



MANUEL DU DÉBUTANT

I - Le matériel

Fiche 1 : L'équipement de l'archer

Fiche 2 : Le matériel en état de fonctionnement

Fiche 3 : Le choix des flèches d'initiation

Fiche 4 : Je sais choisir mon type de flèches

II - La préparation

Fiche 5 : L'échauffement (début de séance)

Fiche 6 : Je monte mon arc

Fiche 7 : Je bande mon arc

**Fiche 8 : Les différents gestes d'étirements
(fin de séance)**

III - Le tir

Fiche 9 : La stratégie de tir

Fiche 10 : Lignes et placements

Fiche 11 : Libérer dans un geste continu

Fiche 12 : Je libère avec précision ma corde

Fiche 13 : Maîtrise des trajectoires

**Fiche 14 : Je coordonne mes actions motrices avec la
visée**



I – LE MATÉRIEL

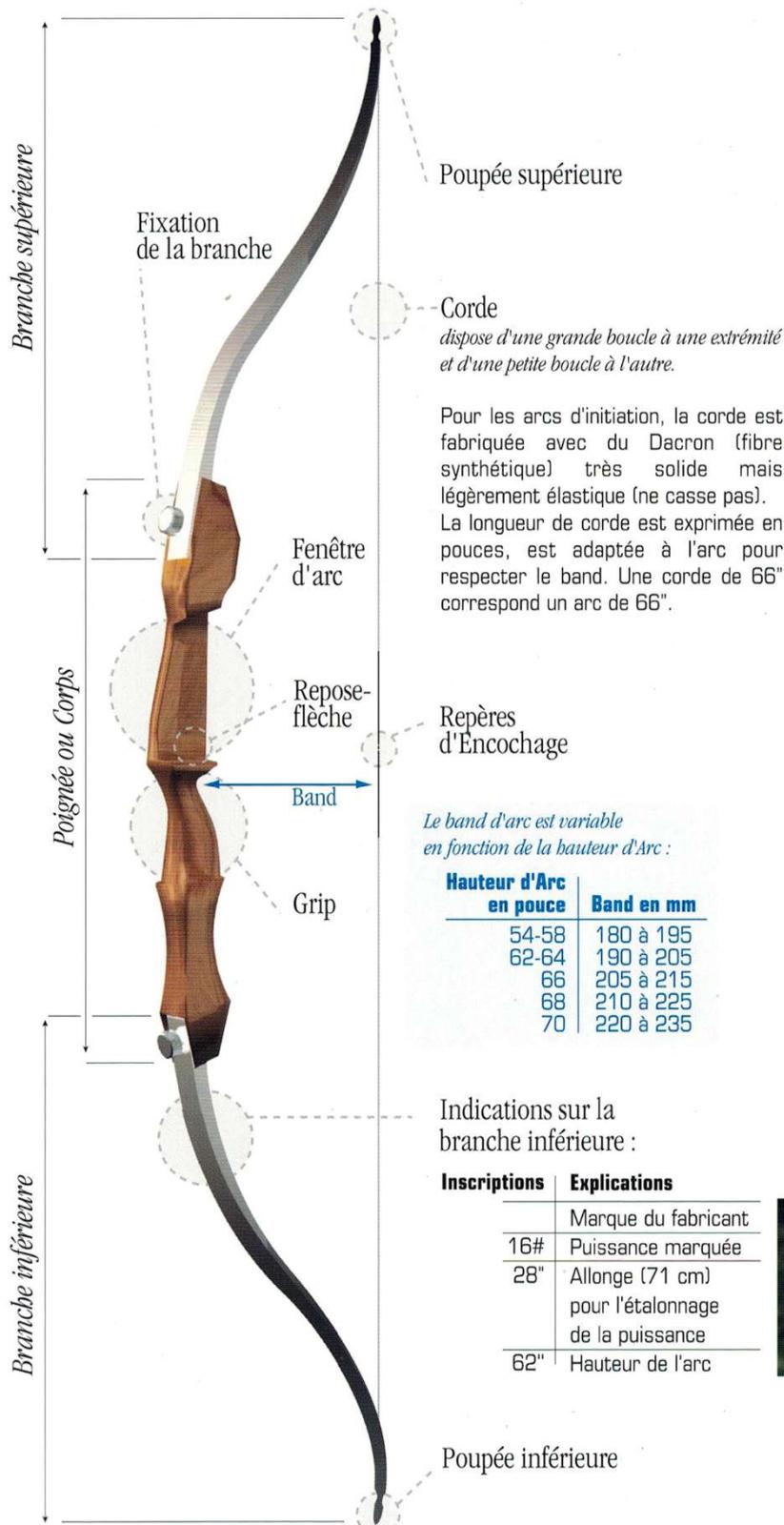
L'EQUIPEMENT DE L'ARCHER

J'apprends le nom des différents éléments de mon matériel de tir et l'équipement d'un archer.



