

La Séquence de tir pour un arc classique

Partie 1



Quatre (4) étapes:

- 1. Mouvements préparatoires**
- 2. Période de production d'efforts**
- 3. Instant critique**
- 4. Continuité**

1. Mouvements préparatoires

- Amener l'archer dans le même état physique et mental, avant l'action principale;
- Préparer l'archer à une action efficace procurant: une posture du corps et des contacts avec l'arc STABLES, permettant une action continue et facile;
- Ils comprennent: les placements des pieds, de la flèche, des doigts de corde, de la main d'arc, la préposition du corps, l'élévation de l'arc et aussi l'alignement de la corde..

2. Période de production d'efforts:

- Ce sont les actions impliquées dans **l'ouverture complète de l'arc**, telles que: l'allonge, l'extension et la visée.

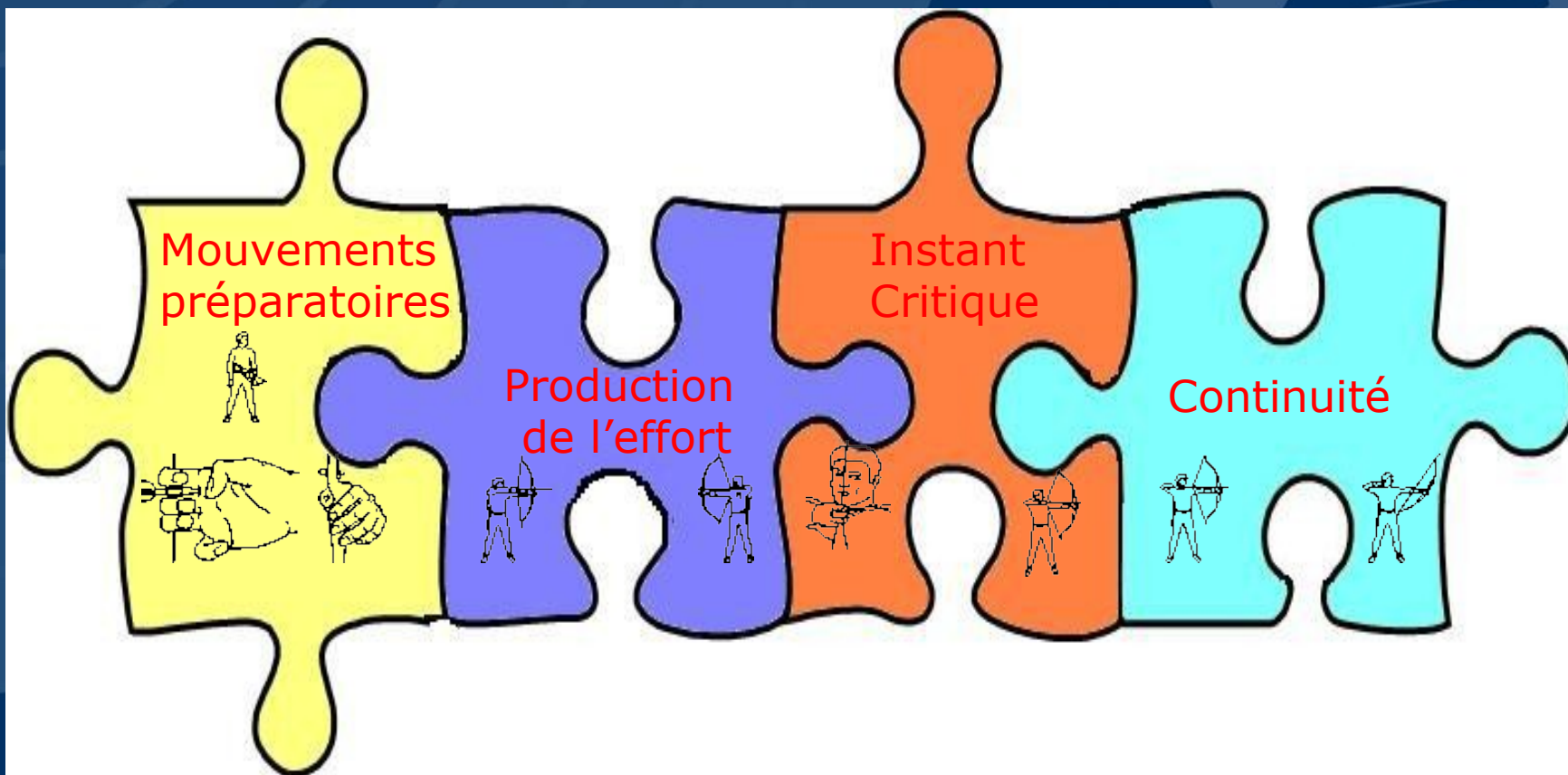
3. Instant critique:

- C'est le moment de la **décoche**.

4. Continuité:

- C'est la **continuation de TOUTES les activités** de l'archer réalisées durant la période de production des efforts: les physiques, les mentales, et les visuelles ...

Ces 4 étapes sont reliées dans une
SEQUENCE





Etapas de la séquence de tir



My Sequence

Name : _____

Date : ____ / ____ / ____

Sequences	From stepping the shooting line until leaving this line
Movements	
Visual	
Breathing	Deep Breath _____ 3 / 4 _____ 1 / 2 _____ 1 / 4 _____ Empty Lungs _____
Perceptive	
Attention	

Revised on February 1, 2002



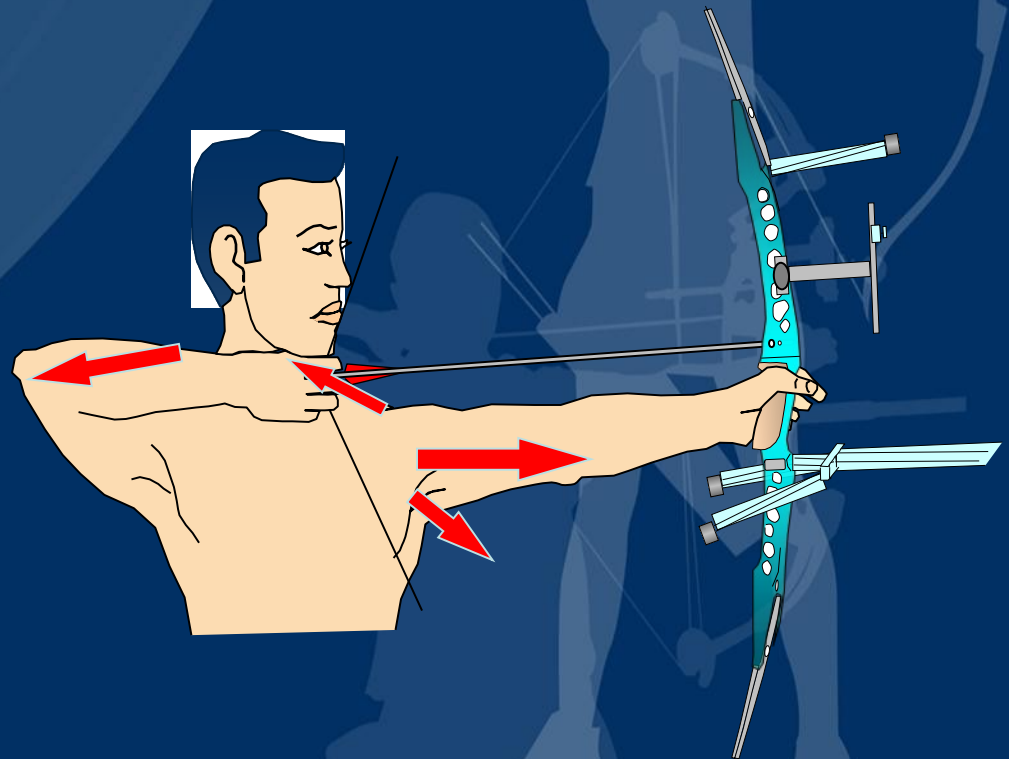
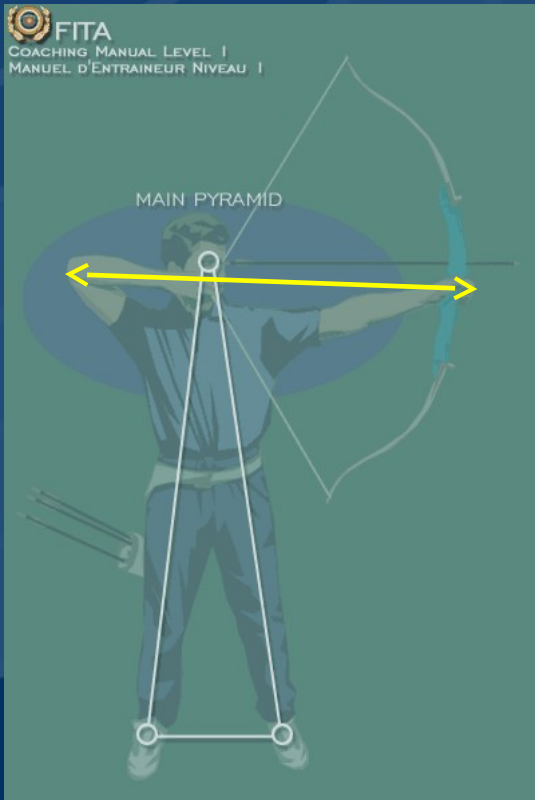
Etudions la première étape:

1. Mouvements préparatoires
2. Periode de production de l'effort
3. Instant critique
4. Continuité

Objectif = Prédiscipliner à:

* Stabiliser

* Des efforts et mouvements "corrects".



Objectif = Prédire à:

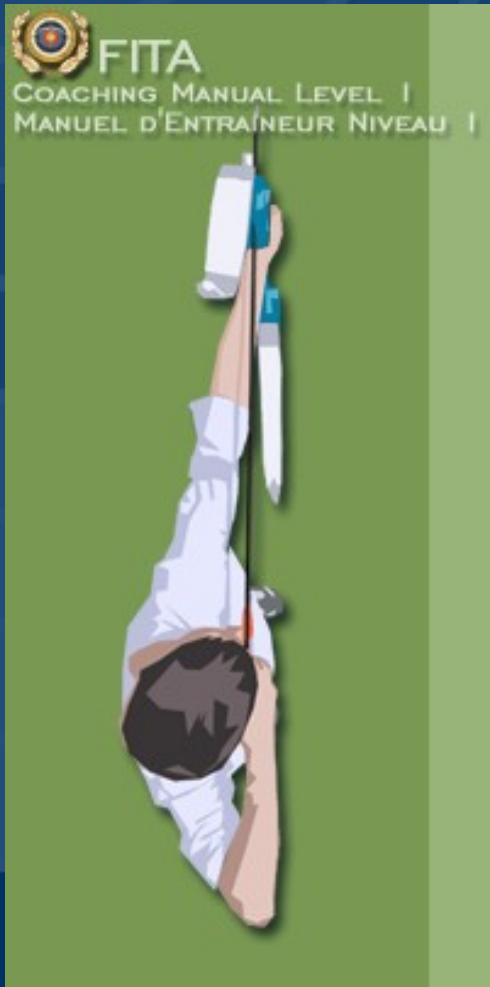
* Être alignés pour réduire les contraintes latérales...

* Une extension en ligne.

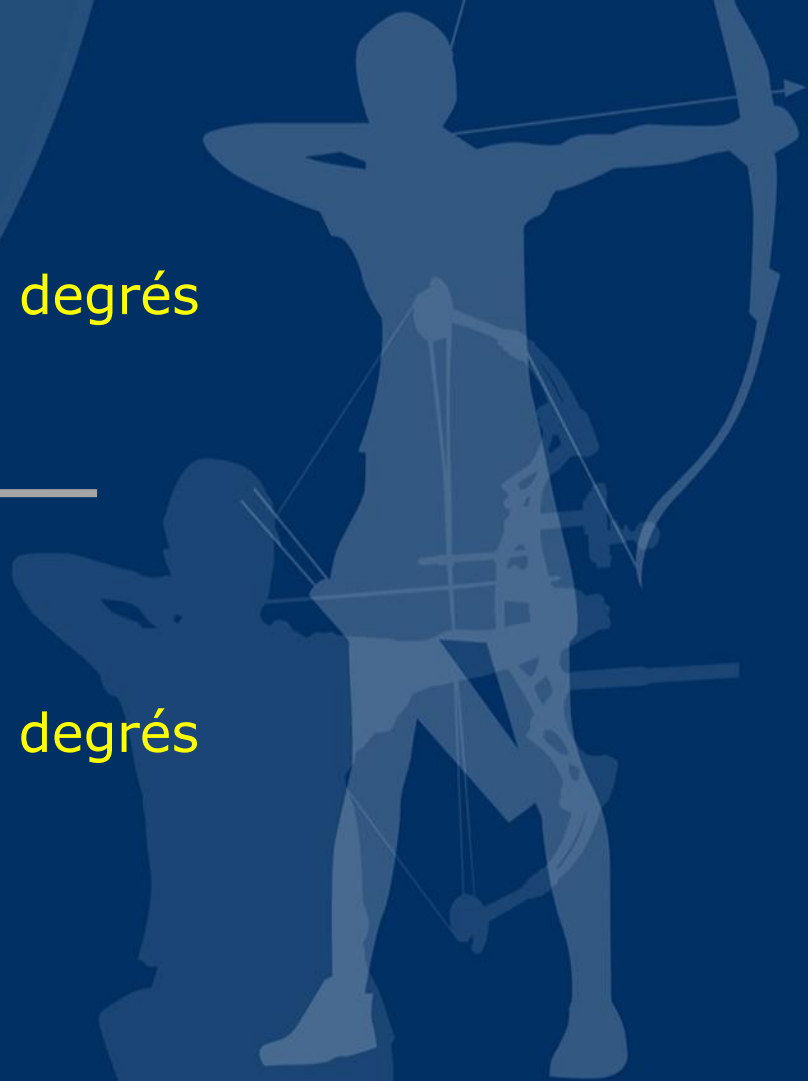
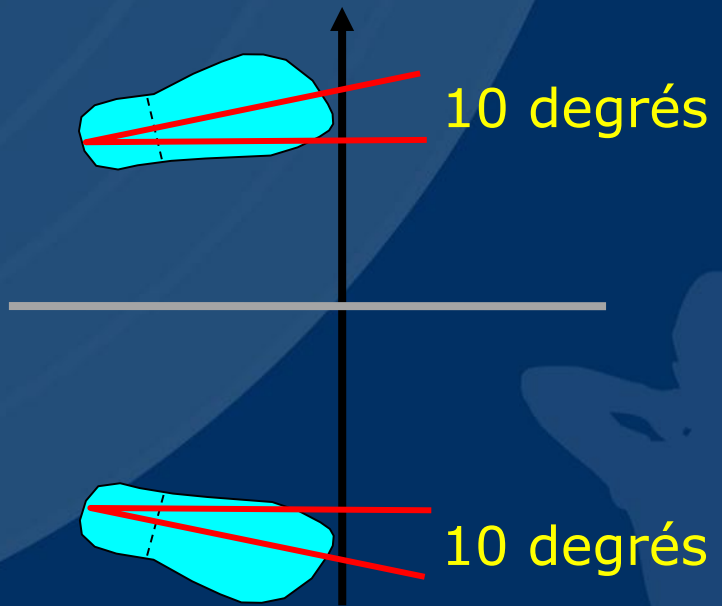


