

Paille... blanc... noir... bleu... mais pas de jaune !!! Que se passe-t-il ?? Est-ce l'archer ou le matériel ??
 bien souvent les deux !! Tout est important, ne rien négliger et je me suis amusé à faire le tableau suivant avec une colonne 'L'idéal' à 5 sur 5 pour chaque séquence, ce qui donne un score à 100 % et une autre colonne 'Avec quelques défauts' imaginés sur certaines séquences, le résultat tombe à 75 %.
 Sur une série de 10 volées, blasons de 40, 75 % = 225 points sur 300. En maîtrisant certains points il est possible d'arriver à 80 % voir 90 % et plus. Si au sein de la Fédération Française de la Retraite Sportive certains archers pratiquent cette activité pour le loisir sans rechercher les performances et les scores, d'autres souhaitent progresser, se mesurer à d'autres et aussi gagner de la crédibilité et transmettre. C'est en particulier pour ces derniers que je propose ces stages lors desquels tous les points du tableau ci-dessous sont repris et développés. Ce sport de précision, de maîtrise de soi, de résistance au stress, de recherche de performance, d'équilibre physique et mental, de rigueur, demande de travailler sur chacune de ces 20 séquences.

Une dernière remarque importante : un réglage ou une modification sur le matériel peut immédiatement se traduire par un meilleur résultat, mais lors d'un changement de posture ou de geste ce n'est pas le cas. Il faut persévérer jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. Plusieurs centaines de tirs sont nécessaires.

L'archer maîtrise-t-il.....	L'idéal	Avec quelques défauts
1. Le placement des pieds	5 / 5	4 / 5
2. Le corps droit formant un T	5 / 5	4 / 5
3. La position de la tête	5 / 5	4 / 5
4. La position de la main d'arc	5 / 5	3 / 5
5. La prise de corde	5 / 5	4 / 5
6. L'alignement dos de main/poignet/avant-bras/coude de corde	5 / 5	4 / 5
7. La corde/visaage	5 / 5	4 / 5
8. La visée	5 / 5	3 / 5
9. Le lâcher	5 / 5	3 / 5
10. La repose de l'arc	5 / 5	4 / 5
Le matériel est-il adapté et réglé.....	L'idéal	Avec quelques défauts
11. La taille et la puissance de l'arc	5 / 5	4 / 5
12. L'équilibrage de l'arc (aplomb et centre de gravité)	5 / 5	4 / 5
13. La corde	5 / 5	3 / 5
14. Le tiller	5 / 5	4 / 5
15. Le détalonnage	5 / 5	4 / 5
16. Le band	5 / 5	4 / 5
17. L'alignement des branches, pour les arcs équipés d'un réglage	5 / 5	3 / 5
18. Lesnock-sets	5 / 5	4 / 5
19. Les flèches	5 / 5	4 / 5
20. La palette	5 / 5	4 / 5
au total	100 %	75 %