



# FORUM 2007

CHENNEVIERES SUR MARNE

## ***LE MOUVEMENT***

La mise en tension

La libération de la corde

Préparation à l'installation du Clicker

**Objectif général :** Préparer la propulsion de la flèche.

**Descriptif / Justifications :**

Maintenir le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible lors de la mise en tension pour assurer une trajectoire optimale de la flèche lors de la libération.

Maintenir la trajectoire de la main de corde dans le plan de l'arc, le plus proche possible de la ligne des épaules pour réduire le coût énergétique et l'instabilité du viseur.

Tracter la corde de façon continue pour limiter la durée et l'intensité de la phase de mise en tension, retardant ainsi l'apparition de la fatigue.

**Situations Pédagogiques :** Mise en tension rectiligne, mouvement de traction continu :

Objectif	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p><b>Etre capable de :</b> Réaliser une mise en tension rectiligne et continue</p>	<p>Elastarc Miroir</p>	<p>Réalise des mises en tension face au miroir en contrôlant la trajectoire de la main pendant la traction.</p>	<p>La main de corde reste dans le plan de l'arc pendant toute la durée de la traction.</p>
	<p>Arc Elastarc</p>	<p>Réalise des mises en tension en conservant l'élastarc aligné sur la corde. La traction exercée doit être continue tout au long du mouvement.</p>	<p>L'élastarc reste aligné sur la corde pendant toute la durée de la traction. Recul constant du coude.</p>
	<p>Arc, élastarc Miroir avec ligne verticale et point noir de 10cm de diamètre</p> 	<p>Réalise des mises en tension face au miroir : Centre ton œillette sur le point lors de la prise de contacts.</p> 	<p>Ligne, élastarc et corde restent alignés lors de la mise en tension. Le viseur est centré sur le point noir à la prise de contact</p> 
	<p>Arc Flèches Dragonne Paille</p>	<p>Tire ta flèche en conservant la corde alignée sur la fenêtre d'arc (milieu de l'arc)</p>	<p>La corde reste alignée sur la fenêtre d'arc pendant toute la durée de la traction. (trajectoire de la main rectiligne)</p>

**Objectif général :** Reproduire la qualité de la libération de la corde flèche après flèche.

**Descriptif / Justifications :**

Libérer la corde en relâchant les fléchisseurs des doigts pour limiter les oscillations de la corde, (réduction de la résistance des doigts au passage de la corde). La libération s'effectue sur une traction continue pour limiter l'instabilité du viseur.

**Situations Pédagogiques :** Apprendre l'utilisation du clicker, Relâchement des doigts, Libérer la corde sur un mouvement continu.

Objectif	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p><b><u>Etre capable de :</u></b>  <b>Libérer la corde par un relâchement des fléchisseurs des doigts</b></p>	<p>Elastique  Miroir</p>	<p>Réalise des ½ mises en tension à hauteur du sternum.  Observe le relâchement de tes doigts au moment de la libération.</p>  <p>Idem sur des mises en tension complètes avec un miroir de ¾ face.</p>	<p>Maintien de l'alignement main/poignet/avant-bras.  Relâchement des doigts à la libération.</p>
<p><b><u>Etre capable de :</u></b>  <b>Libérer la corde sur un mouvement continu</b></p>	<p>Elastarc  Miroir ¾ face</p>	<p>Réalise le geste complet  Observe le recul de ton coude</p> 	<p>Recul du coude avant et pendant la libération</p>

<p><b>Etre capable de :</b> <b>Libérer dans l'axe (plan d'arc)</b></p>	<p>Elastique</p>	<p>Réalise le mouvement complet Pousse mes doigts avec ton coude</p> 	<p>Trajectoire rectiligne de la main de corde à la libération.</p> 
	<p>Elastarc Arc « Tube + élastique »</p> 	<p>Réalise le geste complet en te contractant sur la pression sur le tube. Avec l'élast'arc puis avec l'arc.</p> 	<p>Fermeture de l'angle avant-bras/bras après la libération.</p> 

THEME : **LE MOUVEMENT** SOUS THEME : **PREPARATION A L'INSTALLATION DU CLICKER**

Objectif	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<b>Etre capable de : Donner du rythme à l'action</b>	Elastique Elastarc Arc	Réalise l'action en focalisant ton attention sur ce rythme : - je me place - je viens à mes contacts - je prolonge mon effort - je libère D'abord avec l'élastique puis à l'élastarc enfin avec l'arc sur paille.	Un tempo régulier s'installe pour favoriser l'utilisation du clicker.

Objectif	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<b>Situation préalable à l'installation du clicker</b>	Arc Flèches personnelles Clicker	Réalise une mise en tension à pleine allonge en te concentrant sur tes contacts et sur l'alignement de tes épaules.  <u>Pour l'entraîneur :</u> contrôle la constance de l'allonge de l'archer et place le clicker 2 à 3 mm avant le maximum d'amplitude de l'archer. * à refaire régulièrement pour suivre l'évolution de l'archer.	Allonge régulière.
<b>Etre capable de : Utiliser le clicker</b>	Arc et flèches personnels Paille/Visuel/Blason	Sur paille à 5m : Réalise des mises en tension en te concentrant sur l'amplitude de l'action Libère la corde au « click. » Puis sur visuel et enfin sur blason.	L'effort est prolongé au-delà du clicker et jusqu'à la fin de geste.