* Une décoche dans l'axe de la flèche / du tir

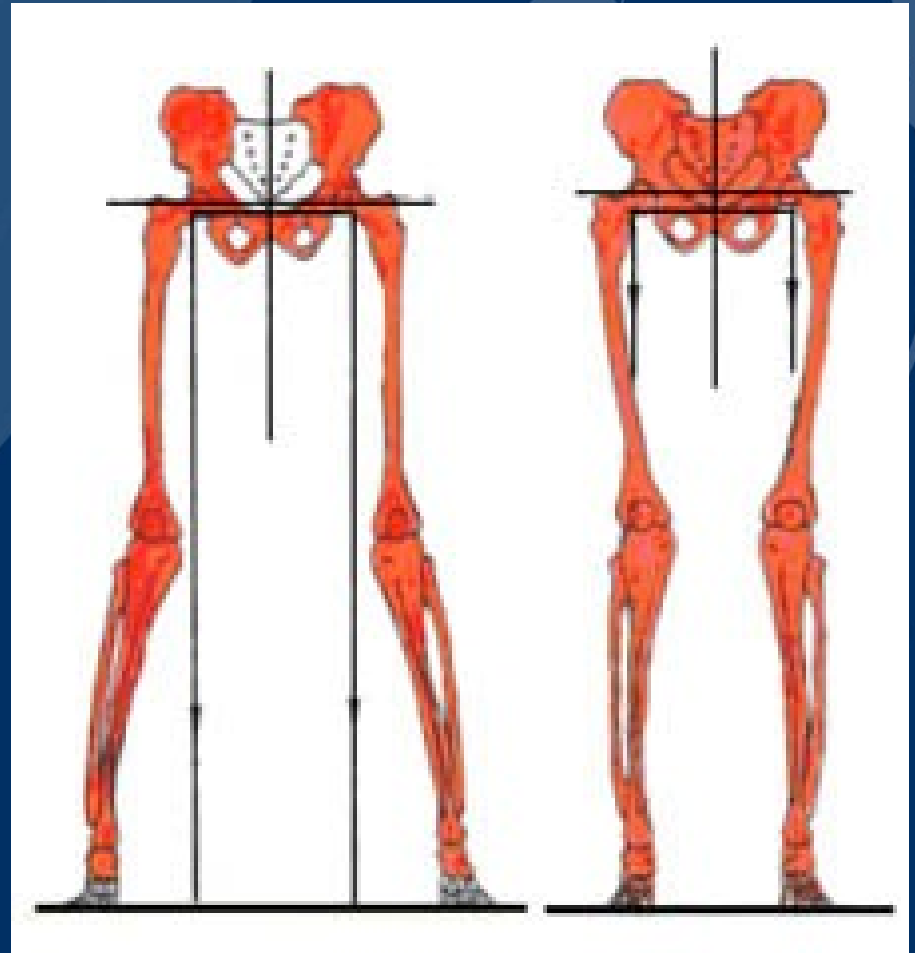
Position des pieds et orientation du corps



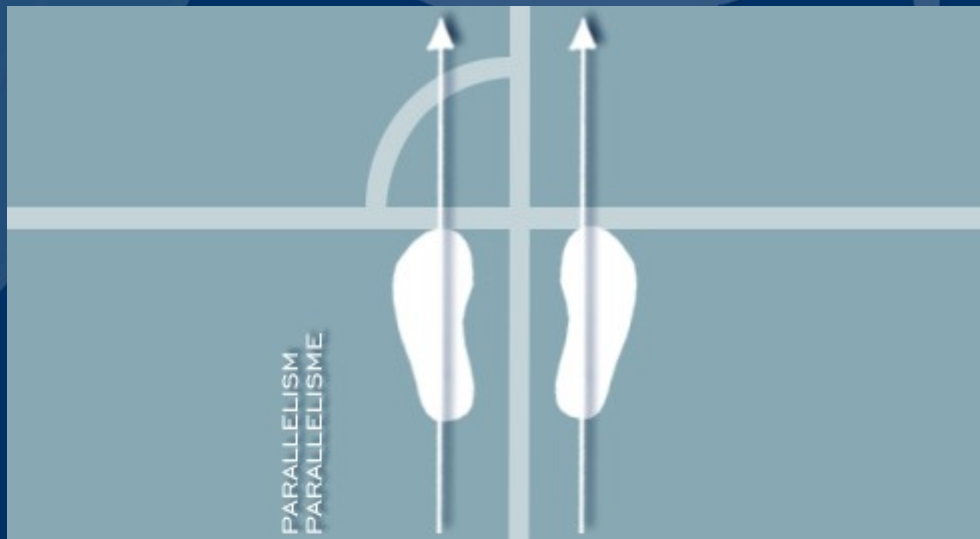
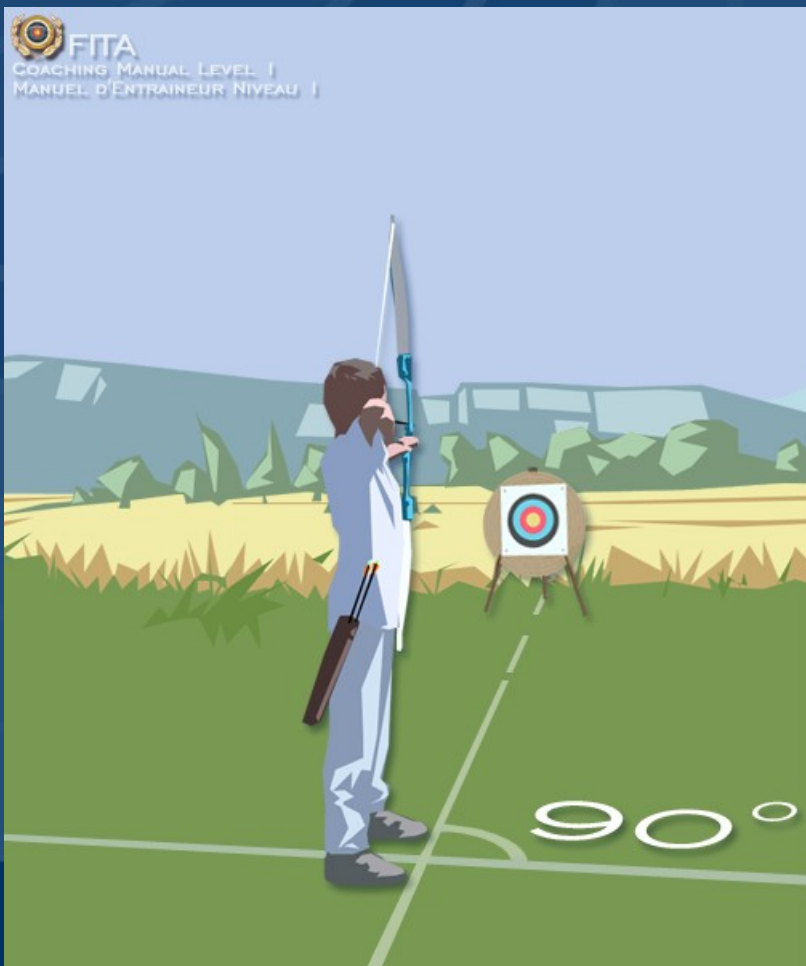
Angle des pieds



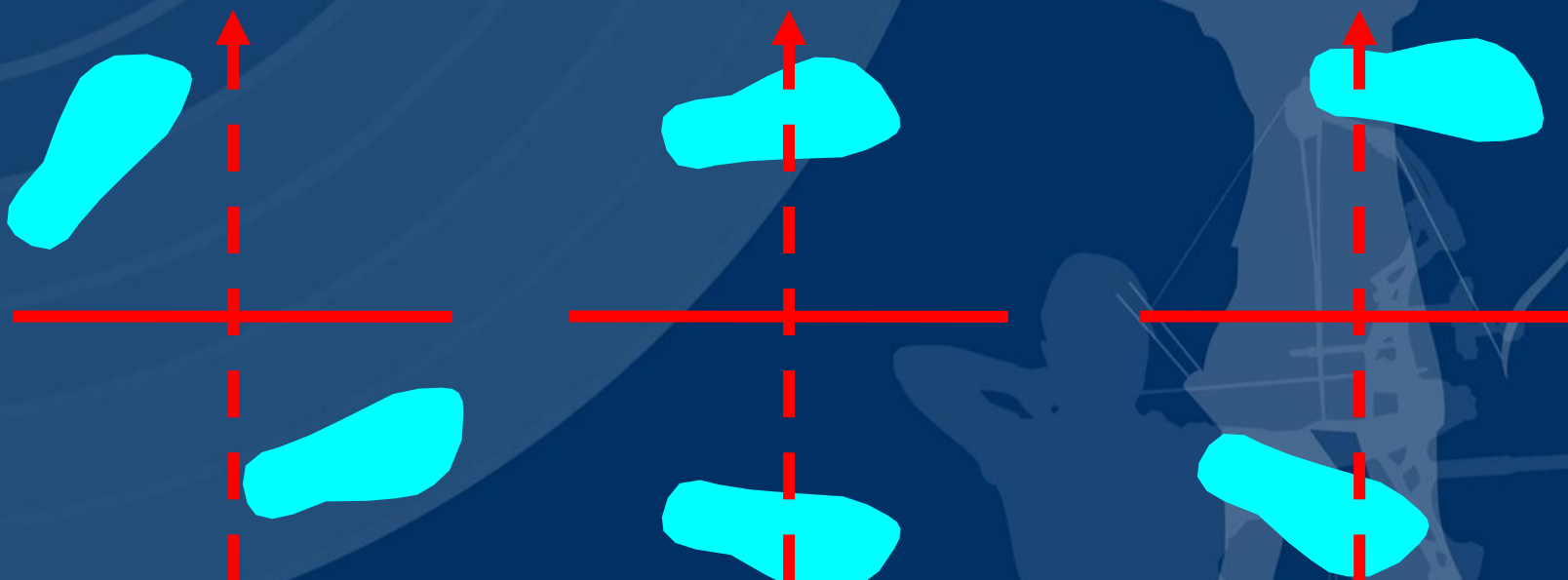
Largeur de l'empâttement

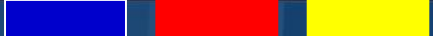


Pieds et orientation du corps

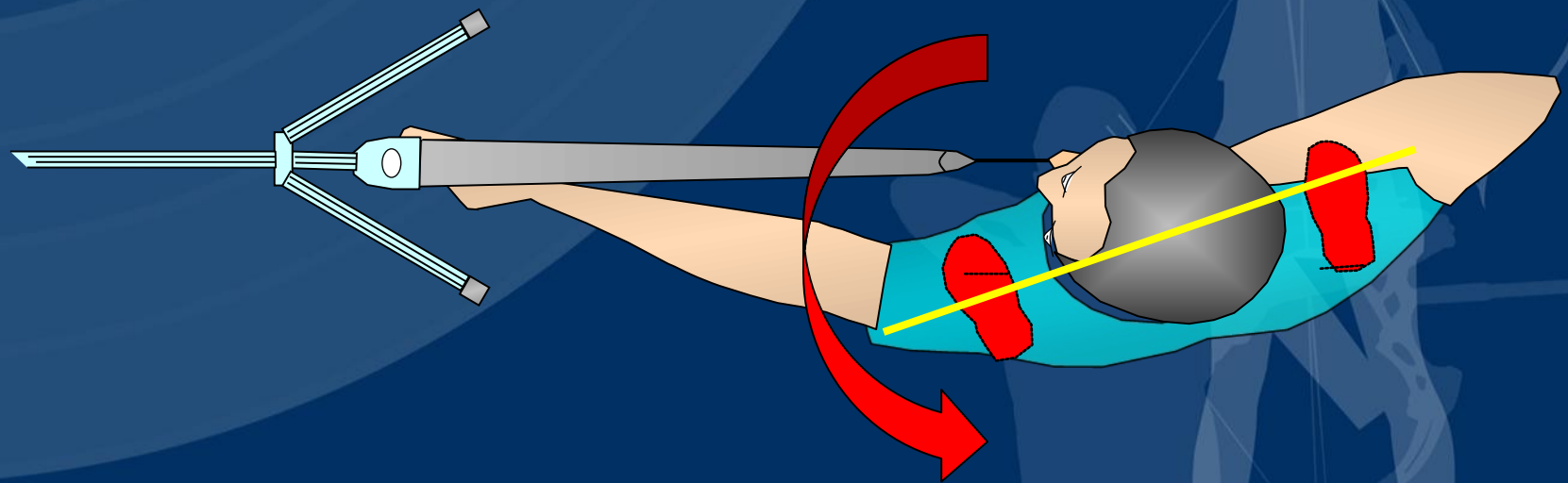
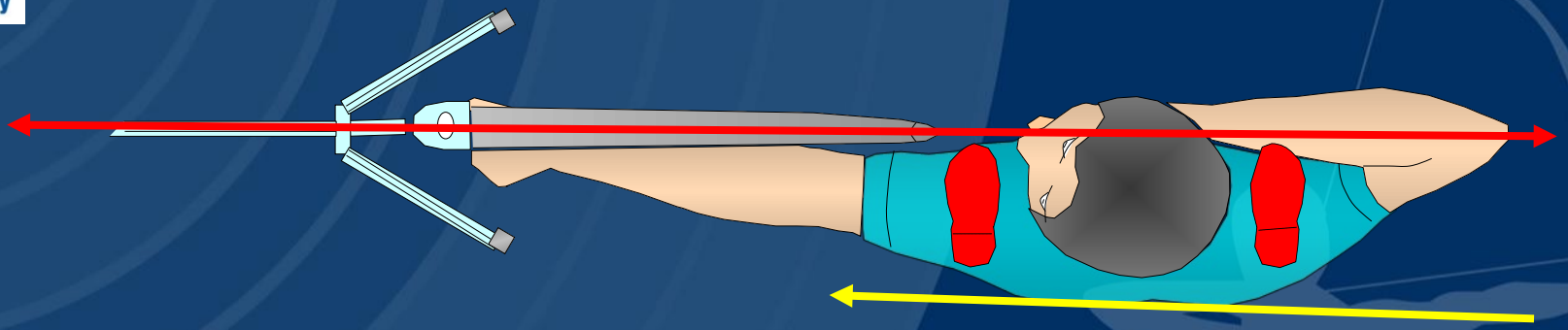


Orientation de la position





Mouvements Préparatoires



Position ouverte

Inconvénients:

- Mauvais alignement des épaules
- Rotation facile des hanches
- Déviation facile du bras d'arc à la décoche
- Change le centre de gravité du corps

Avantages:

- Confortable
- Résistant aux différentes directions du vent
- Archer orienté vers la cible
- Meilleur passage de la corde

Position fermée

Inconvénients:

- Archer orienté vers l'arrière de la ligne de tir
- Possible rotation des hanches
- Possible déviation du bras d'arc à la décoche
- Possible changement du centre de gravité du corps
- Moins bon passage de la corde

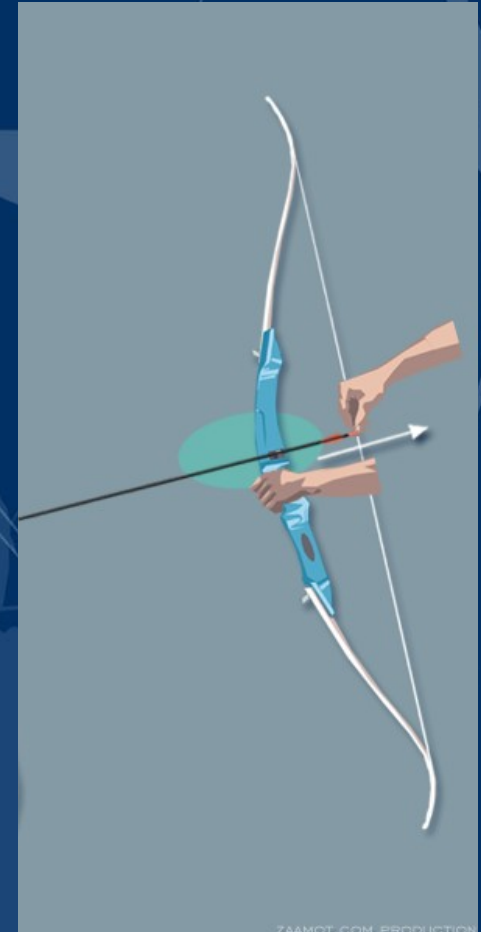
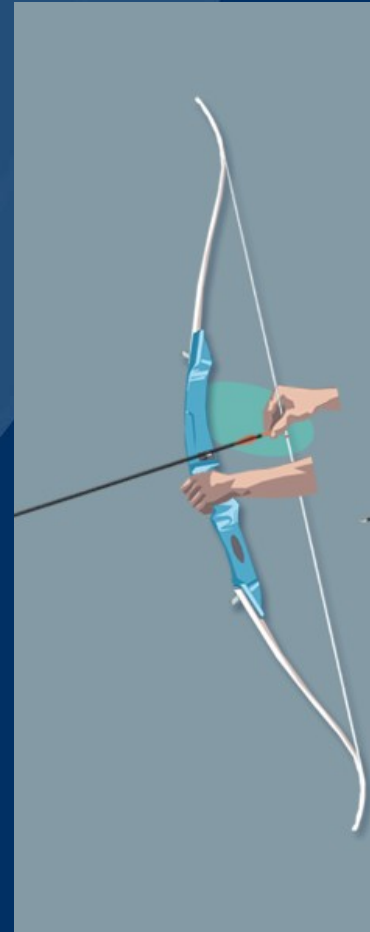
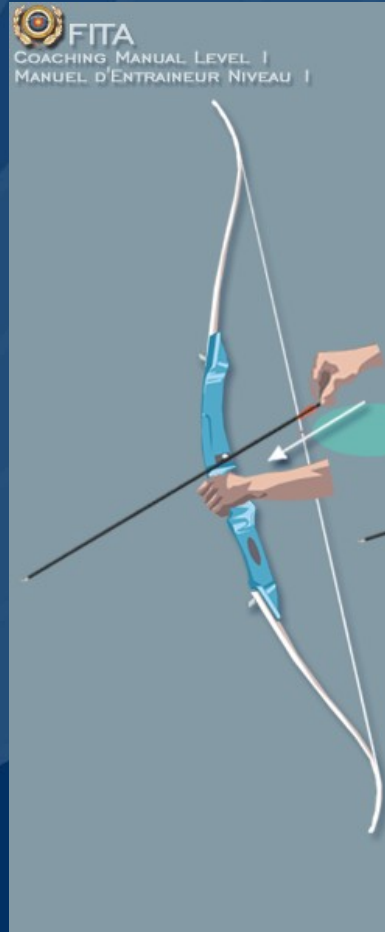
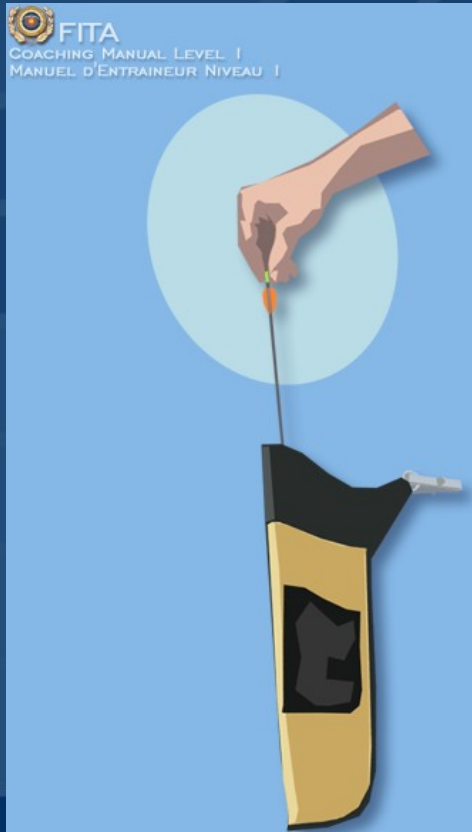
Avantages:

