

## REGLE des 5

Pour des TIRS dits « PLUS CONSTANTS ou REGULIERS ».

1. Le **PLACEMENT**.
2. La **MISE en TENSION** de l'arc (comprenant le collage de paume au grip).
3. La **POSE du BRAS d'ARC** (épaule d'arc détendue et abaissée, bras à l'horizontal).
4. **L'ARMEMENT** jusqu'aux repères (corde/nez & dos du pouce/jugulaire).
5. Le **RALENTISSEMENT** (3 secondes maxi afin d'assurer sa visée).

## REGLE des 80/20

Pour une meilleure **RESPIRATION**.

Ne pas omettre d'être détendu après chaque tir de flèche, de respirer calmement, normalement, régulièrement jusqu'à la fin de l'armement puis de ralentir l'expulsion de l'air (20% maximum) au moment du passage du clic.

Il ne doit pas y avoir « d' APNEE ».

On doit disposé de 80% d'air dans les poumons pour oxygéner ses muscles pendant l'effort.