

Les Actions techniques

ORIENTATION

Ensemble des actions techniques que l'archer met en œuvre pour diriger son corps et son mouvement vers l'objectif cible

ACTIONS TECHNIQUES	CRITERES TECHNIQUES	CRITERES DE QUALITES	ARGUMENTATION
POSTURE	<ul style="list-style-type: none"> -Processus d'équilibration -Placement des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilité - Par rapport : <ul style="list-style-type: none"> . Au terrain . Au règlement 	<ul style="list-style-type: none"> - Performance - Discipline de tir - Règlement
ORIENTATION DU MOUVEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Ligne des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> -Ligne de force 	<ul style="list-style-type: none"> - Logique de la mise en tension
ORIENTATION DE LA FLECHE	<ul style="list-style-type: none"> - Vers la bonne trajectoire / système de visée 	<ul style="list-style-type: none"> - Adéquation entre le système de visée et l'objectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Précision

MISE EN TENSION

- C'est l'ensemble des actions que l'archer met en œuvre pour mettre son arc sous

^{tension.}
Cliquez sur l'icône pour

ACTIONS TECHNIQUES	CRITERES TECHNIQUES	CRITERES DE QUALITES	ARGUMENTATION
MISE EN ALLONGE	- Amplitude	Coordonnés mécanique (arc adapté à la morphologie de l'archer)	Avoir une puissance adaptée

LIBERATION

C'est l'ensemble des actions techniques que l'archer met en œuvre pour conduire à la libération de la flèche.

ACTIONS TECHNIQUES	CRITERES TECHNIQUES	CRITERES DE QUALITES	ARGUMENTATION
<p>TRACTION</p> <p>Déplacement de la corde avant le relâchement des doigts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitude - Vitesse - Orientation - Lissage 	<ul style="list-style-type: none"> - Recule > ½ cm - Constante - Sur la ligne de force - Fluidité 	<ul style="list-style-type: none"> - Existence de traction = maintien de l'énergie - Stabilité - Rendement biomécanique - Harmonie dans la rotation des unités motrice (moins de fatigue musculaire)
PASSAGE DU CLICKER	<ul style="list-style-type: none"> - Temps de réaction 	<ul style="list-style-type: none"> - Le plus rapide possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Automatisation du geste
<p>LACHER</p> <p>Du relâchement des doigts à la fin du geste</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Automatisme - Amplitude - Vitesse - Orientation 	<ul style="list-style-type: none"> - Fixe - 5 à 15 cm - Rapide - Sur la ligne de force 	<ul style="list-style-type: none"> - Régularité - Séparer le lâcher de la fin de geste - Diminuer le paradoxe - Gain de précision
FIN DE GESTE	<ul style="list-style-type: none"> - Automatisme 	<ul style="list-style-type: none"> - Fixe 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas quitter la ligne de force