- Excellent alignement d'épaules
- Excellent axe de décoche
- Résistant aux différentes directions de vent

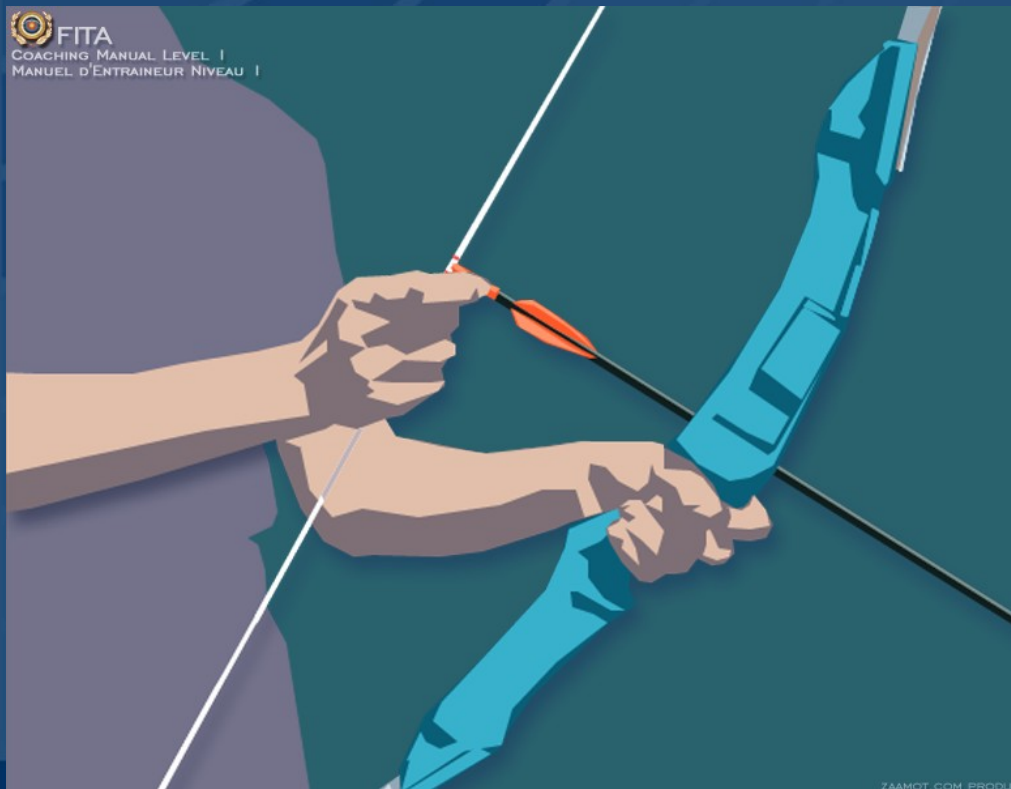
Position perpendiculaire



Encochage

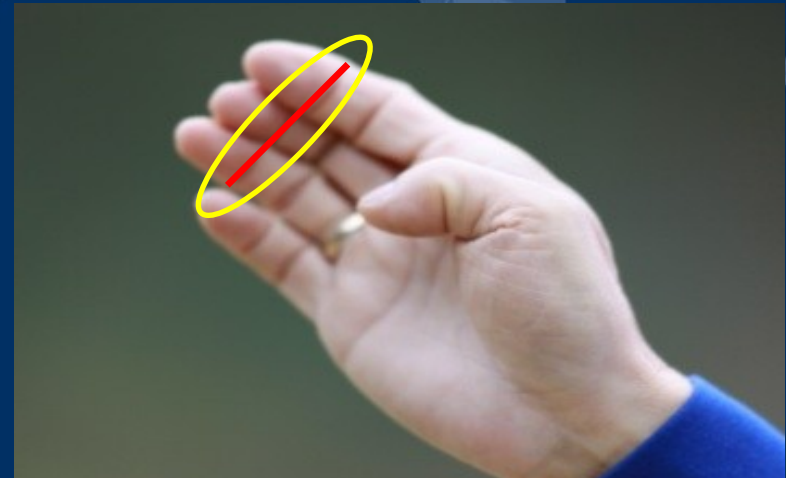
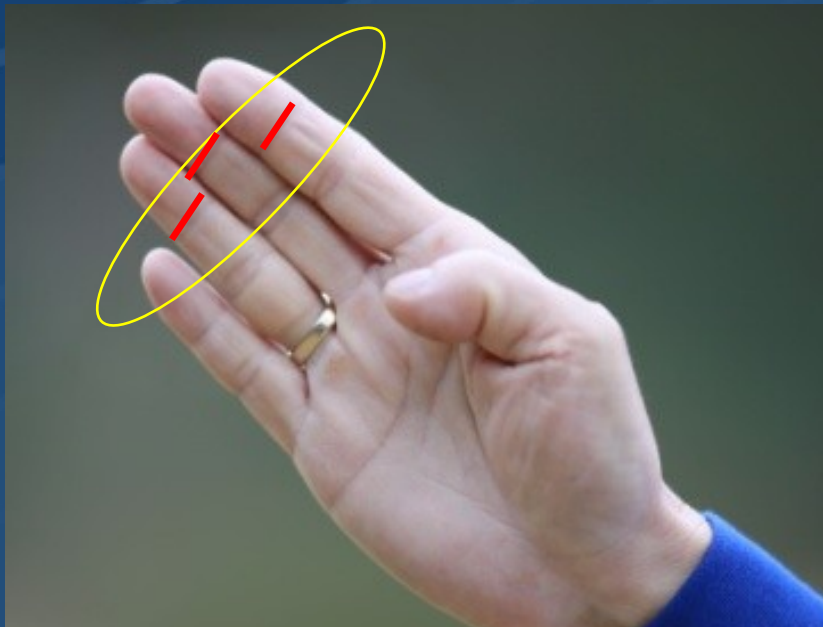


Encochage

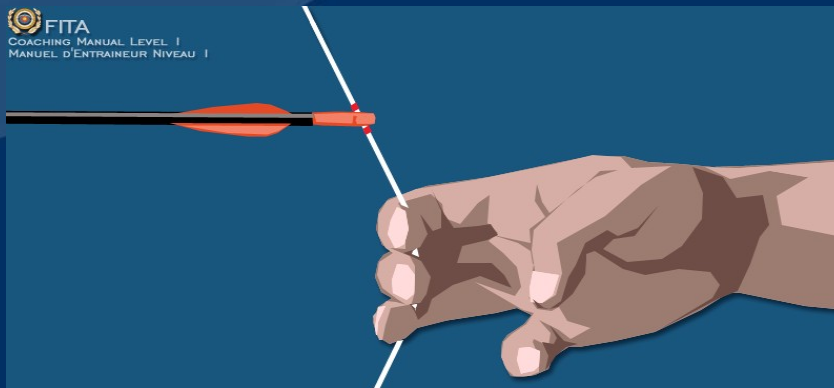
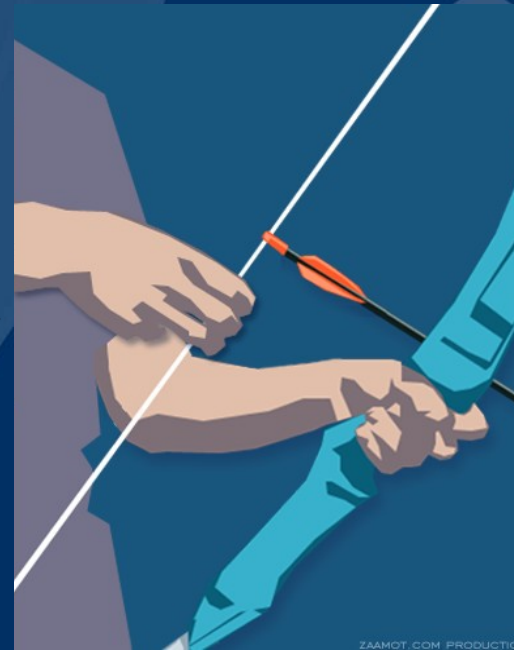
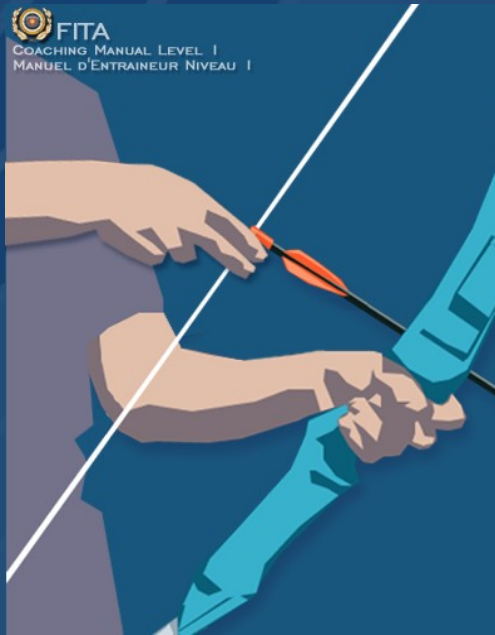


Doigts de corde

La première articulation en pleine allonge



Position des doigts de corde *Pour débutants adultes y adolescents*



Prise de corde

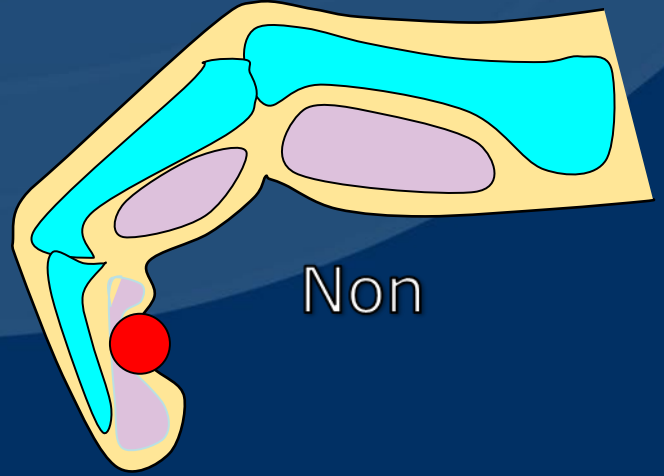
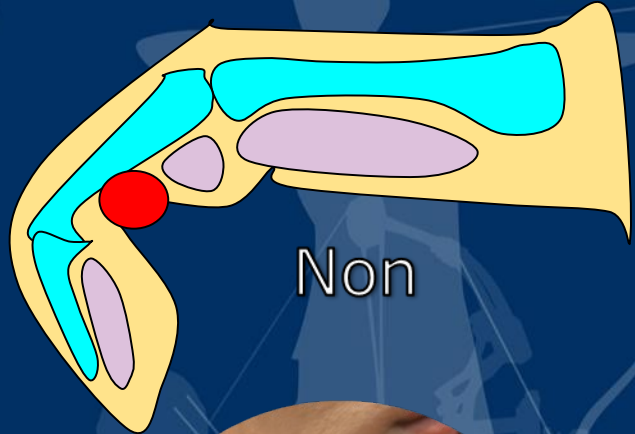
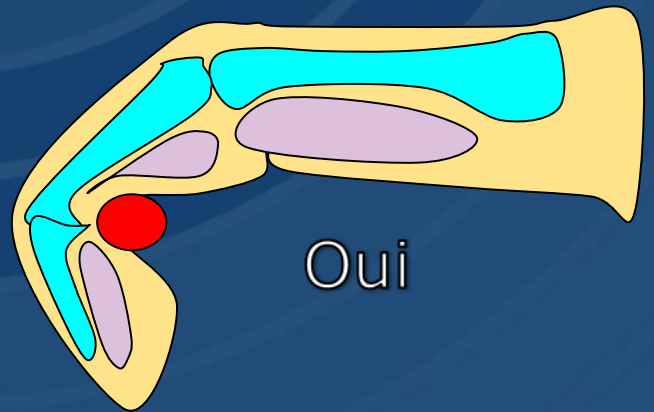
Pour jeunes débutants et arc nu



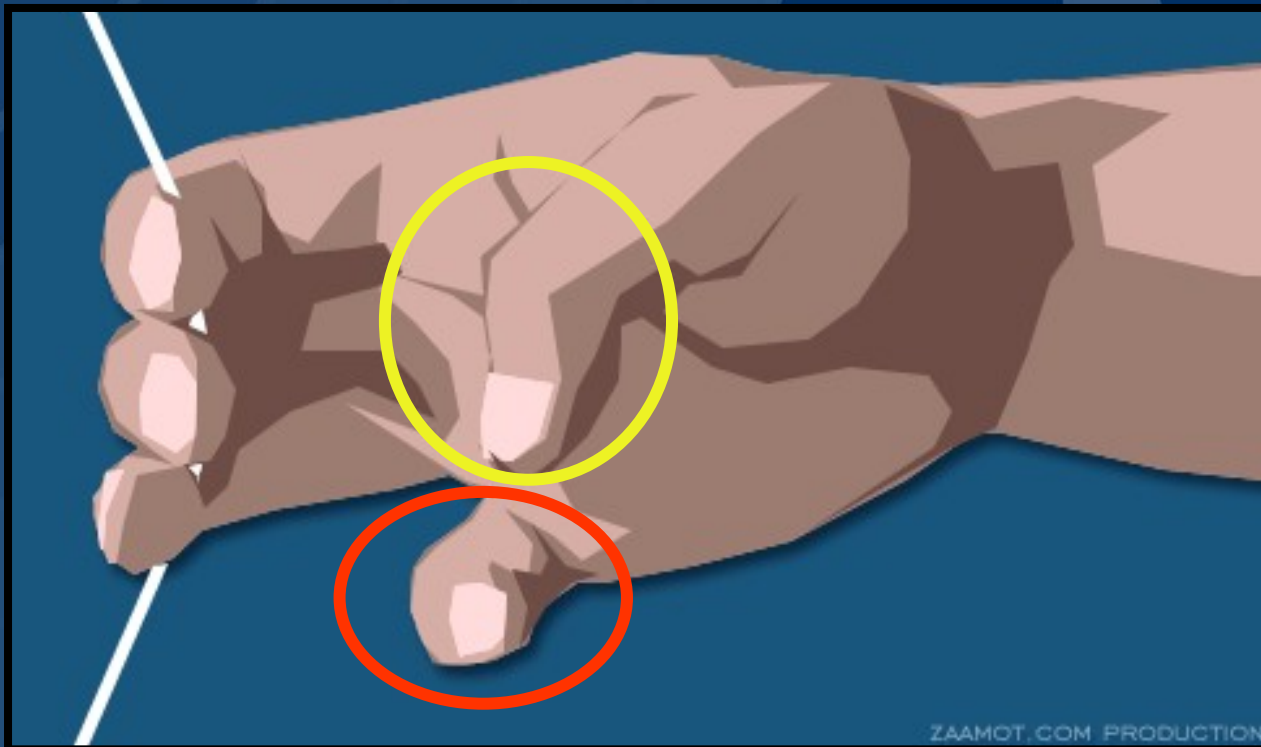
Pour TRES jeunes débutants,
Tir au viseur



