

## **Exercice**

### **« Temps de récupération »**

#### **Objectif :**

L'objectif ici, est d'être capable de pouvoir tirer 2 flèches ou plus, sans prendre de temps de récupération entre chacune d'elle et sans détériorer la qualité de votre geste technique.

#### **Pourquoi ?**

Lors de la période hivernale, l'archer a tendance à mettre en place « une routine » de tir. En effet, la situation de tir en salle permet et favorise un timing de séquence de tir assez précis et régulier.

Aussi quand l'archer a pris cette habitude, il devient alors difficile de reproduire cela en extérieur, à cause du vent, de la pluie, etc...

Un autre élément qui ne permet pas de reproduire ce fonctionnement est le tir en équipe car l'archer n'a plus que 40 secondes environ pour tirer 2 flèches.

#### **Finalité :**

L'exercice proposé ci-dessous doit permettre à l'archer de gagner quelques précieuses secondes, sans pour autant dénaturer son fonctionnement technique et sa stratégie de tir.

Ces secondes devront donc être gagnées sur le temps de préparation (montée au pas de tir, mise en place de la flèche...) et sur le temps de récupération entre deux flèches.

J'insiste donc sur le fait qu'il n'est pas question ici de se précipiter pendant le temps de la séquence de tir.

La seule situation qui justifierait une réduction du temps de la séquence de tir, est la suivante :

- L'archer doit encore tirer une flèche, alors qu'il ne lui reste que quelques secondes (une dizaine) avant que le feu ne passe au rouge. Dans ce seul cas, il est possible de « bâcler » son tir. En effet, il vaut mieux tenter un 5 plutôt qu'une paille pour avoir tiré après la fin du temps imparti.



Quand le tableau sera rempli, il ne vous restera qu'à faire vos différentes moyennes.

Sur l'exemple, la moyenne des temps de récupération de la volée 1 est :  $11''+19''+19''+20''+13'' = 82''$  divisé par  $5 = 16''40$

C'est à dire : fin de séquence flèche 1 =  $26''$  moins fin de temps récup =  $37'' = 11''$  et ainsi de suite pour les autres flèches.

L'intérêt de ce tableau est de vous donner des valeurs moyennes des temps de préparation, de séquence de tir et de temps de récupération.

La suite de l'exercice est de réduire progressivement les temps de récupération, de 5 secondes en 5 secondes toutes les 3 volées.

Si à la fin des 6 volées, l'archer à une moyenne générale des temps de récup de  $20''$ , il poursuivra l'exercice en tirant :

- 3 volées de 6 flèches avec  $15''$  de temps de récup entre chaque flèche,
- 3 volées de 6 flèches avec  $10''$  de temps de récup entre chaque flèche,
- 3 volées de 6 flèches avec  $5''$  de temps de récup entre chaque flèche,
- 3 volées de 6 flèches sans temps de récup entre chaque flèche.

Pour les archers qui tirent en équipe, il es souhaitable de faire la même chose avec un tableau sur 2 flèches et après avoir fait les différentes moyennes, d'essayer de réduire et les temps de préparation et les temps de récup, mais pas les temps de séquence.

|             | Flèche 1 |          |       | Flèche 2 |          |
|-------------|----------|----------|-------|----------|----------|
|             | Prépa    | séquence | récup | Prépa    | séquence |
| <b>1</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>2</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>3</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>4</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>5</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>6</b>    |          |          |       |          |          |
| <b>Moy.</b> |          |          |       |          |          |