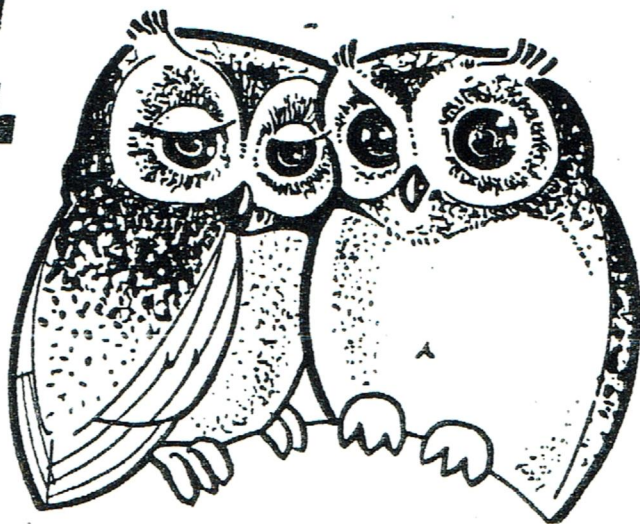


**le  
tir à  
l'arc  
c'est**



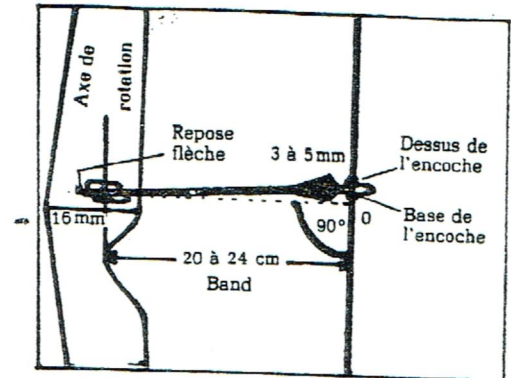
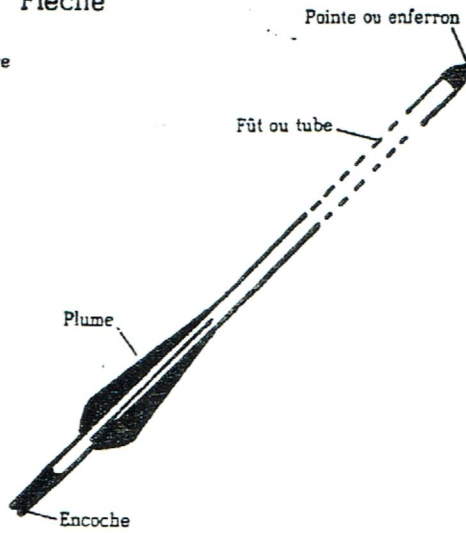
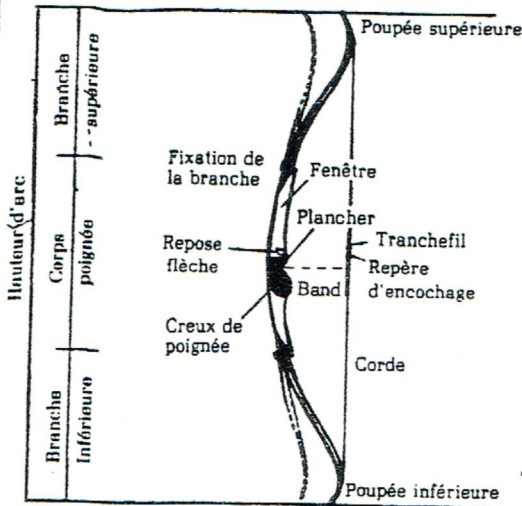
# A.B.C. du tir à l'arc

## LE MATERIEL D'INITIATION

Arc démontable à fenêtre

Flèche

Détail de la fenêtre.



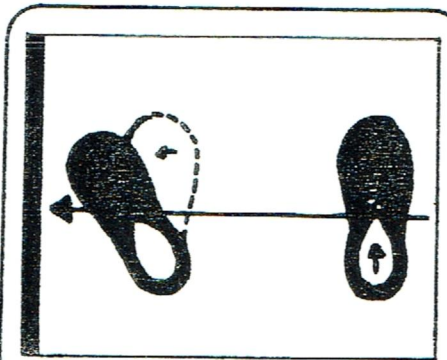
## LA TECHNIQUE

Un archer confirmé tire ses flèches d'un geste qui ne varie jamais, sa qualité, c'est la constance, la régularité.

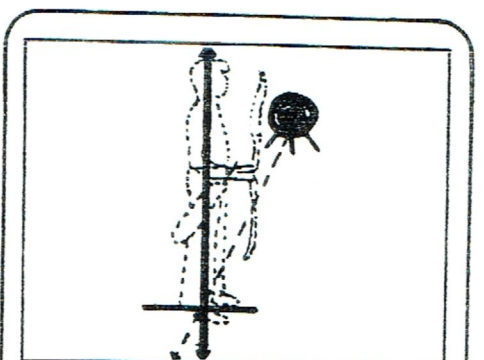
Son geste, qui n'exède guère treize secondes, est composé d'une succession de mouvements contrôlés.