La hauteur de l'arc et la longueur de la corde sont exprimées en **POUCES (")**, mesure anglaise correspondant à 2,54 cm.

La puissance d'un arc est formulée en **LIVRES (#)**, mesure anglaise correspondant à 454 g.



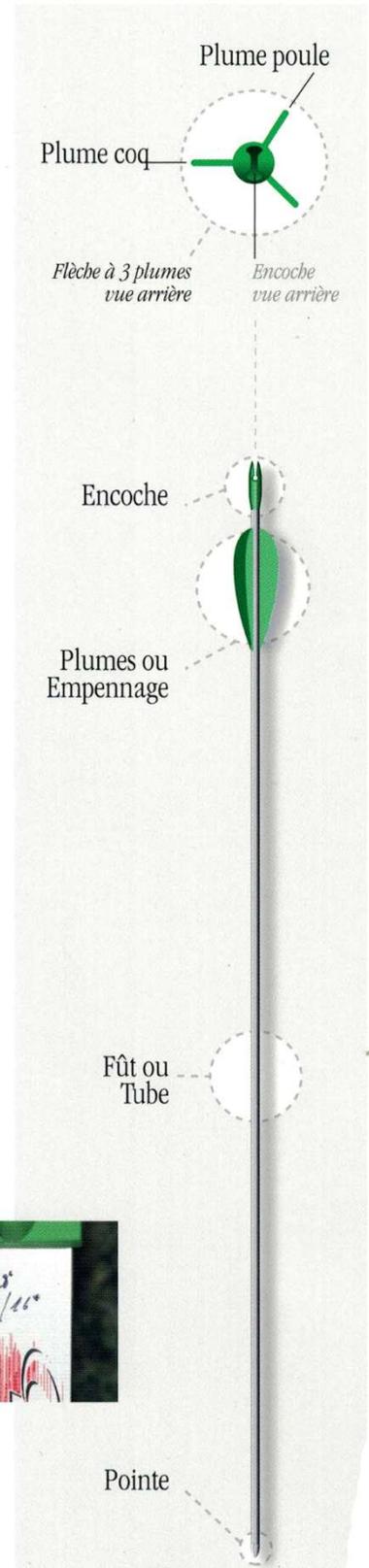
Pour les arcs d'initiation, la corde est fabriquée avec du Dacron (fibre synthétique) très solide mais légèrement élastique (ne casse pas). La longueur de corde est exprimée en pouces, est adaptée à l'arc pour respecter le band. Une corde de 66" correspond un arc de 66".

Le band d'arc est variable en fonction de la hauteur d'Arc :

Hauteur d'Arc en pouce	Band en mm
54-58	180 à 195
62-64	190 à 205
66	205 à 215
68	210 à 225
70	220 à 235

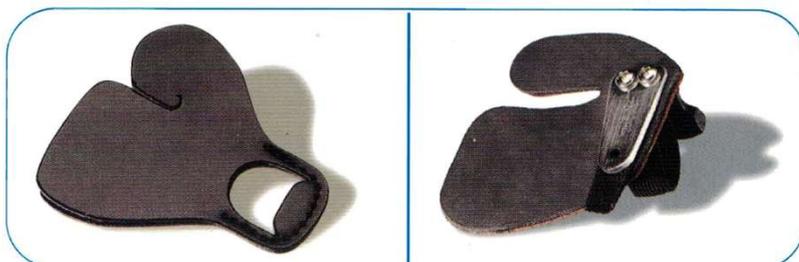
Indications sur la branche inférieure :

