

Technique de tir à l'arc



Andres Stöckli / 2020-V1

Technique du tir à l'arc

Le tir à l'arc est une activité technique très exigeante. Le déroulement de la séquence de tir ainsi que le positionnement nécessaire pour un tir efficace et propre sont complexes et demandent beaucoup de rigueur.

Heureusement, toute la séquence de tir peut être divisée en plusieurs étapes, permettant ainsi de travailler et d'améliorer chacune d'elles. Le mieux serait de fractionner la séquence de tir en 8 – 12 étapes, en travaillant jusqu'à obtenir la maîtrise de chacune d'elles. Certains positionnements et gestes se basent sur des principes biomécaniques et ils nécessitent des explications claires et compréhensibles que l'élève pourra mettre en pratique facilement. Dans ce manuel, nous allons avancer pas à pas jusqu'à l'obtention de la séquence complète et son application.

Il est bien entendu également possible de reprendre une par une chaque étape et de la retravailler. Sans aucun doute, les meilleurs résultats seront obtenus lorsque l'entier de la séquence de tir et les positionnements auront été optimisés et perfectionnés.

Lors de tous ces exercices, l'objectif ne sera pas un bon résultat en cible, mais bien une séquence de tir et des positionnements corrects.

Lorsque la séquence de tir et le positionnement seront finalement exécutés de façon propre et correcte, les résultats en cible vont suivre naturellement.

2. Equipement de protection

Protège-bras

Le tir à l'arc peut être à l'occasion très douloureux et un équipement de protection peut aider à rendre sa pratique plus supportable. Après la décoche il est possible que la corde frotte sur l'avant-bras ce qui occasionne d'une part de très fortes douleurs et d'autre part une perte massive de la vitesse initiale de la flèche. Afin d'éviter ces douleurs il est fortement recommandé de porter un protège-bras.



Photo 3 : Le protège-bras évite le frottement de la corde sur l'avant-bras

Si l'on veut un tir propre avec une vitesse de sortie de flèche maximale il est important d'effectuer une rotation du coude du bras d'arc. De cette manière l'articulation du coude se déplacera vers l'extérieur, et en même temps cela stabilisera et verrouillera le bras d'arc permettant ainsi d'avoir une allonge constante. En plus, les épaules, le thorax et les côtes doivent s'abaisser et le dos devenir droit afin qu'un espace pour le passage de la corde puisse être créé.

Jambes/Genoux

Les genoux doivent rester souples mais les jambes doivent être fermes et solides. L'archer ne devra en aucune manière avoir les genoux pliés. Une orientation correcte du haut et du bas de la jambe est le prérequis pour une bonne posture.



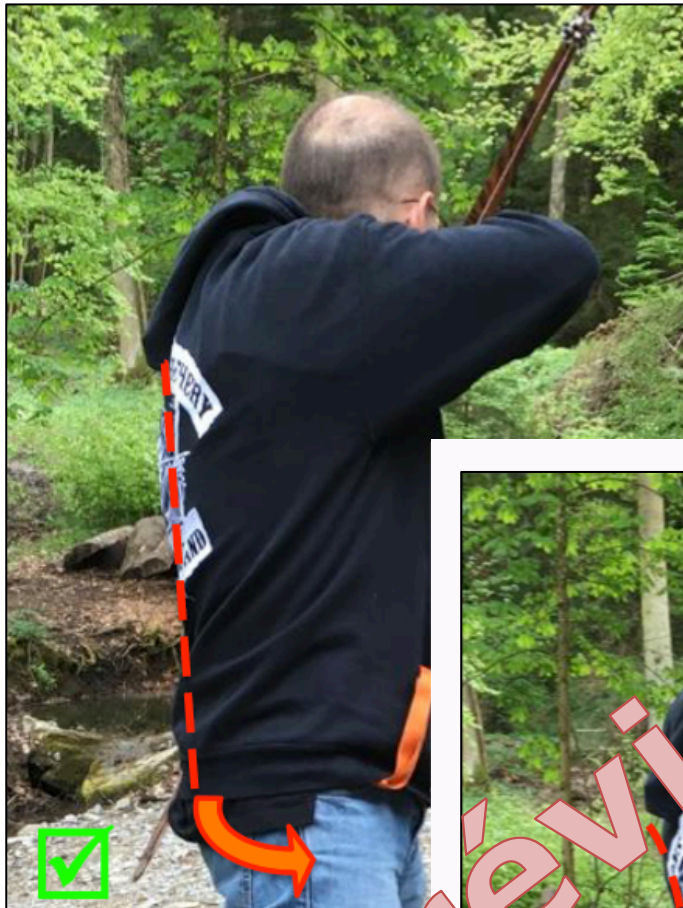
Images 8 + 9 : Les genoux sont souples, les jambes sont fermes et solides

Une posture stable est la base d'une technique de tir propre et efficace. Il y a plusieurs étapes afin d'acquérir une posture et un positionnement du corps stables.

4. Positionnement du bassin et du dos

Rotation du bassin

La rotation du bassin permet d'avoir un rachis droit et stable. Dès que le bassin subit une légère rotation vers l'avant, la cambrure du dos disparaîtra au profit d'un haut du corps stable.



Photos 10 + 11 : La légère rotation du bassin vers l'avant, fera que le dos sera droit et stable

9. Allonge

Élever le bras avec l'arc

Dès que le mouvement est maîtrisé et que la posture du corps est correcte et stable, il est alors possible d'enchaîner toute la séquence avec un arc et des flèches. La position au début du mouvement est exactement la même qu'avec la bande élastique.

Il ne faut jamais lâcher la corde d'un arc armé sans y avoir mis une flèche au préalable, cela pourrait signifier l'arrêt de mort de l'arc...



Photos 20 + 21 : Dans la position de départ, l'avant-bras du bras de corde est placé à la hauteur du ventre. Ensuite, les deux bras s'élèvent simultanément.

Les deux mains s'élèvent en même temps pour venir presque à la hauteur du menton. Ensuite commence l'armement proprement dit où la main de corde tracte la corde de façon à amener le coude en position arrière.

L'ancrage

Pendant la phase de l'armement, il sera utile de placer la main de corde environ 3 à 5 cm au-dessous du menton. Dès que la pleine allonge est atteinte, la main d'arc montera jusqu'au menton dans la position d'ancrage.



Photo 28 : La main d'arc est amenée depuis le bas en position d'ancrage.

Décoche et maintien

Il faut s'assurer qu'au moment de la libération de la corde, la poussée dans le bras d'arc soit toujours suffisamment présente et que, ensemble avec le bras de corde, une tension adéquate soit présente dans le dos. Le ressenti dans l'articulation du coude peut tout à fait être inhabituel. Il faut également faire attention à ce que la respiration soit calme et que la libération de la corde s'effectue pendant l'expire.