C'est une séquence dont les images défilent comme celle d'un film, qu'observons-nous ?

L'archer se place en position de tir par rapport à la cible, recherche son équilibre et place ainsi l'axe vertical.

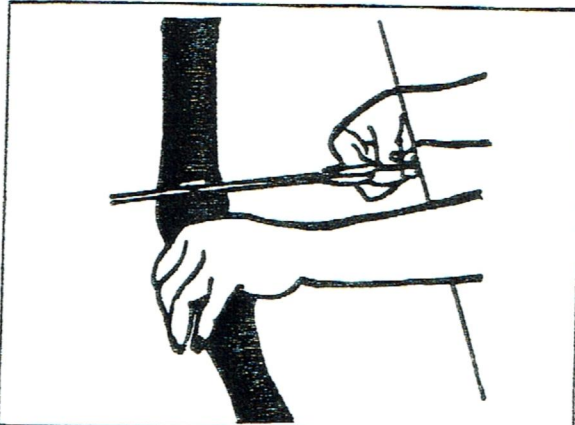


- Pieds écartés, parallèles, légèrement décalés comme l'indique le sens des flèches.
- Poids du corps réparti sur les deux pieds, recherche de la stabilité.

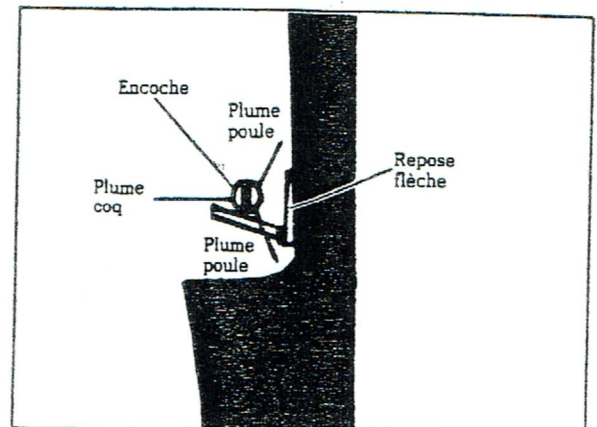


- Recherche du placement de l'axe vertical tête - bassin - pieds par rapport à l'axe de la cible.

### • Il met sa flèche sur l'arc



- Le tube est placé sur le repose-flèche.
- La flèche est engagée jusqu'au fond de l'encoche sur la corde à la hauteur du repère d'encochage.



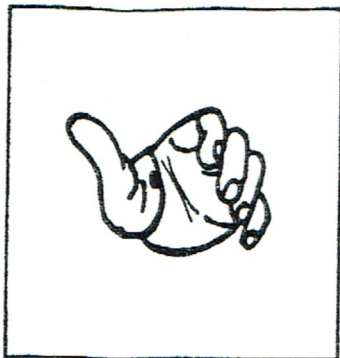
- Tout en respectant le placement des plumes poules et de la plume coq.



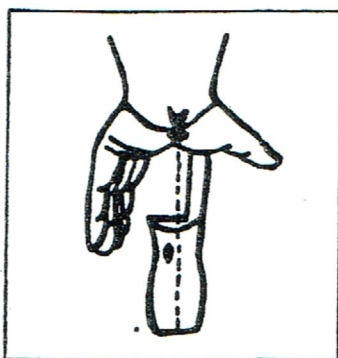
## • Il saisit son arc

### Prise de la poignée d'arc

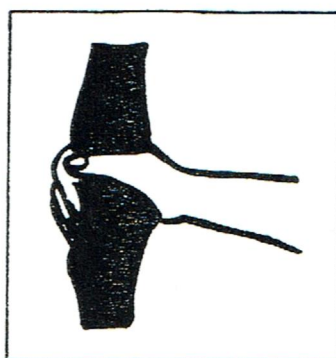
Cette position détendue des doigts, paume écartée de la poignée permet un bon placement du bras et de l'avant-bras par la rotation du coude vers le bas et l'extérieur. On évite notamment que la corde au passage ne frappe l'avant-bras. Le bras de l'arc est maintenu par la fixation au niveau de l'épaule.



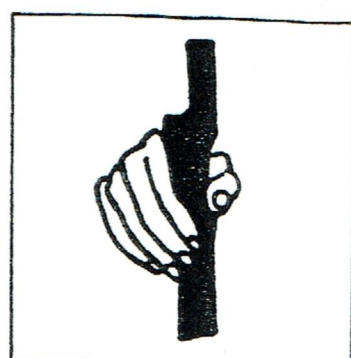
- Point d'appui sur la main.



