



Maitrise 1  
Epaules en position basse à l'horizontale

Echauffement  
17h45-18h00

Théorie - Stratégie de tir  
18h00-18h15

Elastique - Paille  
18h15 -18h30

Visuel  
18h30-18h45

Blason  
18h45-19h00

Tir compté  
19h00-19h30

*La stratégie de tir et la zone de réussite*

ST : Epaules en position basse à l'horizontal  
Mouvement continu en 6 secondes

Le binome se place de face ou légèrement derrière.  
Il observe :  
- montée d'épaule,  
- Inclinaison,  
- perte d'alignement vers la cible.  
Donne un retour simple et immédiat après chaque flèche..

Tir normal  
Arrêt de 3 secondes aux contact avant libération de la corde  
Auto-check mental :  
- épaules basses ?  
- alignées  
- tension inutile ?

Application de la stratégie de tir

Mini concours ou autres selon