Prise de corde



Prise de corde

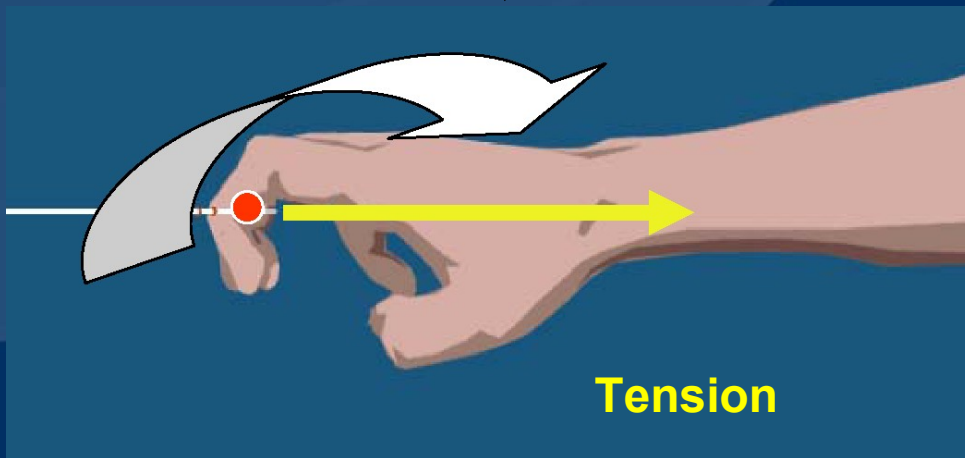
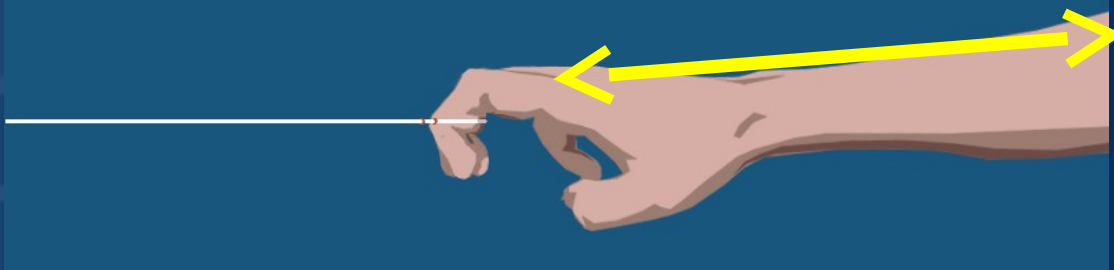


Pouce et auriculaire relaxés
et courbés

Prise de corde

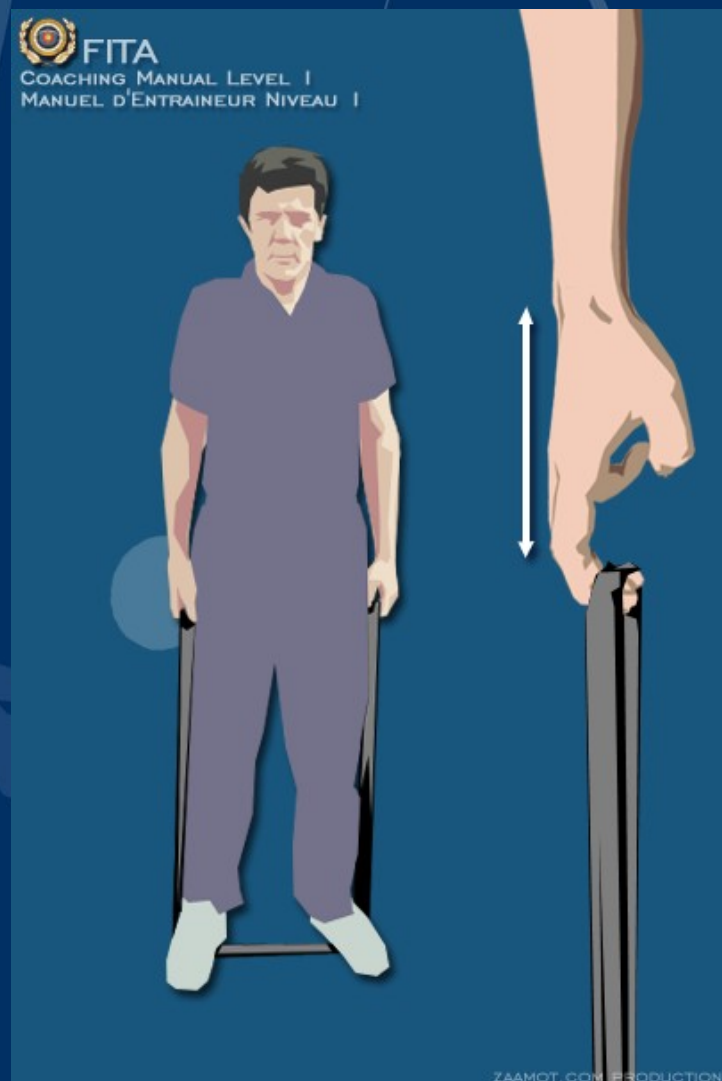
FITA
COACHING MANUAL LEVEL I
MANUEL D'ENTRAINEUR NIVEAU I

Pre-tension



Tension

FITA
COACHING MANUAL LEVEL I
MANUEL D'ENTRAINEUR NIVEAU I

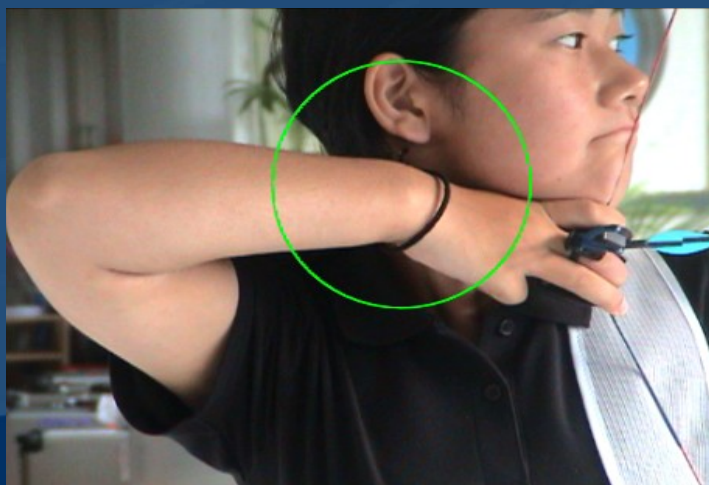


ZAAMOT.COM PRODUCTION

Poignet plat ou peu courbé vers l'extérieur

L'articulation du poignet

Non



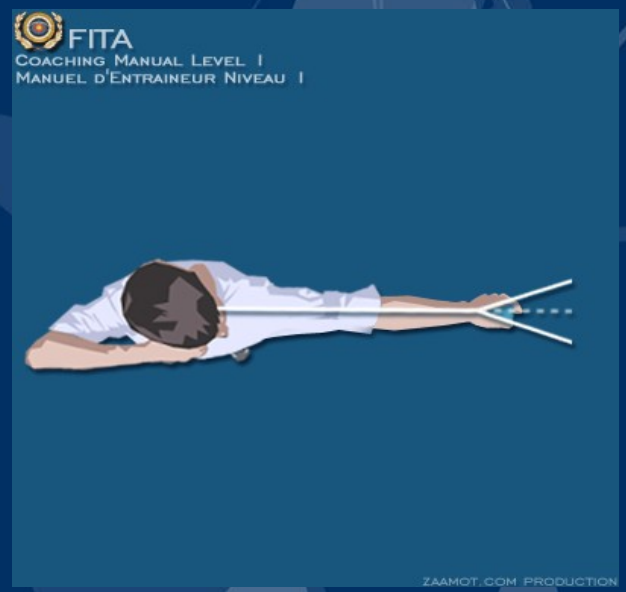
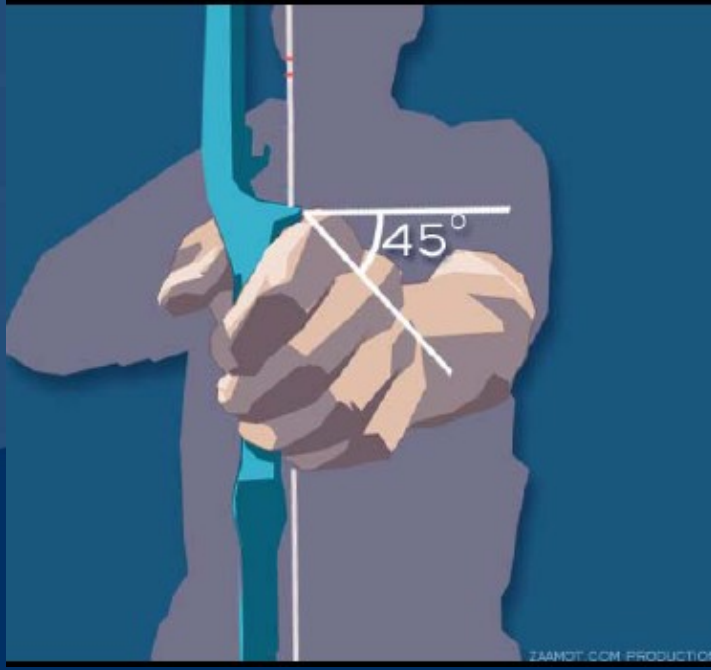
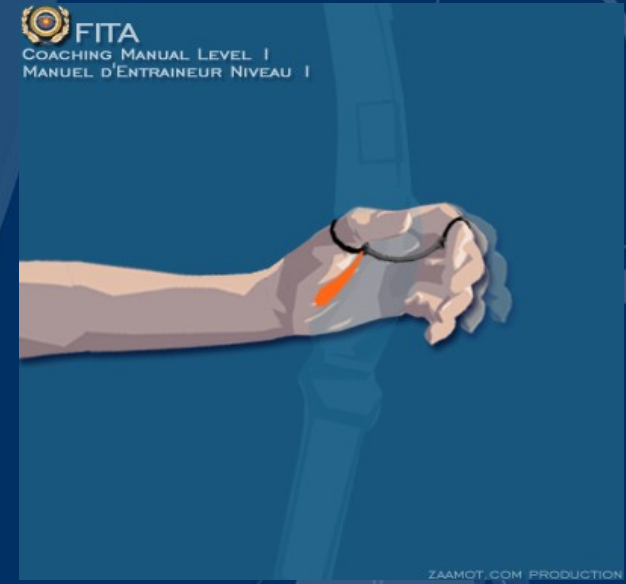
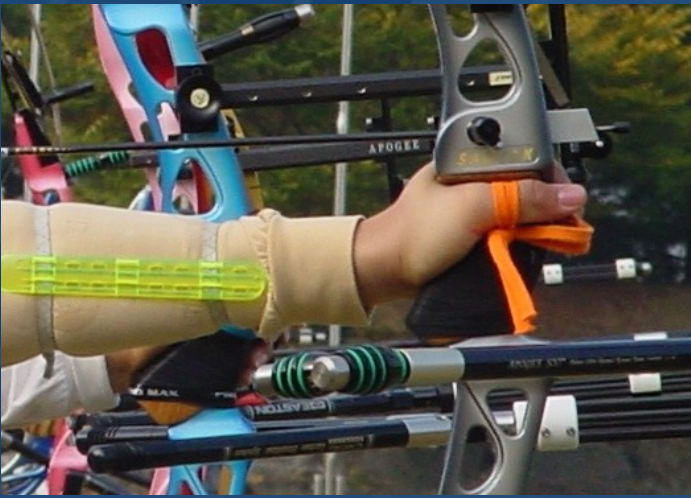
Oui



Mouvements Préparatoires

M
a
i
n

d

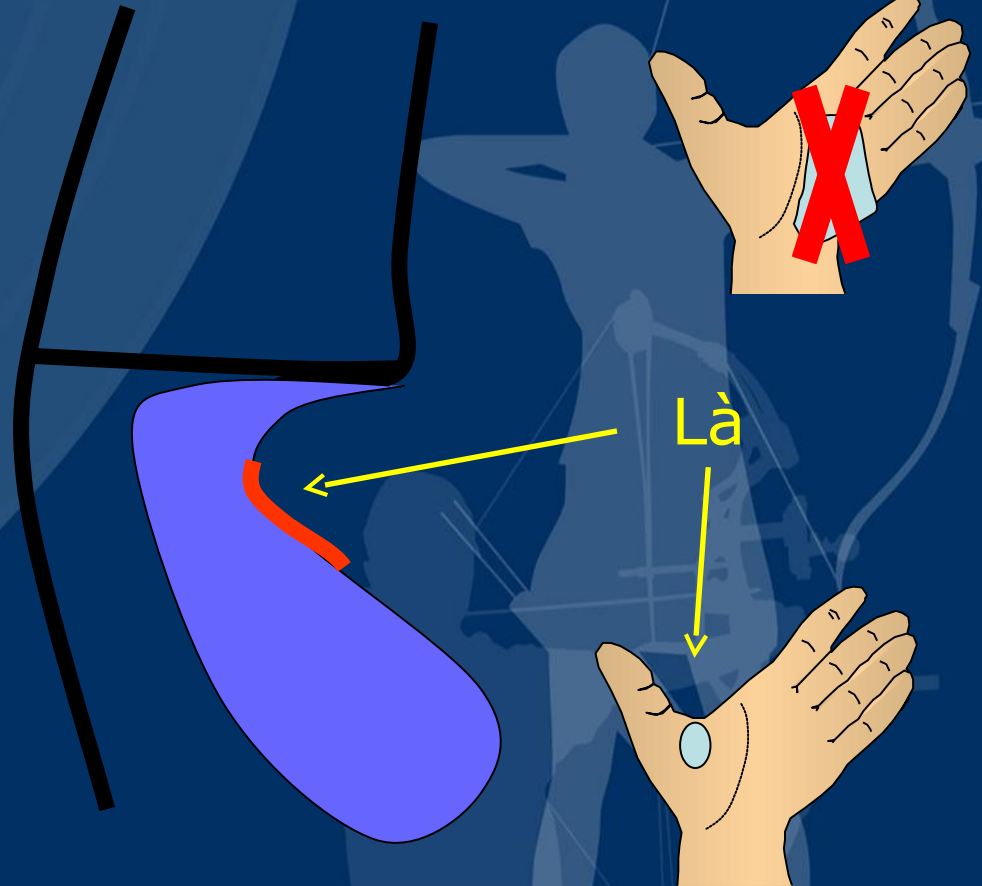
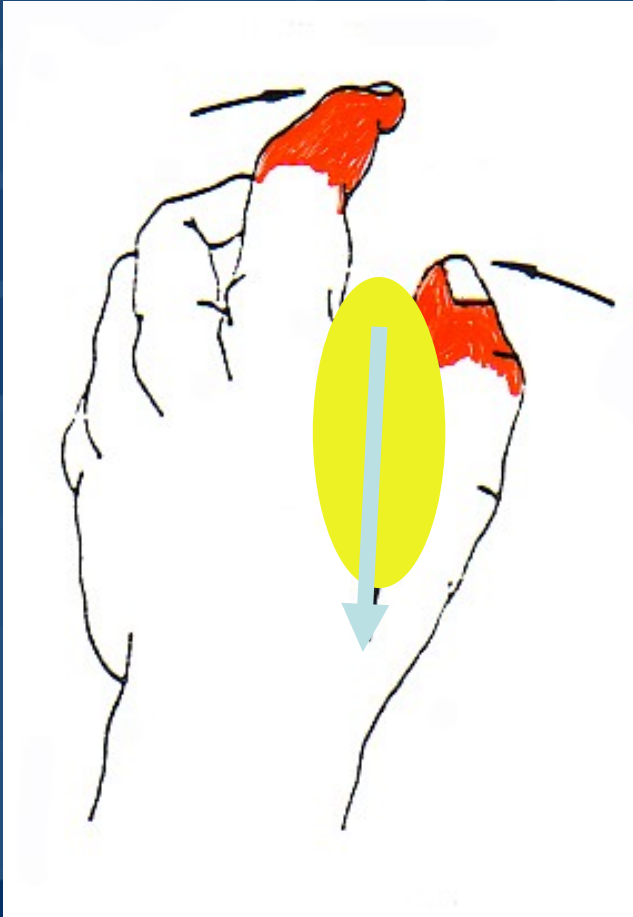


Main d'arc

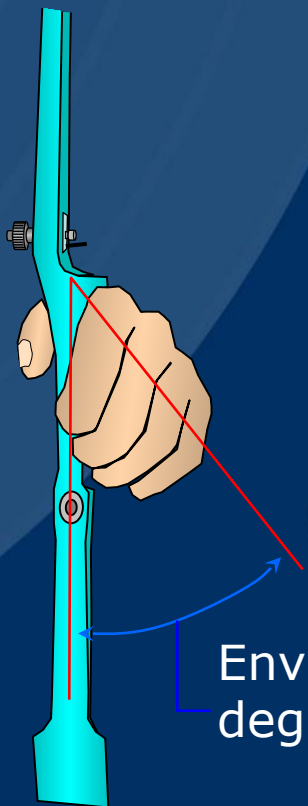
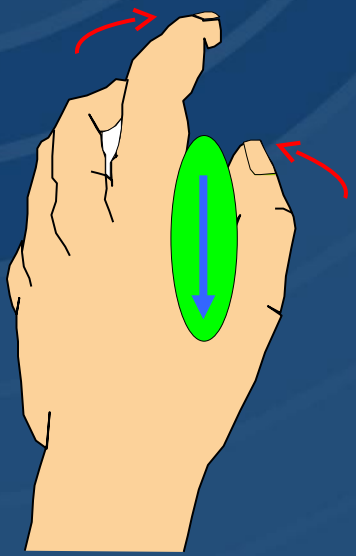


Osciller l'arc de bas en haut, le poignet doit suivre les mouvements de corde

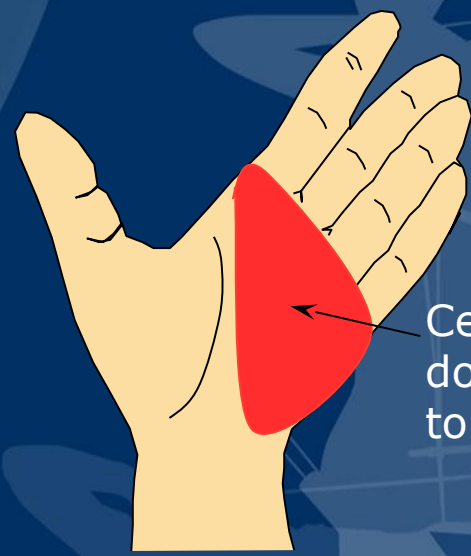
Main d'arc



La position des doigts de la main d'arc



Environ 35 a 45 degrés.



