

OBJECTIFS ET STRATEGIES DE TIR

Séances 24 (Semaine 1), 25 (Semaine 2) et 26 (Semaine 3)

ANNA

Objectif : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer cet objectif les semaines 1,2,3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

BRICE

Objectif 1 : pouce et index sous la mâchoire en fin de traction (contact).
Objectif 2 : coude verrouillé du bras d'arc.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 1,2 et l'objectif 2 la semaine 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

CAMILLE

A faire

CATHERINE

Objectif : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde

Intégrer cet objectif les semaines 1,2,3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

OBJECTIFS ET STRATEGIES DE TIR

Séances 24 (Semaine 1), 25 (Semaine 2) et 26 (Semaine 3)

DANIEL

Objectif 1 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Objectif 2 : épaules basses à la même hauteur.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 1,2 et l'objectif 2 la semaine 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

DENIS

Objectif 1 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 2 et 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

HERVELINE

Objectif : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde

Intégrer cet objectif les semaines 1,2,3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

LAURENT

Objectif 1 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Objectif 2 : coude verrouillé du bras d'arc

Intégrer l'objectif 1 les semaines 1,2 et l'objectif 2 la semaine 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

OBJECTIFS ET STRATEGIES DE TIR

Séances 24 (Semaine 1), 25 (Semaine 2) et 26 (Semaine 3)

Loïc

A faire

LUCIE

Objectif 1 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 2 et 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

MARYLENE

A faire

MASSIMO

Objectif : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde

Intégrer cet objectif les semaines 1,2,3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

OBJECTIFS ET STRATEGIES DE TIR

Séances 24 (Semaine 1), 25 (Semaine 2) et 26 (Semaine 3)

MATHIEU

Objectif : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer cet objectif les semaines 1,2,3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

MICHELLE

Objectif 1 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 2 et 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

MOHAMAD

Objectif 1 : bras d'arc doit rester tendu en fin de libération de la corde.

Objectif 2 : main relâchée, arc qui bascule en fin de libération de la corde.

Intégrer l'objectif 1 les semaines 1,2 et l'objectif 2 la semaine 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 4 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

NICOLAS

Objectif 1 : épaules basses à la même hauteur.

Objectif 2 : coude verrouillé du bras d'arc

Intégrer l'objectif 1 les semaines 1,2 et l'objectif 2 la semaine 3 dans sa stratégie de tir sur paille durant 30 mn et 15 mn sur blason.

Semaine 1 : 5 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 2 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

Semaine 3 : 6 fois réussi sur 6 séquences de tir

OBJECTIFS ET STRATEGIES DE TIR

Séances 24 (Semaine 1), 25 (Semaine 2) et 26 (Semaine 3)

ROZENN

Objectif : revoir posture, placement et libération avec Michel

Intégrer l'objectif les semaines 1,2 et 3 dans sa stratégie de tir durant 30 mn sur paille et 30 mn sur blason.

RUDY

A faire

YOANN

A faire