

## **Liens FFTA**

Tirez Juste épisode 1 - Le mouvement de l'archer : <https://www.youtube.com/watch?v=QlVipew4oMI>

Tirez Juste épisode 2 - Le verrouillage du bras d'arc : <https://www.youtube.com/watch?v=sVdF-ab10PQ>

Tirez Juste épisode 3 - Les membres inférieurs : <https://www.youtube.com/watch?v=LSEKsN1TEBA>

Tirez Juste épisode 4 - Le tronc : <https://www.youtube.com/watch?v=Pki4knBEX6U>

Tirez Juste épisode 5 - La Tête et les repères au visage : <https://www.youtube.com/watch?v=ZDfb8sFnBHQ>

Tirez Juste épisode 6 - Le clicker : [https://www.youtube.com/watch?v=KedJ\\_Wofm70](https://www.youtube.com/watch?v=KedJ_Wofm70)

## **Autres supports internet**

Guide complet pour le montage et le réglage de son arc : <https://www.youtube.com/watch?v=SXNUVys00wE>

Apprendre à bien se concentrer : <https://www.youtube.com/watch?v=9txTcnOel4c>

Tir à l'arc - L'importance du regard : <https://www.youtube.com/watch?v=NORxAKIENZk>

Quelle préparation physique : <https://www.youtube.com/watch?v=50IHg3Vmg4Y>

Accélérer son rythme de tir : [https://www.youtube.com/watch?v=L6\\_6lqMdfdA](https://www.youtube.com/watch?v=L6_6lqMdfdA)

Tir à l'arc - un sport fatigant : <https://www.youtube.com/watch?v=OdP7-cl-CLw>

La stabilité cardiaque : <https://www.youtube.com/watch?v=CW8lrGezXGo>

La main dans le grip : <https://www.youtube.com/watch?v=N8CUKoJc7gY>

L'importance du regard : <https://www.youtube.com/watch?v=NORxAKIENZk>

Accélérer son rythme de tir : [https://www.youtube.com/watch?v=L6\\_6lqMdfdA](https://www.youtube.com/watch?v=L6_6lqMdfdA)

Les contacts au visage : <https://www.youtube.com/watch?v=Ju-mbiW2dBM>

Placement des épaules et des omoplates : <https://www.youtube.com/watch?v=gQQ41vpKqpM>

Régularité dans la traction : [https://www.youtube.com/watch?v=58Cne\\_WOPAU](https://www.youtube.com/watch?v=58Cne_WOPAU)

Alignement corde, avant-bras, coude : <https://www.youtube.com/watch?v=-W1eKrNPp3o>