Inscriptions	Explications
	Marque du fabricant
16#	Puissance marquée
28"	Allonge (71 cm) pour l'étalonnage de la puissance
62"	Hauteur de l'arc



Fiche 1 – L'ÉQUIPEMENT DE L'ARCHER

PALETTE
simple ambidextre d'initiation
à cale d'initiation



PLASTRON



PROTÈGE BRAS
d'initiation simple
d'initiation double



CARQUOIS
de ceinture



DRAGONNE
de poignet pour l'initiation



ARC D'INITIATION

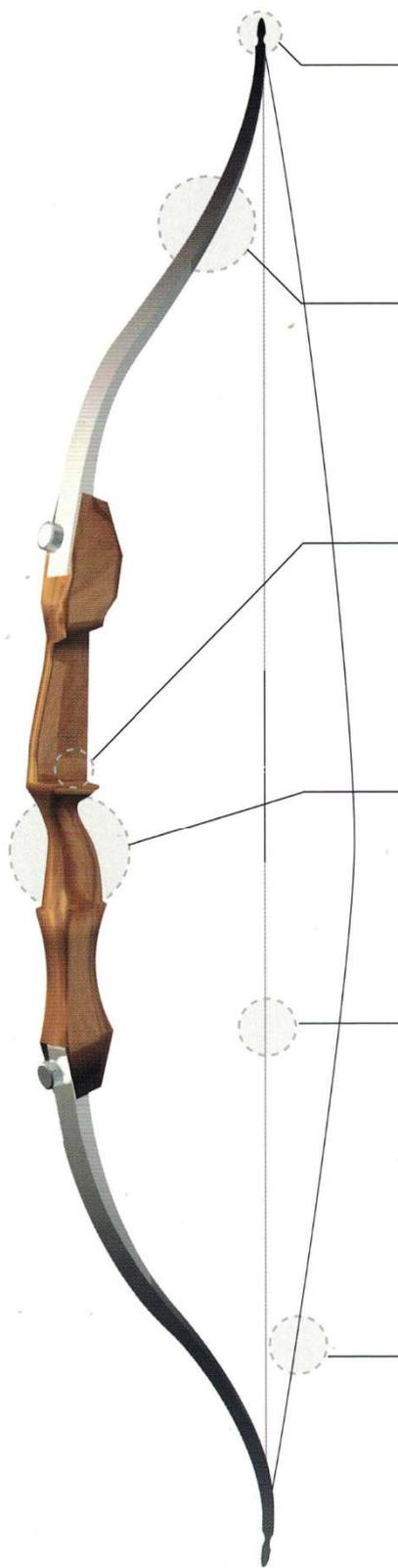


REPOSE FLECHE



LE MATÉRIEL EN ÉTAT DE FONCTIONNEMENT

Je sais faire la différence entre un état correct et un état incorrect de mon matériel



POUPÉES DE BRANCHES



- Entières, gorges lisses au toucher



Fendues en LARGEUR, en LONGUEUR, avec aspérités, vrillées

BRANCHES



- Lisses



Renfort de poupée décollé, gorges avec aspérités

REPOSE-FLÈCHE



- Bras du repose-flèche entier



• Repose-flèche usé : traces importantes
• Bras manquant

POIGNÉE



Fendue ou décollée

CORDE

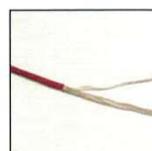


- Tranche-fils entiers
- Corde lisse sans nœud
- Band de corde correspondant à la hauteur de l'arc



• Tranche-fil défait soit au niveau des poupées, soit au centre
• Brins de cordes effilochés
• Band trop important ou trop petit

FAUSSE CORDE



Gousset en cuir épais
La petite poupée laisse le placement de la corde dans la gorge de la branche d'arc



• Corde effilochée, usée
• Cuir détendu, déformé pouvant laisser passer la poupée des branches



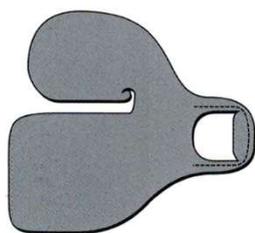
FLÈCHE



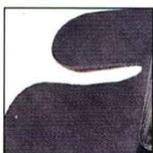
- Encoche entière
- Pointe présente
- Plumes au nombre de trois
- Le fût est entier
- Toutes les flèches du jeu sont identiques



