

## Tu veux booster tes performances de tir ?

### Inscris-toi vite au séminaire technique et d'hypno-coaching proposé par Laurent Pedrinis et Yvon Henrot !

**Pour qui ?** Archers tirant avec un longbow, Traditional Bow (Arc chasse) ou Barebow.

**Où ?** Camping le Gali Wijmingenstraat 15, 3040 Huldenberg

**Quand ?** Le samedi 22 juin OU le dimanche 23 juin 2024 de 8H45 à 18H.

**Repas :** Au restaurant du camping. Plat à partir de 12€

**Prix du séminaire :** 100 euros compte Yvon Henrot  
BE74 0019 6962 4507.

**Inscriptions :** [yvonhenrot01@gmail.com](mailto:yvonhenrot01@gmail.com) ou [info@hypnocoachingsportif.be](mailto:info@hypnocoachingsportif.be) ou 0475/607330  
Précise ton prénom, nom, type d'arc, date choisie.

### Programme

#### Le matin : 9H00 à 12H30

##### La théorie :

Mécanique de l'arc.

Réglage du band.

Détalonnage : réglage du nock.

Calcul de la longueur de ton arc en fonction de ton allonge morphologique.

Adaptation de tes flèches en fonction des qualités de ton arc et de ton allonge.

Équilibrage d'une flèche sans plume au même poids que les flèches avec plumes.

Réglage de l'axe de poussée.

Choix du bon spin par rapport à ton matériel et ton allonge.

Montage de tes flèches : nombre et taille des plumes, sens de rotation, poids des pointes, longueur et spin des tubes, longueur des encoches...

Séquence de tir : placement des pieds, du bassin, torse, bloc épaules, bras d'arc et de corde, poussée-traction, la décoche...

Auto-hypnose: respiration, concentration, détermination, lâcher le mental, les pensées négatives, confiance en soi, connexion avec le corps...

##### La pratique :

Réglage du band.

Test de tir avec et sans plume pour l'adaptation de tes flèches.

Réglage du nock.

Tir suivant séquence de tir.

#### L'après-midi : 14H00 à 18H00

Séquence de tir : positionnement des pieds, des jambes, du torse, du bras d'arc et de corde, des mains, des poignets, décoche...

La respiration : ou comment gérer tes émotions, amener du calme en toi, amener de l'énergie et/ou de la confiance, te couper de ton mental...

L'auto-hypnose: la concentration, la détermination, le relâchement, parfaire ou corriger ton geste...

Hypnose en groupe : séquence de tir sous hypnose + tirer en conscience.

Débrief de la journée.

##### CV Laurent Pedrinis :

Laurent est le responsable technique de Universal Archery à Lyon.

A travaillé pour un fabricant.

Dirige des séminaires toutes disciplines en Europe et parfois plus loin !

(Tahiti, Suisse, Nouméa, France...)

Il a donné pendant 20 ans la formation des entraîneurs français.

Suivi technique des archers pour différentes fédérations.

##### CV Yvon Henrot :

Yvon est hypno-thérapeute, coach de vie et hypno-coach sportif.

Il accompagne les personnes dans leurs différentes difficultés.

Il coach des sportifs de tous niveaux et de toutes disciplines.