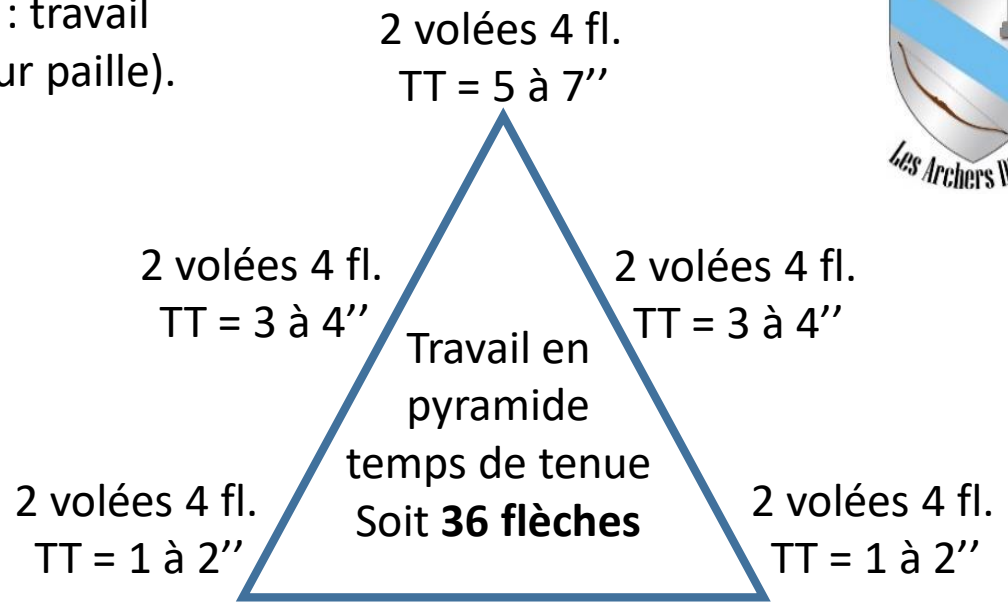
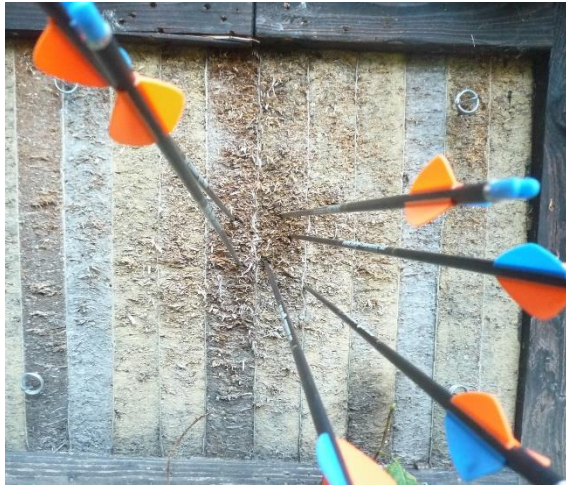


1^{ère} partie de séance : travail physique spécifique (sur paille).



2^{ème} partie de séance : travail technique spécifique (sur visuel). Soit 16 à 24 flèches.



Tir de 4 volées de 4 à 6 flèches à 18m sur blason évidé ou autre visuel (diamètre calqué sur la zone de réussite habituelle). **Effort sur la tenue du bras d'arc jusqu'à la libération.**

→ Attendre le bruit de l'impact en cible avant de baisser le bras d'arc.

Puis tir de 2 volées de 4 flèches < 10m, en fermant les yeux une fois l'orientation en cible effectuée et le bras d'arc verrouillé.

→ Se concentrer sur la tenue du bras d'arc de l'armement jusqu'à la libération.

3^{ème} partie de séance : tir libre et restitution (sur blason).