- Encoches cassées, fendues
- Pointe manquante, aplatie
- Plumes manquantes ou partiellement arrachées
- Le fût est fendu ou tordu de manière importante
- Les flèches du jeu sont disparates en grosseur, en longueur



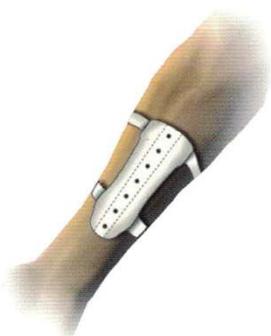
PALETTE



- Cuir lisse, doux, entier
- Taille correspondant à mes doigts



- Cuir décousu, déchiré, usé et rugueux
- Taille trop petite ou trop grande en longueur, en largeur



PROTÈGE-BRAS



- Taille correspondant à mon avant-bras d'arc
- Les élastiques doivent serrer mon bras et être de longueur suffisante
- L'armature est droite entièrement cachée



- Taille trop petite, trop grande
- Trop courts : serrage trop fort
- Trop longs : serrage trop lâche
- Armature tordue ou sortante du protège-bras



CARQUOIS



- Les flèches sont arrêtées par le fond
- Le crochet existe et permet la fixation sur la ceinture



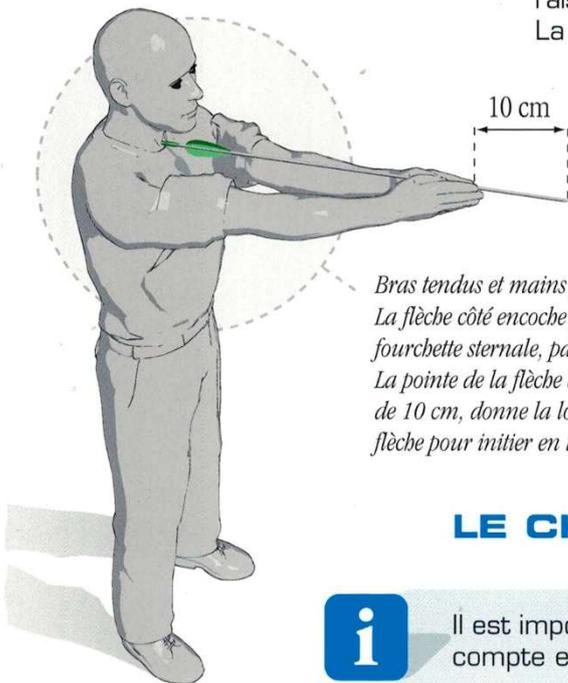
- Fond percé : les flèches passent au travers et tombent
- Le crochet est absent donc je ne peux pas le porter à ma ceinture

LE CHOIX DES FLÈCHES D'INITIATION

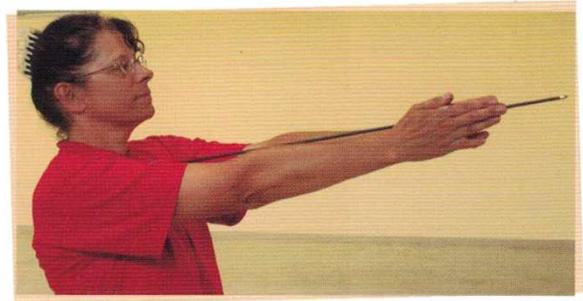
i Pour pratiquer le tir en toute SECURITE, le choix des flèches est très important.

LA LONGUEUR DES FLÈCHES

Elle doit être suffisante pour rester en place sur le repose-flèche lors de la mise en tension de l'arc. En initiation, elle est déterminée de façon approximative. Pour des raisons de sécurité, une flèche plutôt longue est privilégiée. La méthode la plus simple est la suivante :



Bras tendus et mains jointes, doigts tendus. La flèche côté encoche positionnée dans la fourchette sternale, passe entre les mains. La pointe de la flèche dépassant le majeur de 10 cm, donne la longueur correcte de la flèche pour initier en toute sécurité.



LE CHOIX DU JEU DE FLÈCHES :

i Il est important d'utiliser le même jeu à chaque séance. Un jeu compte entre 3 et 6 flèches.

