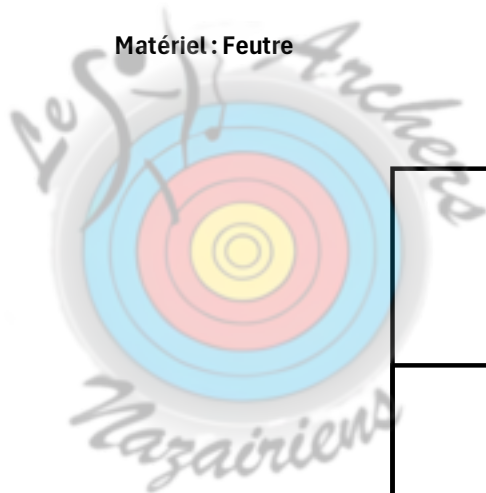


Matériel : Feutre



Le mouvement (1/2)  
Orientation - Traction de la corde

Echauffement  
17h45-18h00

Théorie  
18h00-18h15

*Trajectoire de la main de corde et du  
coude de traction*

Fondamentaux

Orientation de l'arc

La traction de la corde

Elastique - Paille  
18h15 -18h30

Se focaliser sur la traction de la corde :  
traction continue, rectiligne en 3 secondes.

Visuel  
18h30-18h45

Tracer un cercle sur le visuel. Viser le cercle  
en préarmement, fermer les yeux durant la  
traction.  
Ne pas tirer la flèche. Ouvrir les yeux en fin  
de traction et vérifier si le cercle est toujours  
dans le viseur.

Blason  
18h45-19h00

Application des fondamentaux

Tir compté  
19h00-19h30

Mini concours ou autres selon