Cette zone ne doit pas toucher le grip

Main d'arc



Park S.H



Park K.M



Yoon M,J



Lim D,H

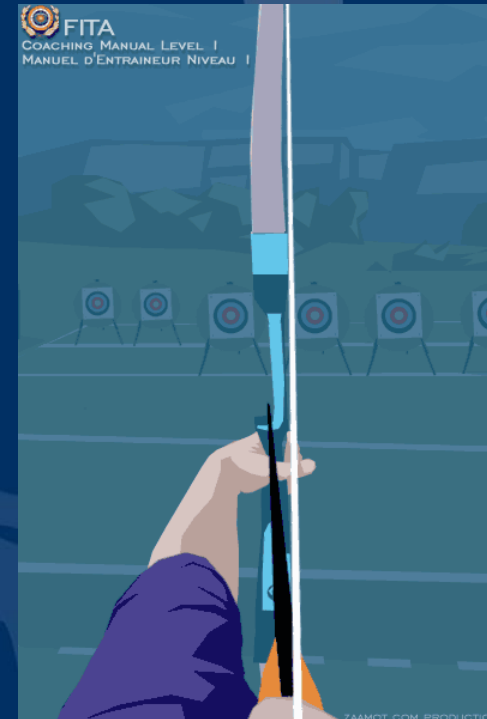
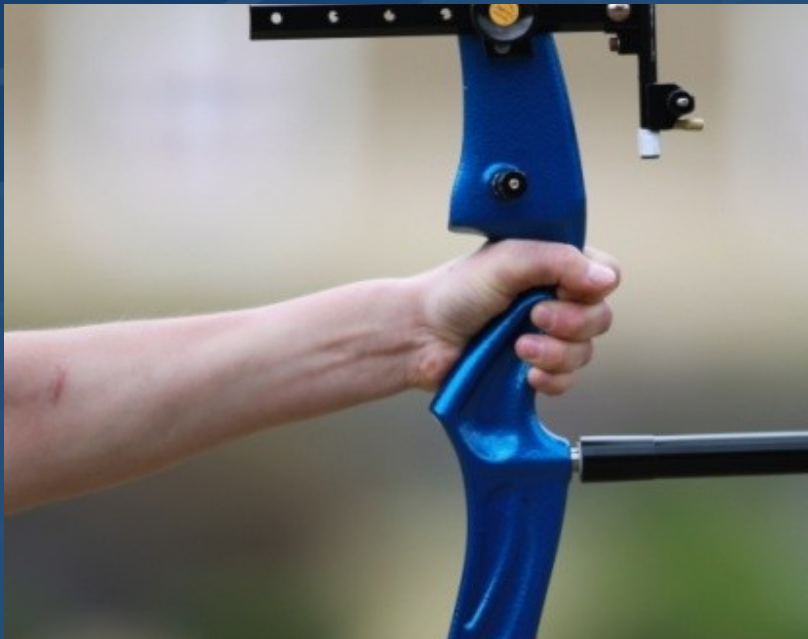


Jung J,H



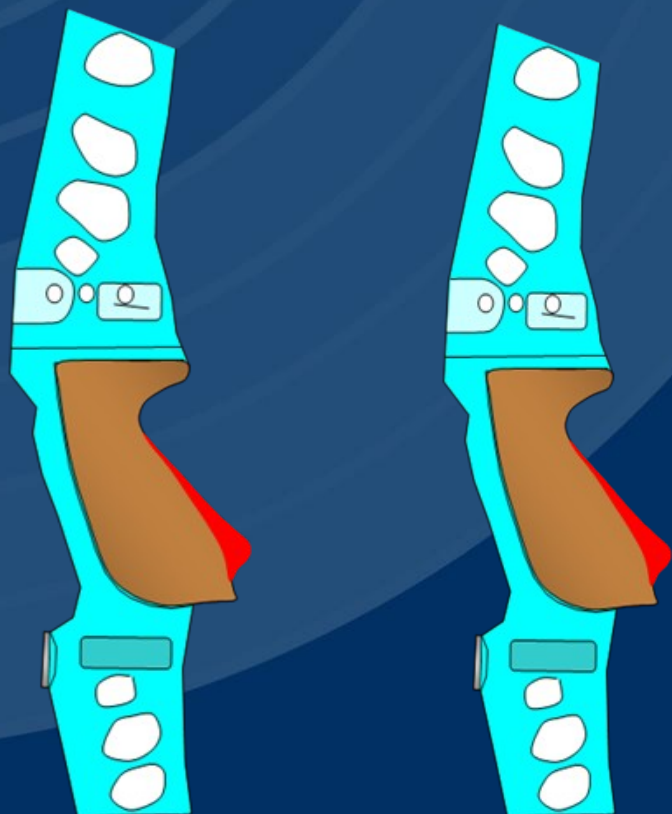
Kim B,R

L'utilisation d'une dragonne



Ajouter un grip modifié avec plus de pression sur le côté opposé de la fenêtre.

Personnaliser le grip d'arc



L'utilisation d'une dragonne



Quelques
dragonnes
Voir
matériel



Mouvements Préparatoires

Préposition du corps



De voûté...

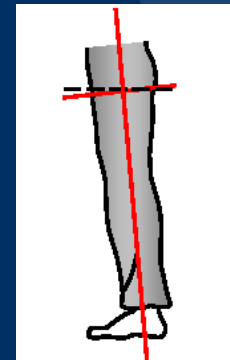
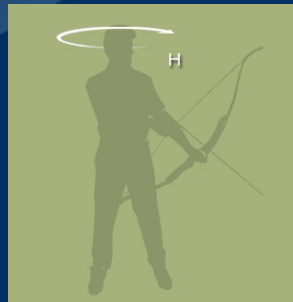
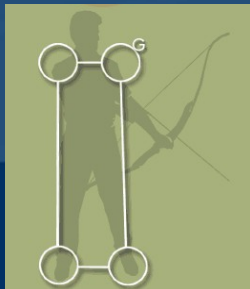
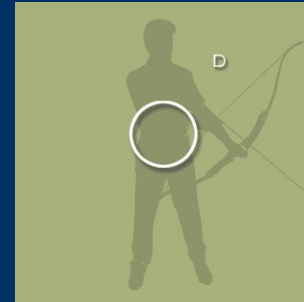
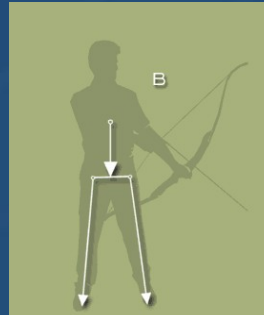
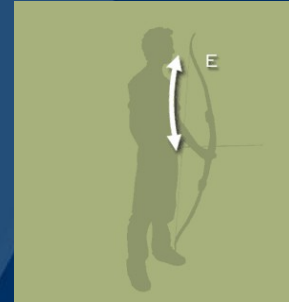
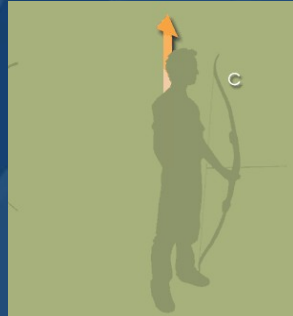
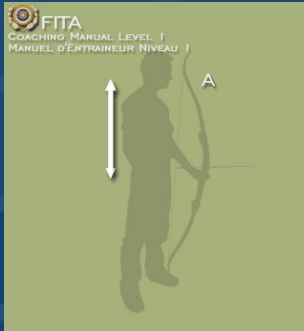


Inspirer



...à droit

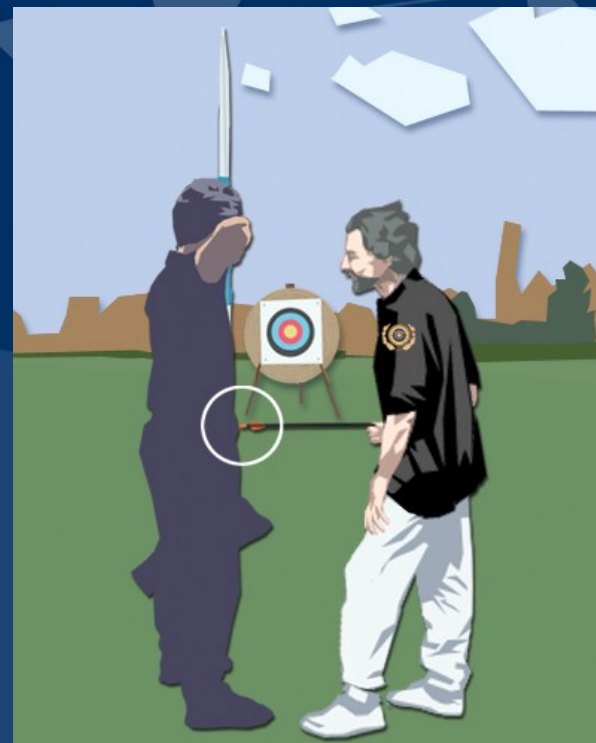
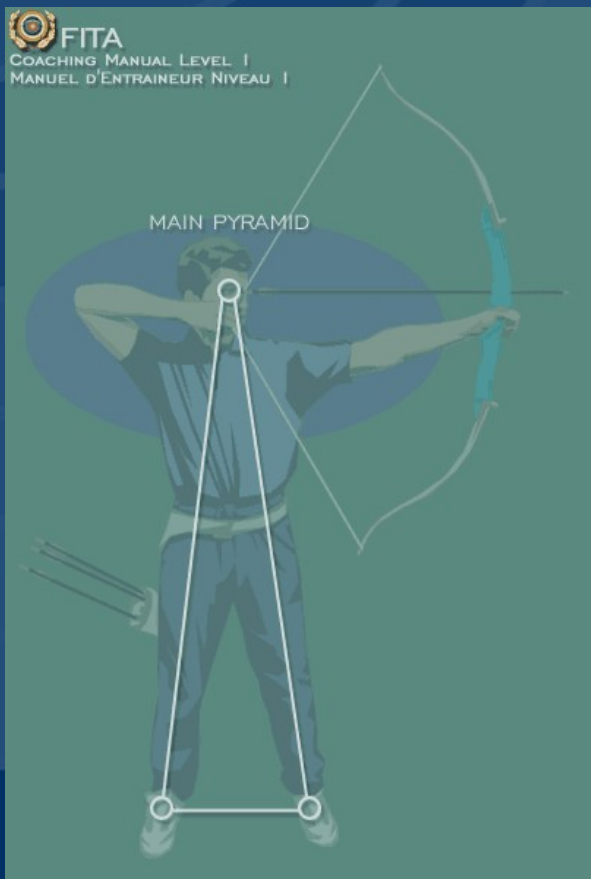
Pré position du corps