Toutes les flèches du jeu se ressemblent par (cf fiche n° 16) :

- **les plumes** : même nombre, même couleur, même longueur, même hauteur ;
- **le tube** : il comporte toujours les mêmes indications : marque, chiffres ;
- **la pointe** : toutes les pointes du jeu sont identiques ;
- **l'encoche** : adaptée à l'épaisseur du tranche-fil de la corde, même couleur, même type, même diamètre pour tout le jeu.



*Encoche trop petite
ou corde trop épaisse
Gène la libération
de la flèche*

*Encoche trop grande
ou corde trop fine
La flèche ne tient pas
sur la corde*

*Encoche et Corde
Adaptées*

CHOIX DE LA RIGIDITÉ DE LA FLÈCHE D'INITIATION :



Le fût de la flèche comporte outre la marque du fabricant, des indications sur la rigidité en relation avec la puissance de l'arc utilisé.

- La fourchette de puissance est marquée sur le fût :

PAR EXEMPLE :

10-15#	15-20#	20-25#	25-30#	30-35#	35-40#
--------	--------	--------	--------	--------	--------

- Le diamètre du tube est variable :

4 mm	4,6 mm	5 mm	5,5 mm
------	--------	------	--------

Plus le diamètre du tube est fin, moins le tube est rigide et correspond à une faible puissance d'arc.

Plus le diamètre du tube est grand, plus le tube est rigide et correspond à une puissance plus élevée.

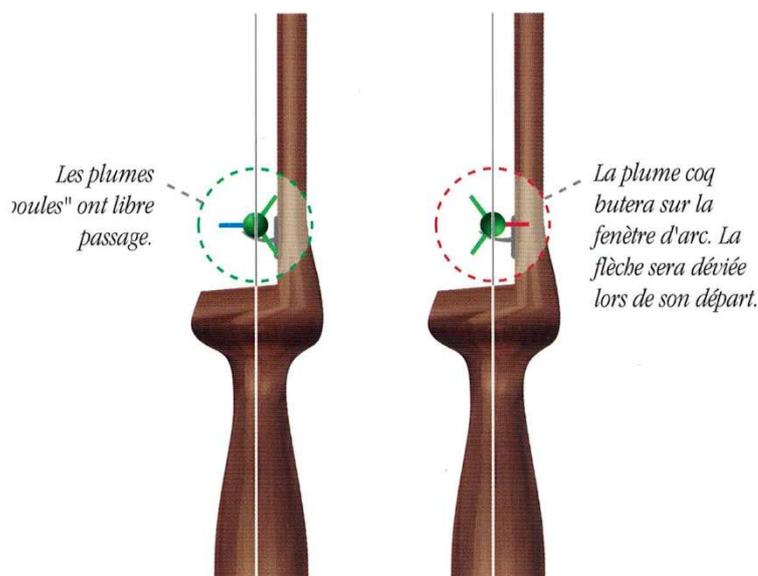
- Les chiffres pour les flèches en alliage à base d'aluminium

Pour les enfants	Pour les adolescents	Pour les adultes
15 - 13	17 - 16	18 - 16 ou 19 - 13

Le diamètre du tube et sa longueur sont fonction de la puissance de l'arc développée par l'archer.

PLACEMENT CORRECT DE LA FLÈCHE SUR LA CORDE DE L'ARC :

Cette action garantit le maintien de l'état des plumes en matière plastique ou en plumes naturelles.



