bandes adhésives (comme indiqué dans l'illustration). Placez le miroir ou vous-même afin d'aligner votre corps avec les lignes se trouvant sur le miroir.

Tirez la corde jusqu'à pleine allonge et observez l'alignement de votre corps, votre posture et la position de vos épaules et de votre tête. Répétez l'exercice plusieurs fois. Veillez à ce que votre corps ne bouge pas lorsque vous mettez l'arc en tension. Gardez une posture aussi stable et constante que possible.



Position de pleine allonge #2



<https://youtu.be/7dBAiGKKTW4>

REMARQUE :

On peut aussi faire appel à un assistant qui prend des vidéos ou des photos pendant que vous armez l'arc.

TECHNIQUE

#28 Posture / expansion



Expansion #1



Mêmes consignes que pour l'Exercice # 22, tirer l'élastique jusqu'à la position de pleine allonge et prendre le temps d'effectuer l'expansion (comme pour passer le clicker).

Sentez l'expansion se produire à partir des épaules. Pas des doigts de corde. Ne lâchez pas. Répétez l'opération plusieurs fois.



<https://youtu.be/Y17nOHJuug>

REMARQUE: Évitez toute déformation de votre corps et toute augmentation de la tension sur les doigts de corde pendant l'expansion. Les mains doivent être aussi détendues que possible pendant toute la séquence. La tête doit être aussi fixe et stable que possible pendant l'expansion.



#29 Posture / expansion



Expansion #2



Sans flèche, prenez votre arc et fermez les yeux.

Réalisez votre séquence de tir les yeux fermés, en sentant le mouvement de vos bras et de vos épaules jusqu'à ce que vous soyez en pleine allonge. Ensuite, produisez l'expansion en douceur et en maintenant l'équilibre des forces entre vos deux bras et vos deux épaules. Vous devez sentir vos épaules s'éloigner l'une de l'autre en même temps que la position de la corde sur votre visage reste fixe (la corde ne glisse pas).

Sentez l'expansion progressive et équilibrée pendant 2 à 3 secondes.



<https://youtu.be/sboWxfesmHg>

REMARQUE: Évitez toute déformation de votre corps et toute augmentation de la tension sur les doigts de corde pendant l'expansion. Les mains doivent être aussi détendues que possible pendant toute la séquence. La tête doit être aussi fixe et stable que possible pendant l'expansion.

#30 Posture / expansion



Expansion #3 / passage du clicker



Avec flèche. Prenez votre arc et suivez la séquence de tir. Même action qu'un tir normal mais quand le son du clicker retentit, pas de tir... vous continuez l'expansion sur 5mm à 1cm maximum après le clicker. Ensuite soit :

- vous arrêtez l'expansion pendant 1 seconde, puis lâchez la flèche en maintenant votre travail du dos.
- vous ne tirez pas, revenez à la position de départ et répétez la séquence de tir après un repos de 10".
- une fois maîtrisé, vous pourrez répéter l'exercice mais en lâchant après une expansion de 5-10 mm sans arrêt. Le lâcher a lieu lors du mouvement d'expansion.



<https://youtu.be/vFABLELVJvY>

REMARQUE IMPORTANTE :

Placez toujours une cible devant vous à une courte distance. Soyez conscient que la flèche pourrait être libérée involontairement lorsque le clicker se déclenche. Si vous êtes surpris et que vous perdez votre position de pleine allonge, ne vous inquiétez pas. Revenez simplement à votre position de pleine allonge, assurez-vous que la flèche est toujours correctement placée sur le repose-flèche et continuez l'exercice. Après quelques répétitions, le mouvement de surprise disparaîtra.



#31 Détente / Echappement

Libération de la corde #2



Utilisez les doigts de votre main d'arc pour accrocher les doigts de la main de corde comme indiqué sur la photo. Les doigts de la main d'arc opposent une résistance constante aux doigts de la main de corde.

Créez une tension dans votre dos en poussant avec les bras dans des directions opposées (comme durant l'expansion d'un arc imaginaire)

Une fois la tension créée, produisez « le lâcher de la corde » et ressentez comment les doigts de la corde gardent la même forme et la même tension qu'avant. Évitez d'ouvrir les doigts ou de déformer les doigts de corde.



https://youtu.be/QxG_qr7j1-Y

REMARQUE:

Continuez à simuler le lâcher/l'échappement avec les yeux fermés pour ressentir physiquement le processus du lâcher/échappement.



#32 Détente / Echappement

Libération de la corde #3



Même exercice qu'auparavant, mais avec un élastique.

Lâchez l'élastique et poursuivez le mouvement avec les doigts de corde et le poignet détendus (mais en gardant la même forme de main et doigts). Le coude de la corde devrait :

- se déplacer vers l'arrière et horizontalement ;
- conserver le même angle.

Pendant et après le lâcher, la tête, les épaules et tout le corps (pas les bras) doivent rester en place et orientés comme avant la libération. Répétez l'opération plusieurs fois.



<https://youtu.be/GOnZSVTeXvA>

REMARQUE:

A réaliser d'abord devant un miroir, et ensuite les yeux fermés pour mieux ressentir physiquement l'étape de libération.

#33 La main d'arc



Utilisez l'index de la main de corde et placez-le dans la paume de la main d'arc comme indiqué sur la photo. Appliquez une légère traction vers l'arrière.

