

LA SEQUENCE

je vous propose de trouver ci après une séquence de tir décomposée en actions élémentaires. Elle constitue une bonne base pour "visualiser" votre tir et ainsi ancrer le geste dans votre mémoire.

Utilisez la en vous répétant mentalement chacune des actions et le repère qui lui correspond. Vous pouvez(devez) la corriger selon votre propre séquence de tir et la compléter.

Le texte est écrit en termes "actif et personnels" volontairement pour appuyer l'implication du tireur

et sa responsabilité dans les actions. Cette séquence, adaptée, doit devenir **la votre**.

action	repère/stimuli
je me décontracte, assis.	5 minutes avant le début du tir
je me concentre .	
je contrôle l'avancement de la vague en cours.	
je vérifie la position de mon carquois, les flèches ne sont pas coincées.	sifflet
je me lève.	
je contrôle mes flèches, les encoches et les plumes.	bon état
je contrôle ma palette.	bon état
je me dirige vers mon arc.	
je contrôle l'aspect de la corde aux poupées.	bon état
je contrôle le viseur. Il est serré et réglé à la bonne distance.	OK
le contrôle les stabilisateurs, ils sont serrés.	OK
je prends l'arc.	
je contrôle le tranche-fil.	bon état
je mets ma dragonne.	
j'avance vers le pas de tir, vers mon numéro.	
je me mets en place, à cheval sur la ligne.	
je contrôle que je suis face à la bonne cible.	numéro
je positionne mes pieds.	repères à la craie
je place mon arc en position d'attente.	sensation
je recherche l'équilibre (je me balance les yeux fermés).	sensation
je prends ma palette.	
je la place correctement.	sensation
Je lève la tête en position de défi à la cible.	mental
→ début de la séquence de 3 flèches	
je fixe la cible.	
je regarde mon carquois.	
je prends une flèche	
je la contrôle.	bon état
je la place sur l'arc, sous le clicker.	
je positionne la plume coq.	
je place l'encoche sur la corde.	clic (auditif)
je mets la main sur la poignée.	
j'assure ma prise d'arc.	sensation
je place mes doigts sur la corde.	
je tire légèrement sur la corde.	
je contrôle ma prise de corde.	sensation
je contrôle ma prise d'arc, main détendue.	sensation
je contrôle la flèche.	visuel
je lève l'arc.	
je prends l'axe de visée.	visuel
j'inspire.	sensation
j'arme en maintenant l'axe.	visuel



je prends mon repère d'arc.	sensation
je contrôle l'alignement de la corde sur l'axe des branches.	visuel
je prends mon repère sur la figure.	sensation
je contrôle ma visée.	centrale ou globale
je relâche mes doigts de corde.	
je maintiens la visée.	visuel
j'entends l'impact.	auditif
j'expire.	sensation
je repose mon arc.	
je prends les jumelles.	
je contrôle la position de la flèche.	
j'analyse selon mes sensations.	mental
je repose les jumelles.	
je corrige le viseur s'il y a lieu.	
je me décontracte, bras relâchés, tête haute.	sensation
je vérifie la couleur des feux	vert
→ fin de la séquence de 3 flèches	
je recule du pas de tir.	
je décroche ma dragonne.	
je repars vers mon repose arc.	
je repose mon arc.	
je me dirige vers ma chaise.	