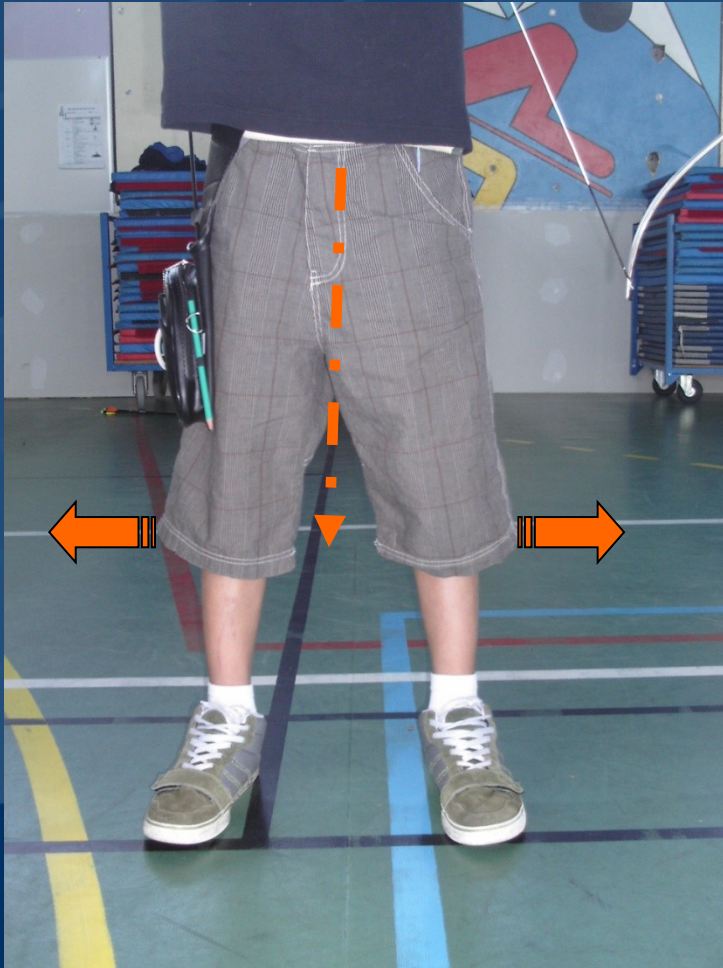
Région lombaire



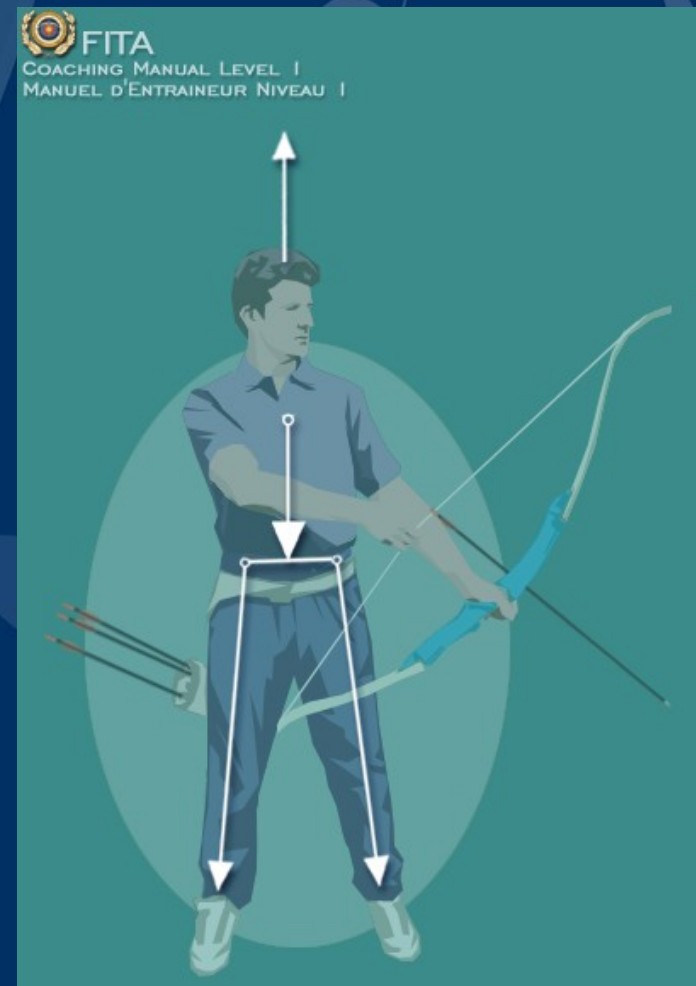
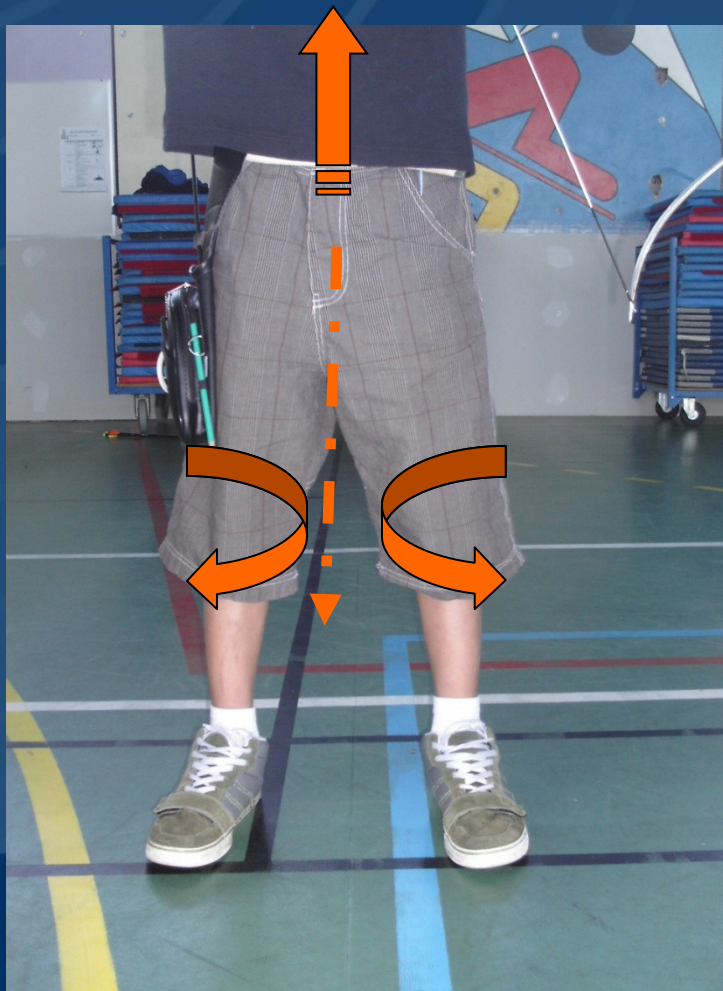
Stabilité corporelle / Centre de Gravité



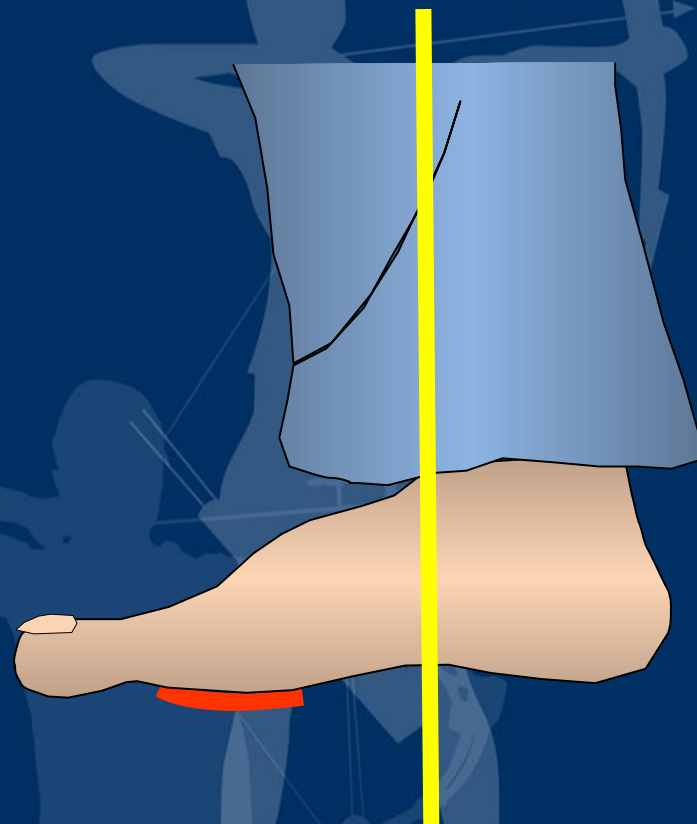
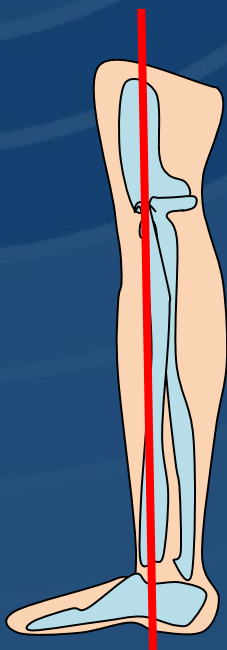
Préposition du corps / Force verticale



Pré position du corps / Force verticale

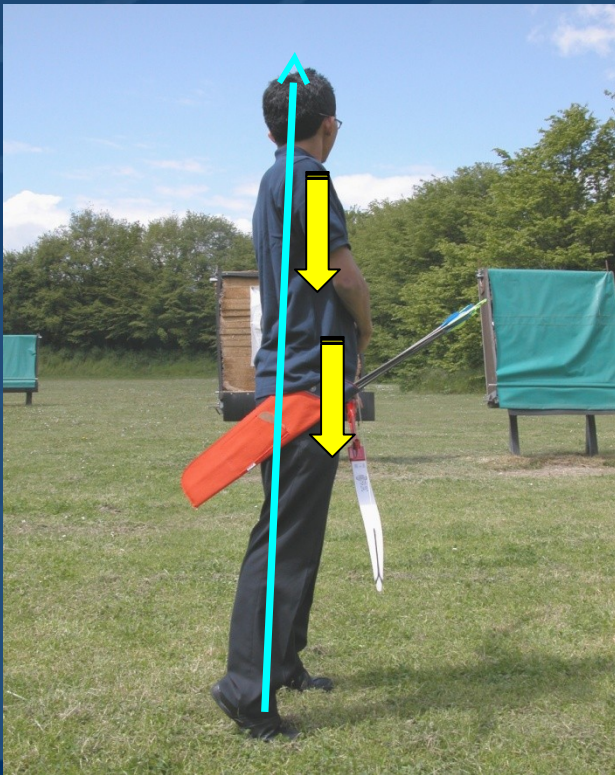


Répartition du poids du corps



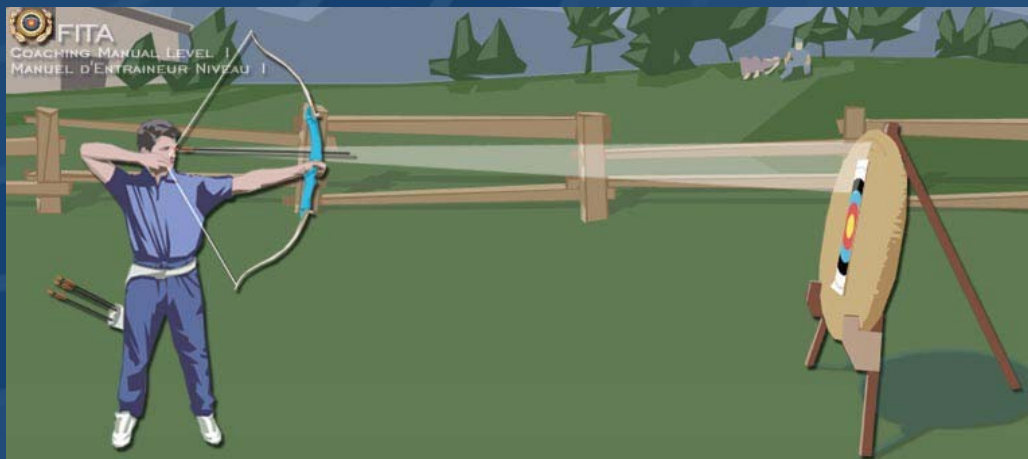
Pré position du corps

Commencer par baisser les épaules, puis aplatir la poitrine ...

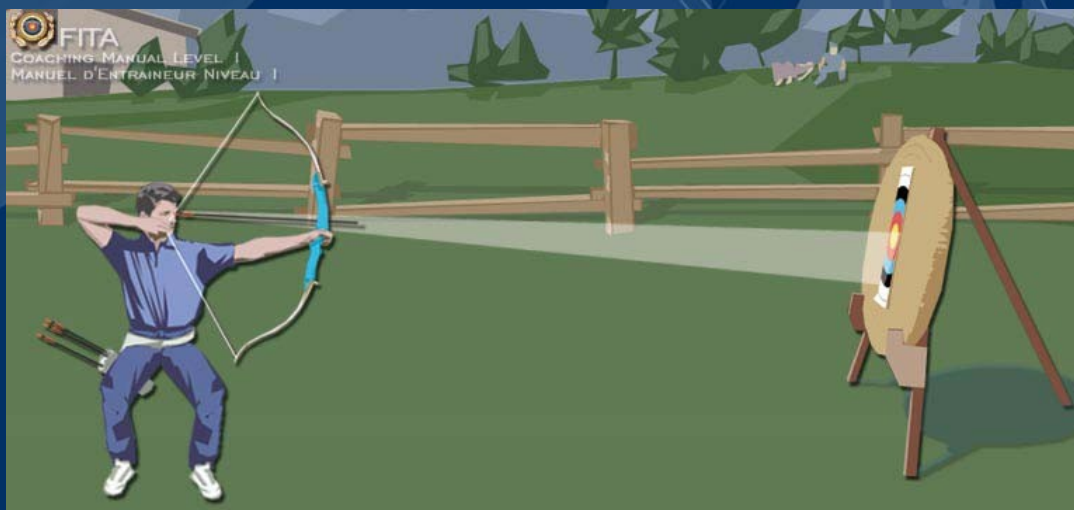


... finir par le contact des talons sur le sol

Pré position du corps

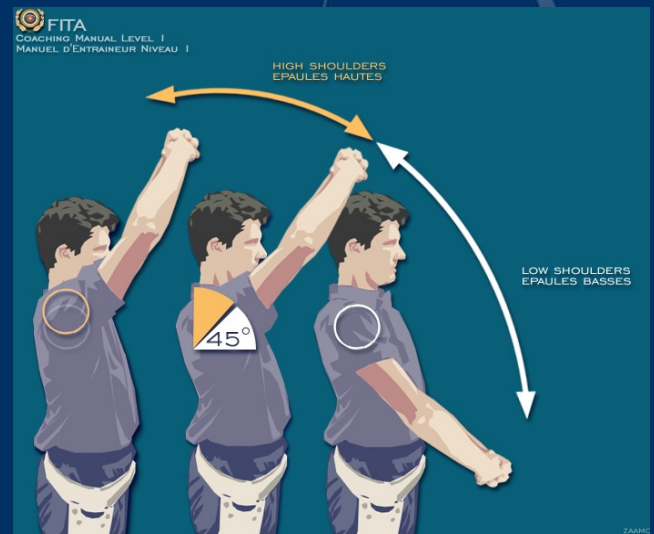
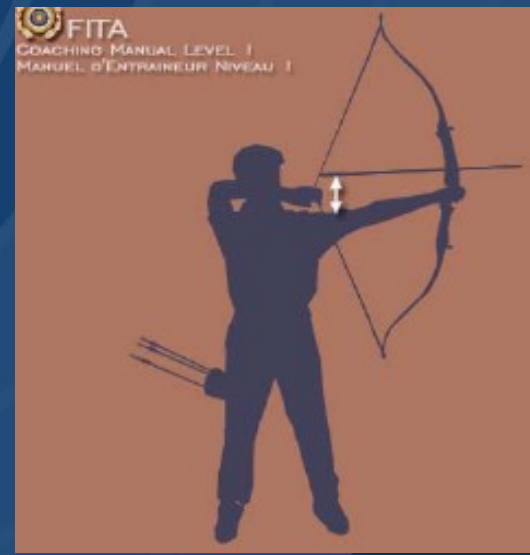


Répartition du poids du corps *pour débutants*



Mouvements Préparatoires

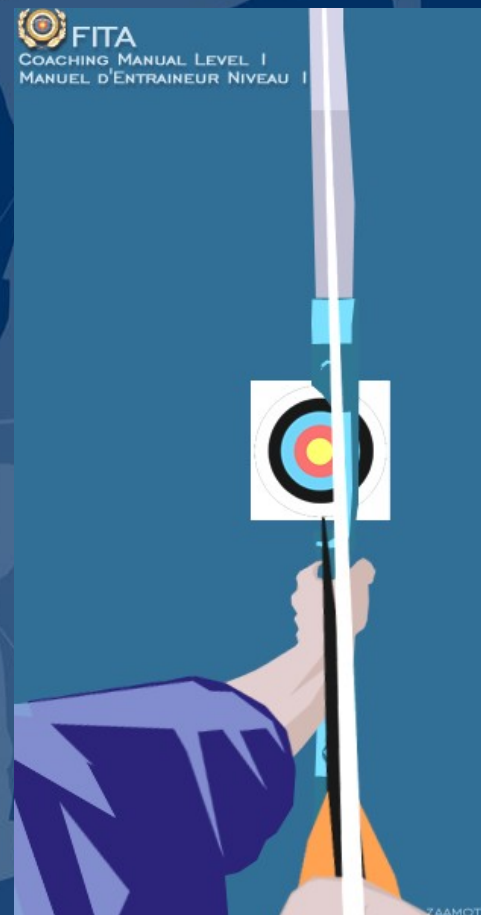
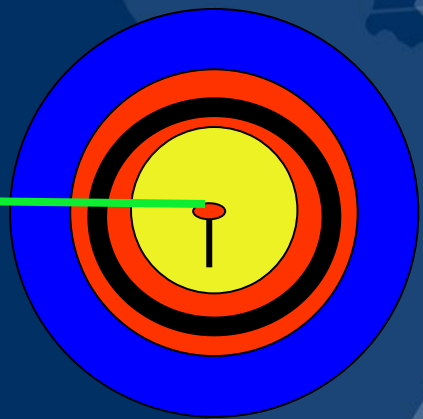
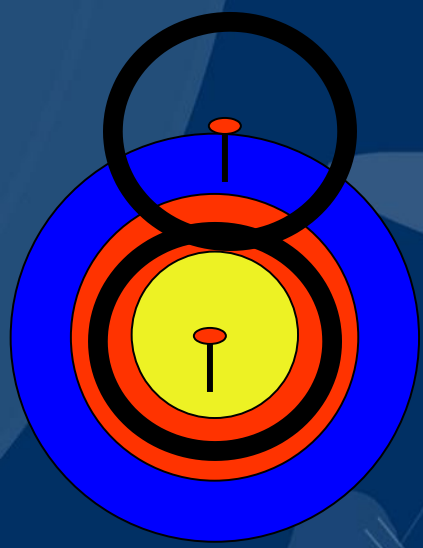
Élévation de l'arc – associée d'une pré-allonge