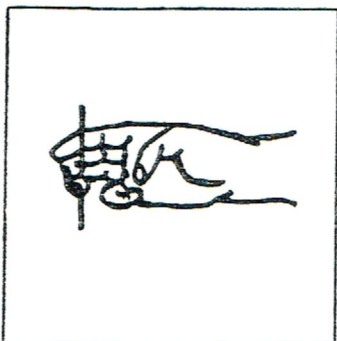
- Placement sur la poignée d'arc de ce point d'appui.



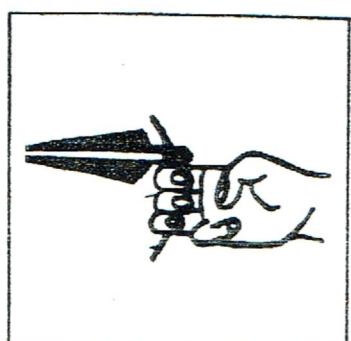
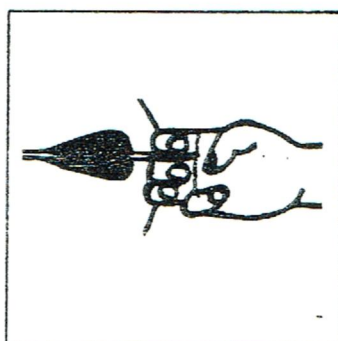
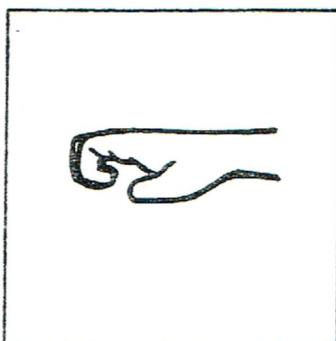
- Poignet décontracté permettant la décontraction des doigts.



### Prise de la corde

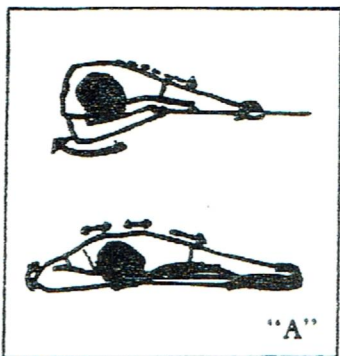


- La corde est placée au creux de la première phalange.
- Les doigts sont allongés et forment un crochet. Le poignet est détendu dans le prolongement des doigts, sans cassure.
- L'index est placé au-dessus de la flèche, le majeur et l'annulaire en dessous. Les doigts ne pincet par la flèche. Le pouce et l'index peuvent se rejoindre.



- Dans le tir instinctif (ou Bare-Bow) le principe du placement des doigts est le même mais les trois doigts sont placés sous la flèche.

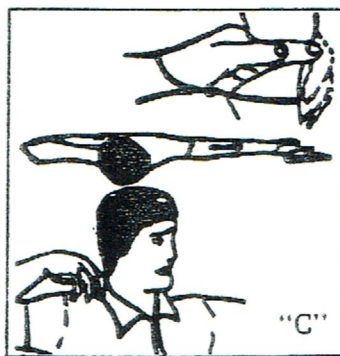
## • Il arme, maintient la position mise en place "A", vise "B", lâche et reste encore immobile quelques instants "C".



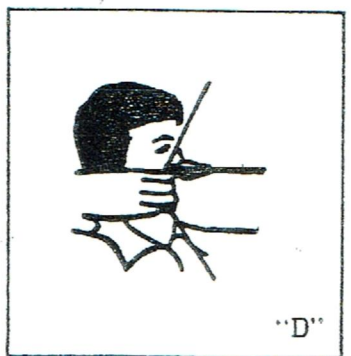
"A"



"B"



"C"



"D"

L'arc ainsi tendu est élevé à la perpendiculaire. Tête et bras sont dirigés vers la cible. Une force de traction s'exerce à l'arrière, une force de poussée, de résistance s'effectue à l'avant. C'est la phase de l'armement, de la recherche du placement à l'allongement optimum (morphologique), de l'équilibre des forces sur un axe horizontal "position en ligne" "A". La traction exercée, amène la corde au visage sans que la tête avance vers elle. Des repères, tels que le contact de l'index sous le menton, et le contact de la corde sur le nez et le menton, doivent être pris avec précision et régularité. Création d'une image de visée par l'alignement œil-viseur-cible "B".

**Décision de lâcher :** pendant l'échappement de la corde, maintien de la position et de la visée, mises en place pendant les phases précédentes. Au départ de la flèche, seules les deux mains se sont décontractées, les deux axes ne se sont pas déplacés. Analyse et préparation pour la flèche suivante "C".

Dans le tir instinctif, le point de contact au visage, s'effectue sur la pommette. La visée est un alignement œil-cible. Les autres données restent les mêmes "D".

(extrait du guide fédéral 1982)