Relâchez l'index et sentez et observez comment la main d'arc détendue se déplace dans un mouvement de réaction naturel.

Répétez l'opération plusieurs fois.



Libération de l'arc #1



<https://youtu.be/UScNOn668Ew>

#34 La main de l'arc



Libération de l'arc#2



Même exercice qu'auparavant, mais avec un élastique. Le poignet de la main d'arc doit être détendu sur la « poignée de l'arc ».

Saisissez l'élastique avec la main de corde comme indiqué sur la photo. Suivez la séquence de tir avec l'élastique et rapprochez-vous de la pleine allonge. Relâchez la tension exercée par la main de corde et sentez comment après plusieurs mouvements d'étirement de l'élastique la main d'arc se détend. Après quelques répétitions, lâchez l'élastique. Observez la relaxation continue de la main d'arc, y compris lorsqu'elle descend et avance au relâchement de l'élastique.

Répétez plusieurs fois et maîtrisez cette sensation de mouvement.



<https://youtu.be/dxylj4jEOg8>

#35 Bras / main d'arc



International Difficulty

Libération de l'arc #3



Avec arc, flèche (mais sans utilisation du clicker) et dragonne.
Placez-vous très près de la cible (environ 50 cm après l'extrémité du stabilisateur).

Tirez la corde de l'arc aux 2/3 de la pleine allonge (tirez 20~30cm) ou à proximité et sous le menton (pour éviter de le frapper au moment de la libération). Relâchez la corde à la fin de la traction raccourcie, pendant que vous êtes en mouvement. Observez et ressentez la relaxation continue de la main d'arc pendant le relâchement et le mouvement de l'arc. Répétez l'opération plusieurs fois.



<https://youtu.be/lbDzp81bXvY>

REMARQUE:

Assurez-vous que la flèche ne rate pas la cible.

#36 Bras / main d'arc



Avec un arc, une flèche et une dragonne. A courte distance de la cible.

Trouvez le moyen de fixer fermement un élastique souple sur les côtés gauche et droit de la cible (à la même hauteur que votre bras d'arc quand vous êtes à pleine allonge) ou sur une structure fixe à proximité. Assurez-vous que la cible est également solidement fixée au sol et qu'elle ne peut pas tomber lorsque l'élastique s'étire. Fixez la bande élastique sur l'extension du V-bar ou sur la poignée de l'arc. Eloignez-vous un peu de la cible, en vous assurant que le stabilisateur ne la touchera pas, comme illustré sur la photo.

Suivez la séquence de tir en observant votre bras d'arc pendant l'expansion et en regardant/sentant le mouvement de votre main d'arc vers la cible. Profitez des sensations liées au déplacement de l'arc.



Libération de l'arc #4



<https://youtu.be/h-qDsN1xzEs>

REMARQUE : Lorsque vous aurez maîtrisé l'art de garder le poignet et les doigts d'arc détendus, essayez le tir sans l'élastique en gardant la même sensation.



#37 Repères au visage



Les yeux fermés, tirez à pleine allonge et cherchez à avoir une sensation très nette des différents points de contact à votre position d'ancrage. Ils devraient être dans cet ordre :

La partie supérieure de l'index sous la partie inférieure de la mâchoire.

La corde simultanément sur la mâchoire, les lèvres et le bout du nez.

Le côté intérieur du pouce, placé le long de la paume de la main, touchant le cou.

L'objectif est de ressentir clairement et systématiquement ces points de contact. Répétez jusqu'à ce que l'exercice et la position soient maîtrisés.



Position d'ancrage #2



<https://youtu.be/T74-vEHM1KI>

REMARQUE: Le deuxième objectif est de trouver la bonne position de la tête pour garantir qu'aucun mouvement d'ajustement de celle-ci ne sera nécessaire pour trouver les points de contact. Les repères au visage doivent être obtenus sans aucun mouvement de la tête.

#38 La proprioception



Utilisez deux « disques de stabilité ou d'équilibre » et mettez-vous debout dessus (dans votre position de tir standard).

Placez un blason sur la cible ou identifiez un point à viser. Sans flèche, exécutez votre séquence de tir jusqu'à la pleine allonge. Maintenez cette position pendant quelques secondes en conservant autant que possible votre équilibre tout en visant la cible.



Internationale Difficulté

L'équilibre



<https://youtu.be/Db2zOK6FFyE>

REMARQUE:

Commencez par ne pas utiliser de flèche et seulement réaliser une expansion pendant quelques secondes tout en visant et en gardant votre équilibre. Lorsque vous serez à l'aise, placez une flèche et une cible et répétez cet exercice mais en tirant la flèche.

Les entraîneurs de la WAEC vous souhaitent un **BON ENTRAÎNEMENT**, en espérant que ces exercices vous aideront à progresser au tir à l'arc pendant cette période « intéressante ».



Juan Carlos HOLOGADO
Directeur WAEC & FIDTA



Kyeong Su JEOUNG
Entraîneur principal WAEC
& Coordinateur terrain SPORTOTO



Miquel Angel PIFARRE
Entraîneur WAEC & Coordinateur
des activités de tir à l'arc



Raymond PAROZ
Entraîneur WAEC & Coordinateur
EASTON Hall



Alexis FAURON

Alexane SCELLES

Équipe de
traduction française