Mouvements Préparatoires

Élévation de l'arc

Hauteur dépend de la méthode d'ouverture



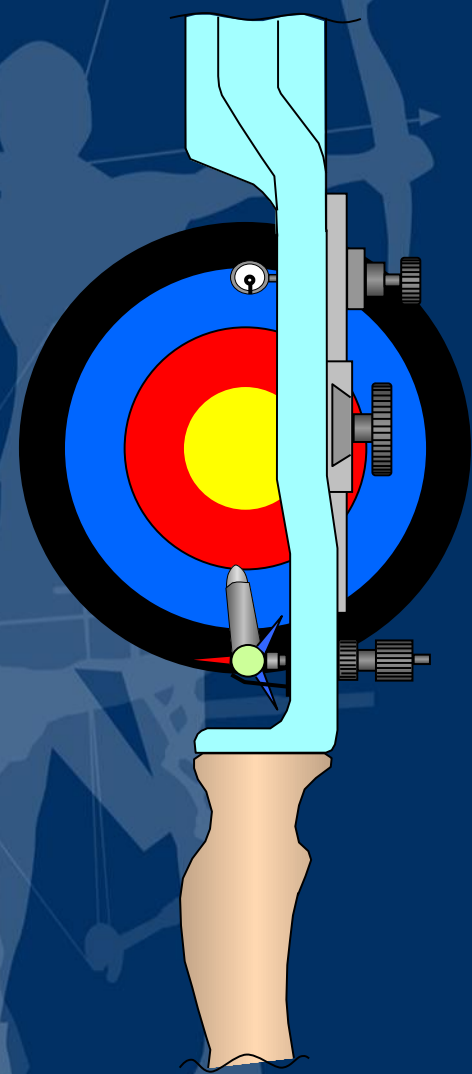
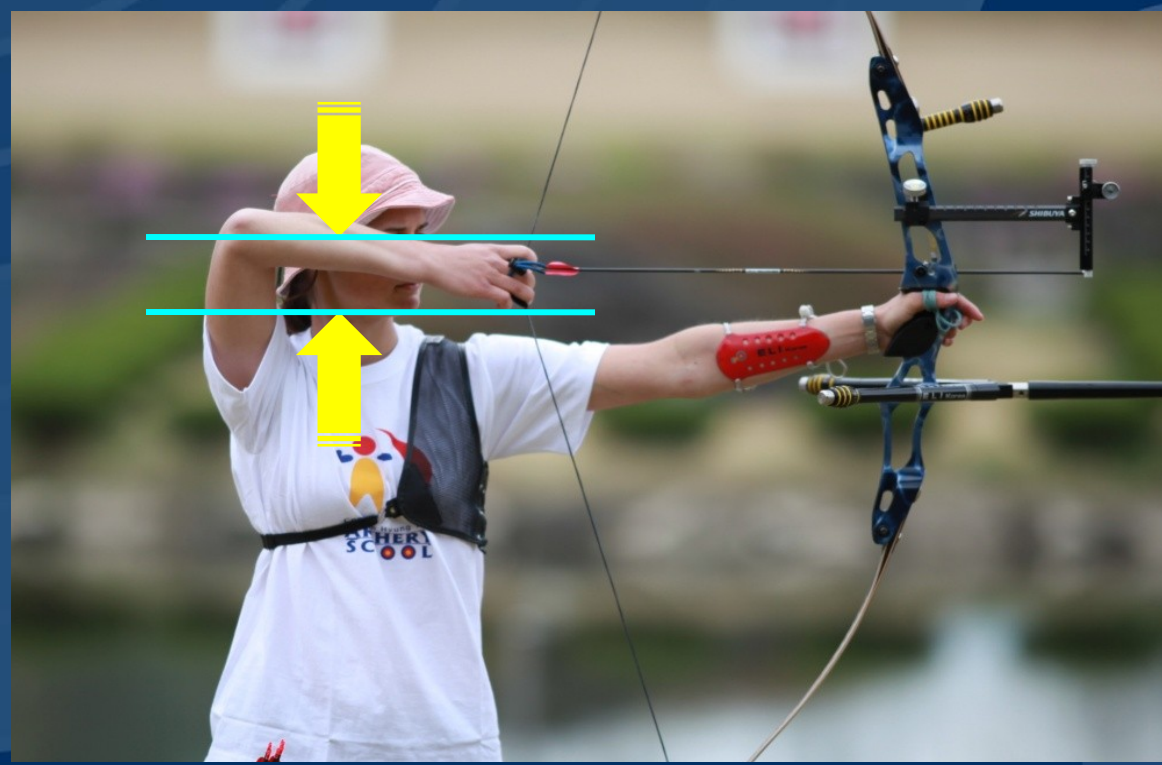
Élévation de l'arc Hauteur



Mouvements Préparatoires

Pré-allonge

Différence de hauteur entre la pré-allonge et la pleine allonge

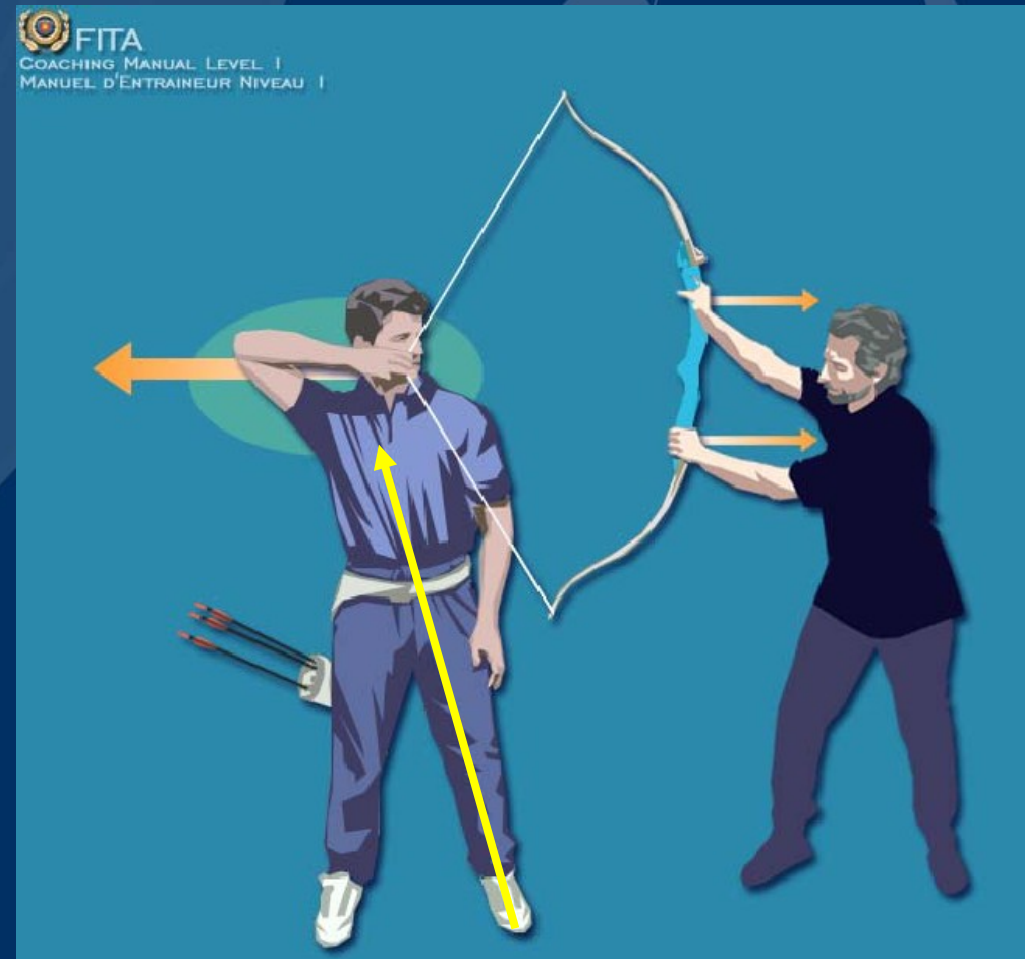
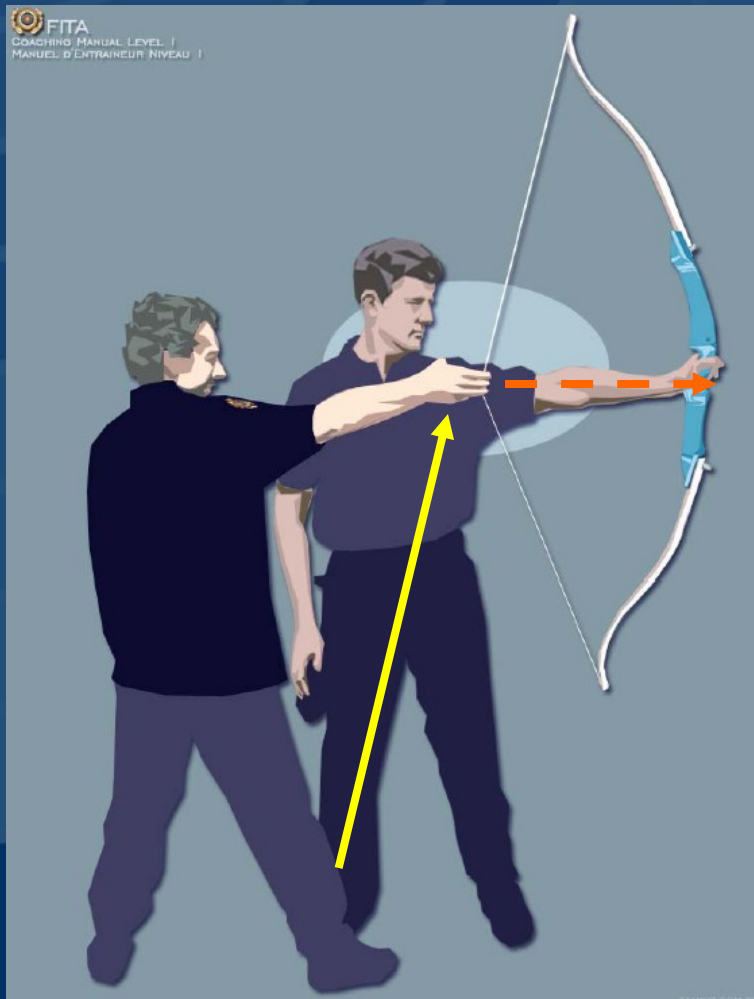


Mouvements Préparatoires

La position de la tête et du corps lors de l'armement / Pré-allonge



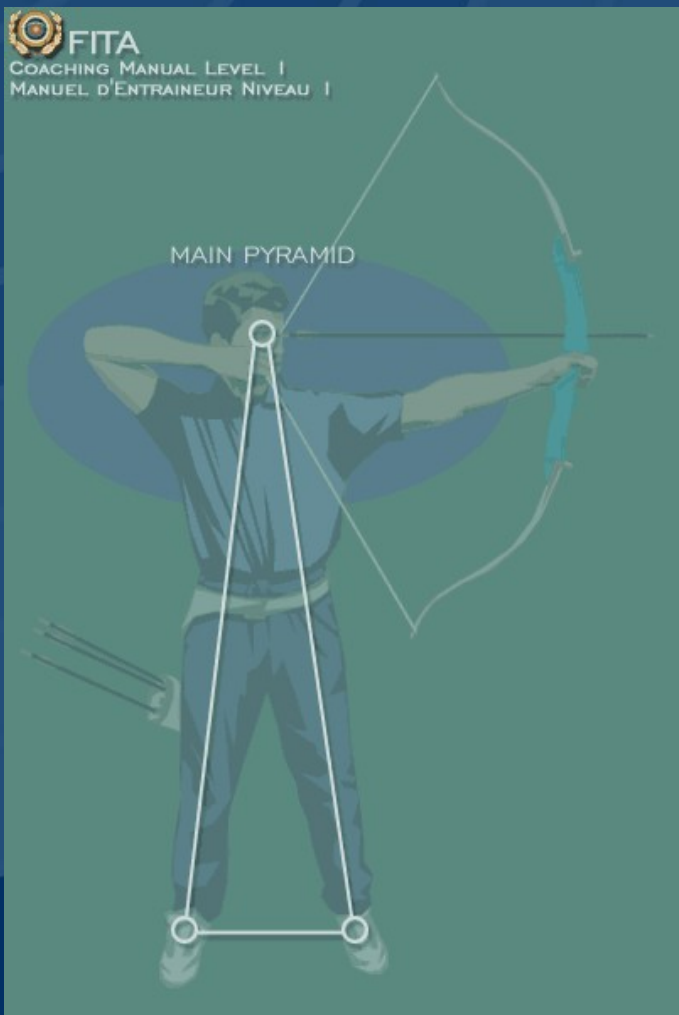
Prépa ultime / Intro des efforts d'ouverture



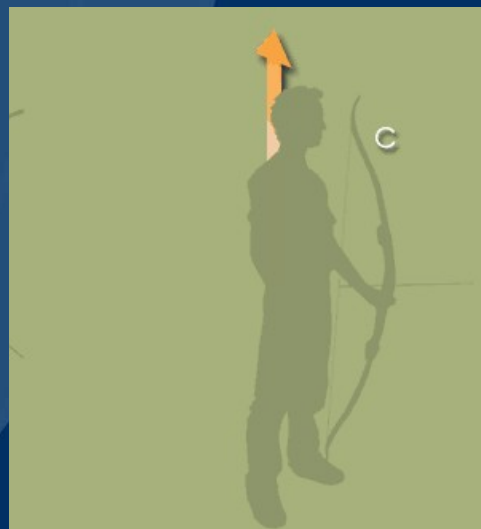
4 autres positions importantes pour produire les efforts:

- **Corps vertical**
- **Tête / thorax**
- **Épaule de corde**
- **Épaule d'arc / thorax**

