

Elast'arc

Dispositif (astucieux) d'entraînement se montant sur un arc et servant à travailler les fondamentaux techniques sans tirer de flèches, ni forcer outre mesure. Votre entraîneur vous en parle régulièrement. A vous de jouer et faites le !



Matériel à utiliser :

A = Corde nylon de 2,5 mm de diamètre (épaisseur de tranche fil d'une corde)

B = Élastique de 6 mm de diamètre (Élastique de bâche à camion) ou élastique d'échauffement.

C = Corde nylon de 2,5 mm de diamètre

D = Corde nylon de 2,5 mm de diamètre

Rq : vous pouvez aussi utiliser une vieille corde pour les tronçons ACD

Longueur de coupe pour la fabrication d'élast'arc s'utilisant sur des arcs de **54"** et **58"**

A = 50 mm

B = 30 mm

C = 30 mm

D = A couper après avoir fait les boucles de la poupée

Longueur de coupe pour la fabrication d'élast'arc s'utilisant sur des arcs de **62"** et **64"**

A = 55 mm

B = 35 mm

C = 35 mm

D = A couper après avoir fait les boucles de la poupée

Longueur de coupe pour la fabrication d'élast'arc s'utilisant sur des arcs de **66"**, **68"** et **70"**

A = 55 mm

B = 40 mm

C = 40 mm

D = A couper après avoir fait les boucles de la poupée

PROCÉDÉ DE FABRICATION

Pour la fabrication il vous faut une paire de ciseaux, un mètre et un briquet



_ Couper les éléments de fabrication suivant les mesures indiquées plus haut

_ Faire une boucle sur C de 30 mm maximum



_ Fixer C et B1 par des nœuds simples et brûler les extrémités



_ Répéter l'opération entre B1 et A puis entre A et B2 et pour finir entre B2 et D



_ Monter l'élast'arc sur l'arc le plus petit suivant le choix de taille et faire une 1ère boucle de 30 mm maxi. Tendre l'élast'arc pour avoir une tension minimum sur B1 et B2



Référence :

LIGUE DE NORMANDIE DE TIR A L'ARC