Corps vertical



Tête et thorax



Pré allonge: Préposition de l'épaule d'arc

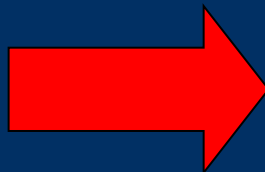
Pré allonge courte



petite ouverture



Longue pré allonge



grande ouverture



Pré allonge: Préposition de l'épaule d'arc Pour un alignement osseux

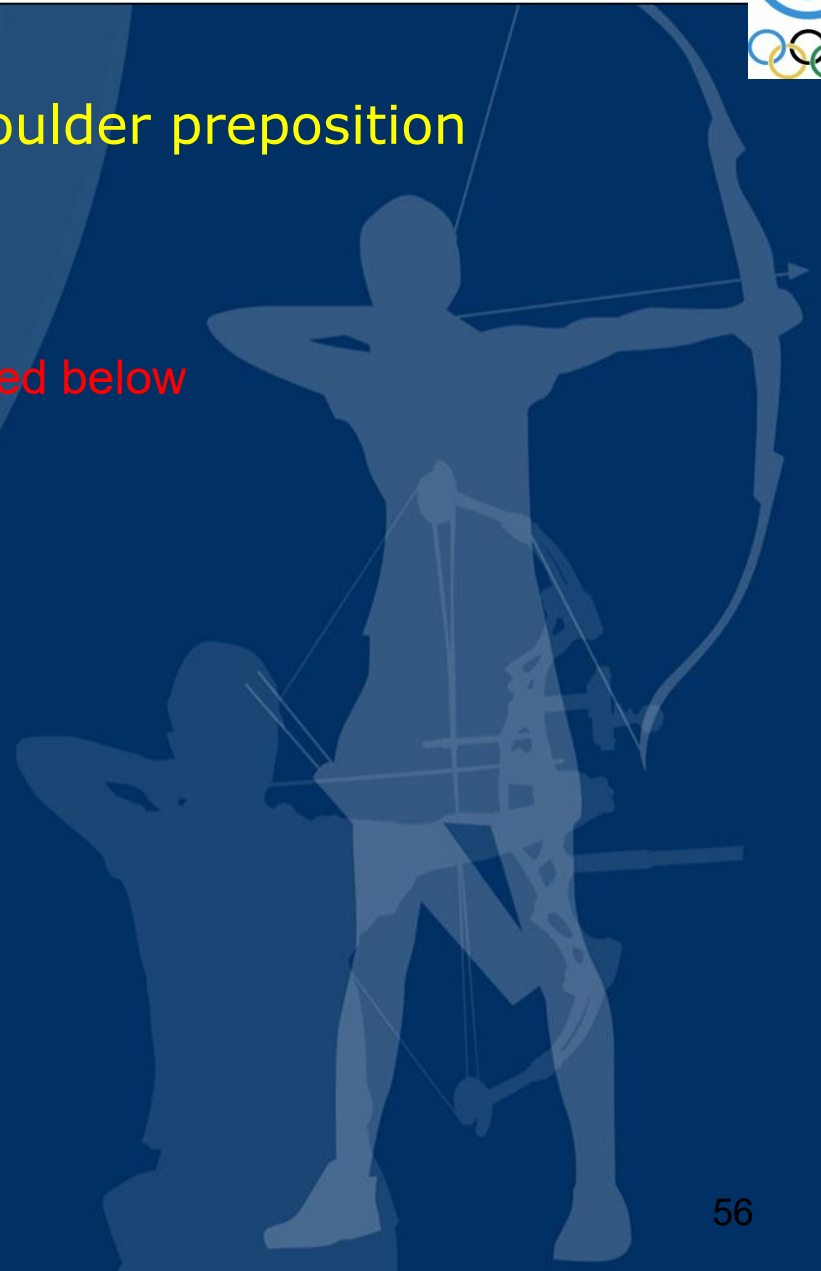


Pré allonge: Préposition de l'épaule d'arc



Pre-tension: Bow Shoulder preposition

Add illustrations of the exercise described below

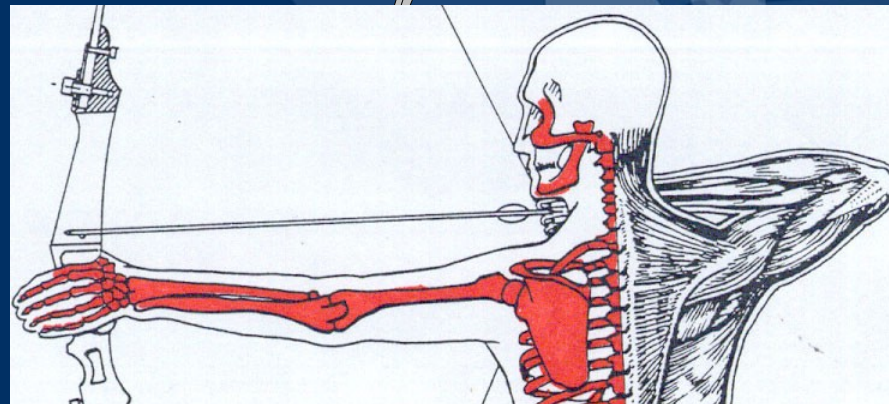
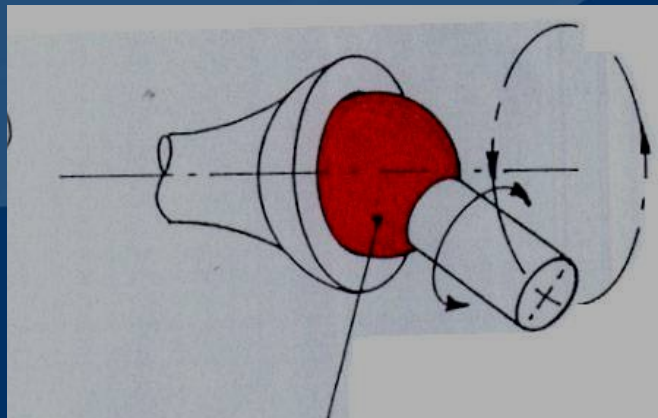
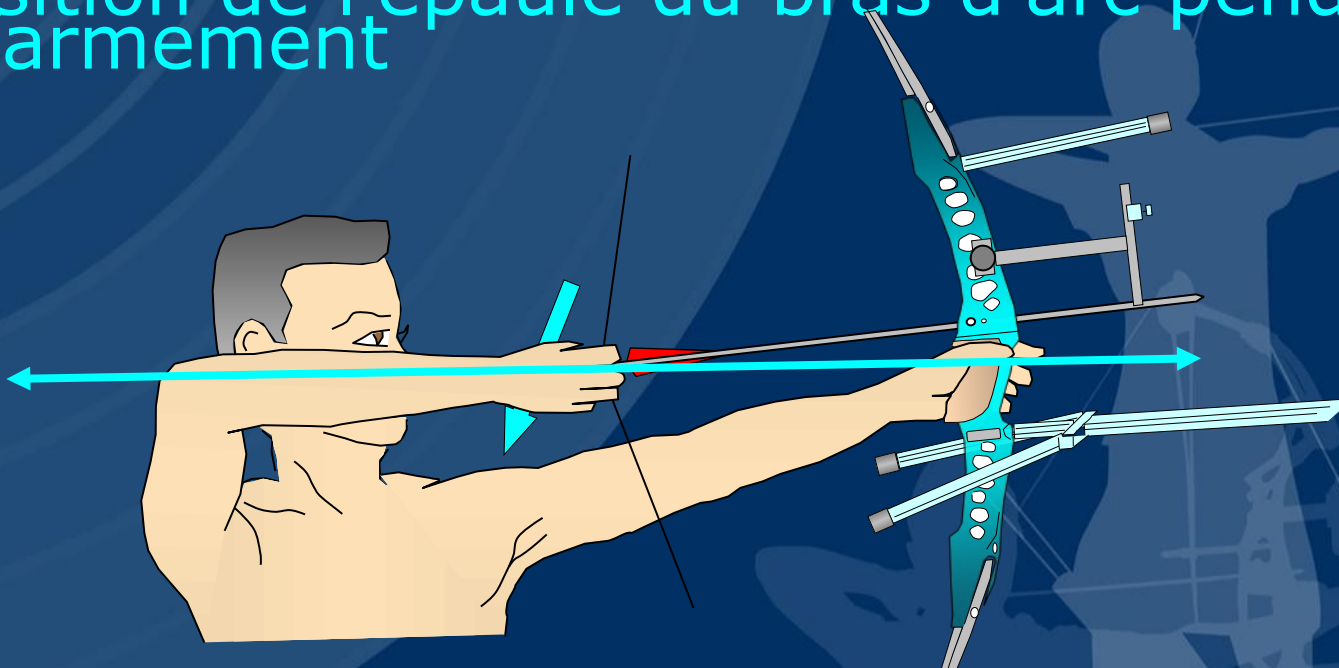


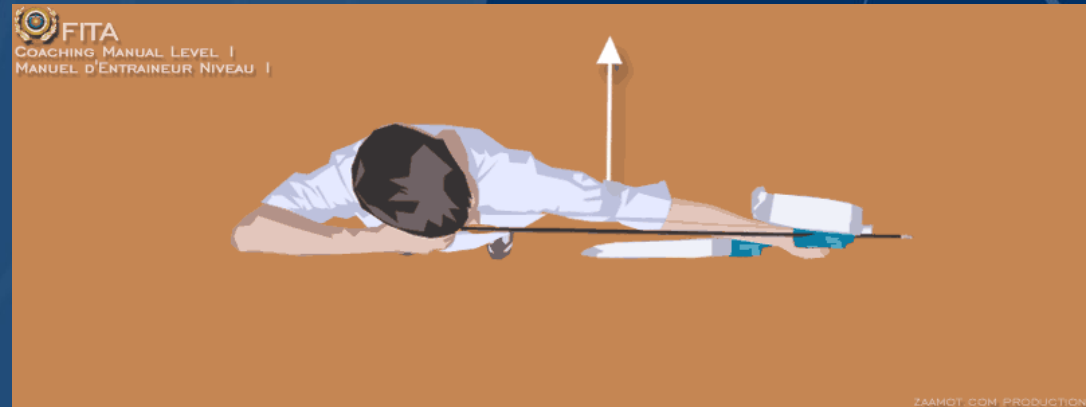
Rotation de l'épaule



Epaule du bras d'arc:

Position de l'épaule du bras d'arc pendant l'armement





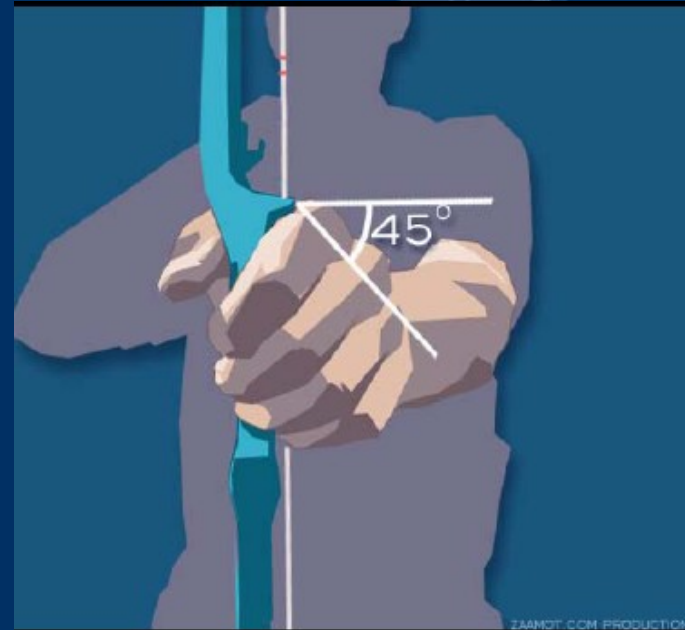
Pré-tension:
Position du bras d'arc



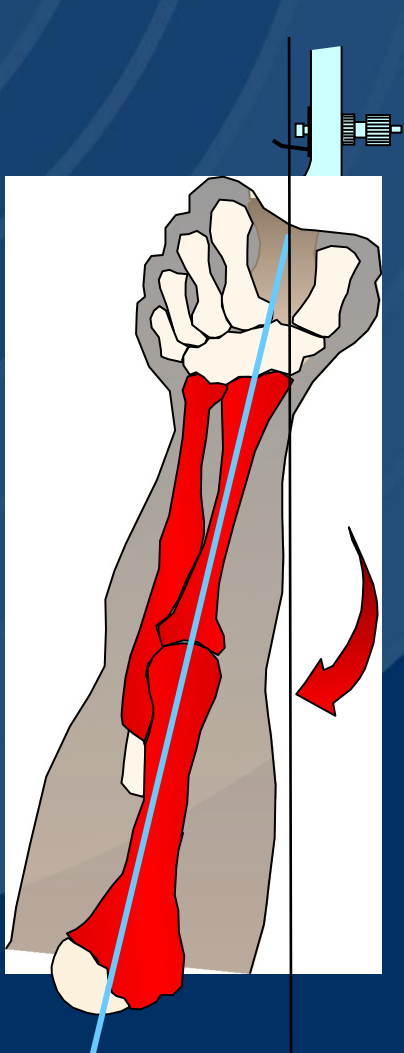
Correcte



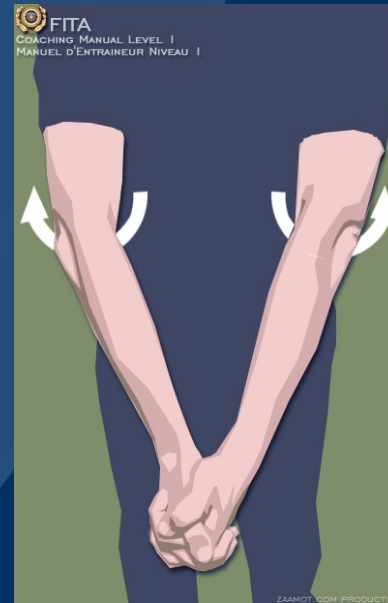
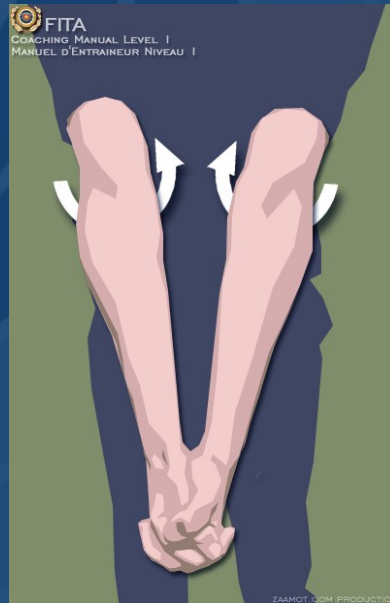
Mauvaise



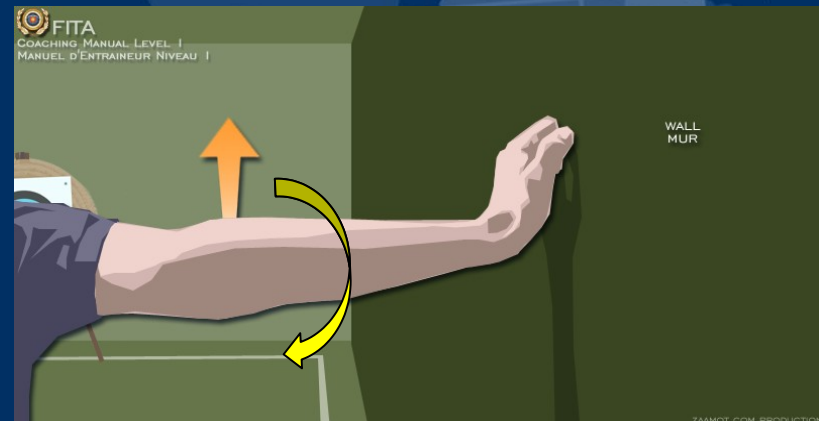
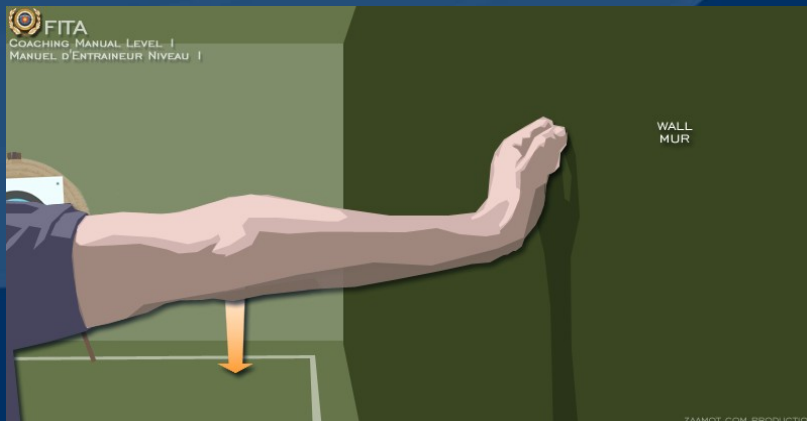
Mouvements Préparatoires



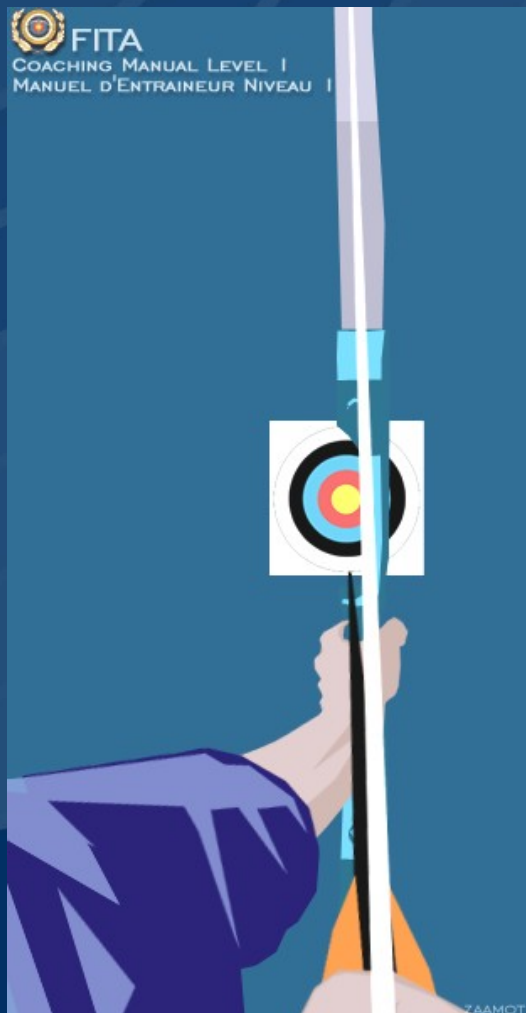
Mouvements Préparatoires



Pré-tension:
Position du bras
d'arc



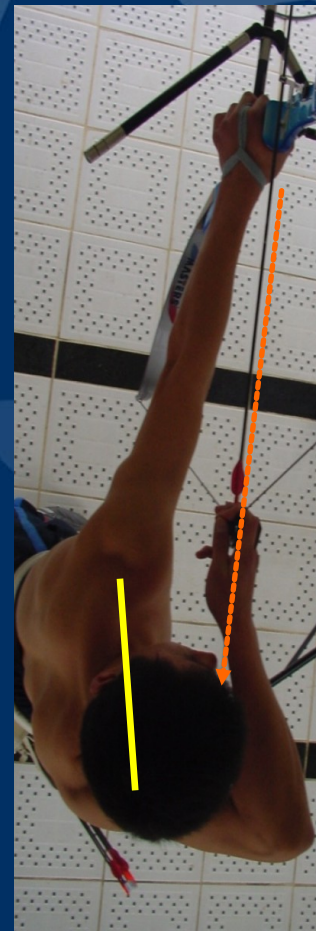
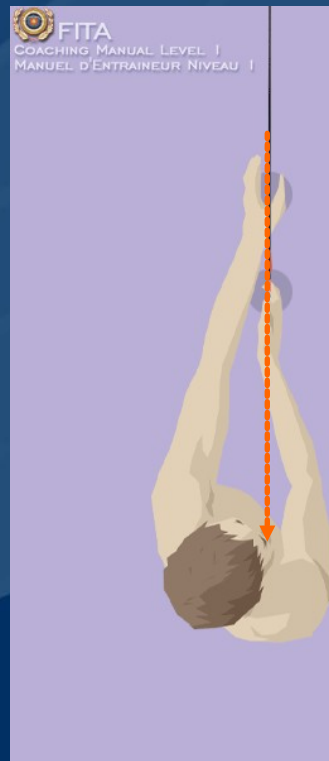
Pré-alignement de la corde et de l'œil pour la visée



Pré-alignement de la corde et de l'oeil pour la visée

Sans pré-armement

Avec pré-armement



Début de traction



Nous passons maintenant à la période de production de l'effort





Merci...

Nous sommes prêts à répondre à vos questions!