JE SAIS CHOISIR MON TYPE DE FLÈCHE

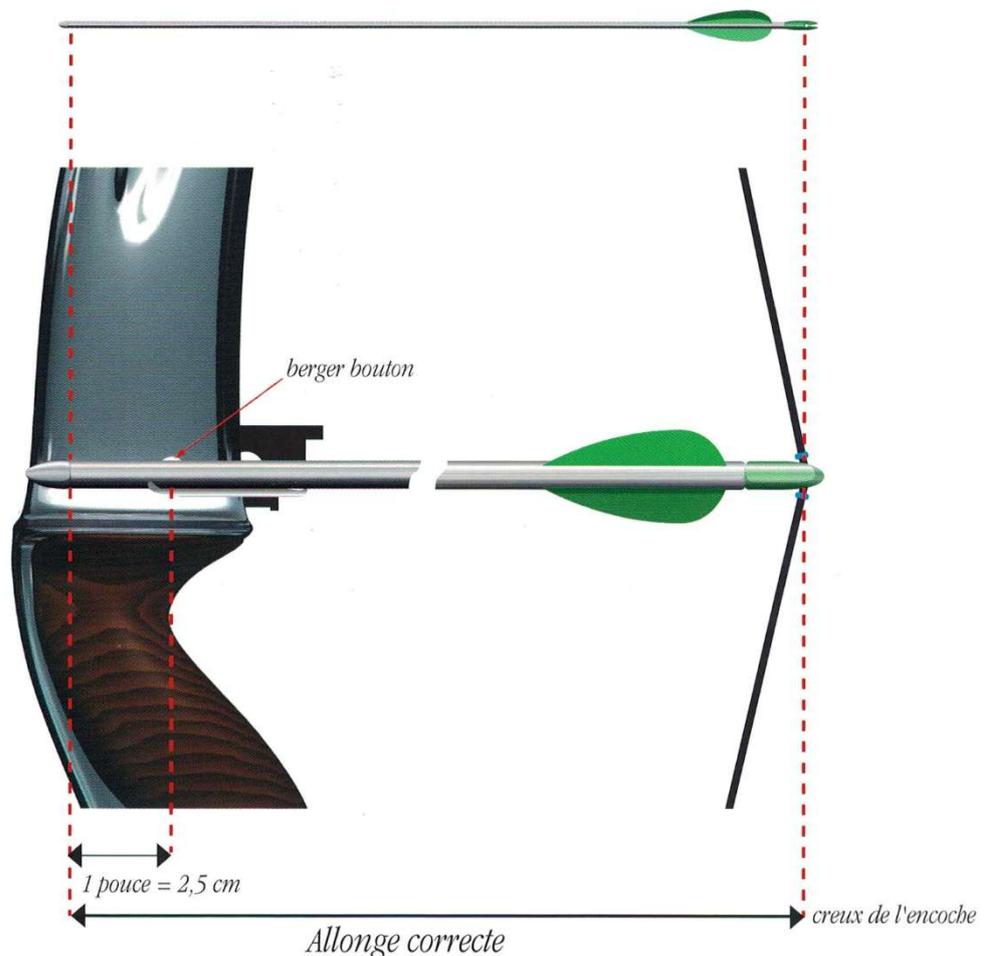
Deux paramètres sont indispensables pour choisir son type de flèche :

- L'allonge de l'archer
- la puissance de l'arc à l'allonge de l'archer

1 - MESURER L'ALLONGE



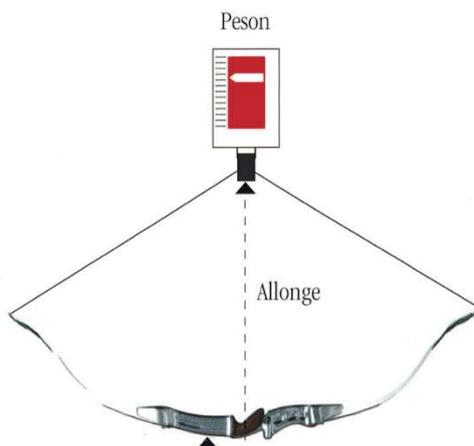
C'est la mesure du creux de l'encoche jusqu'au point de contact de la flèche sur le centre du berger bouton augmentée de 2,5 cm (un pouce), sans pointe ou insert.



2 - PESEE DE L'ARC A L'ALLONGE DE L'ARCHER :

i

C'est mesurer la puissance de l'arc à l'allonge du tireur



Accrocher votre arc nu (dépourvu de viseur et stabilisateur), par la corde, à un peson. Bandez l'arc jusqu'à votre allonge réelle. Lire l'indication de la puissance sur le peson.

Si vous préférez peser votre arc dans l'autre sens (poignée d'arc dans l'autre sens), il faudra soustraire du résultat la masse de l'arc au repos.

3 - CHOIX DE LA PUISSANCE ADAPTÉE À L'ARCHER :

La puissance adaptée de l'arc à l'allonge du tireur se vérifie par un test simple. Tout en respectant les placements et les actions motrices, l'archer tient l'arc à pleine allonge durant :

- moins de 30 s : la puissance est trop élevée ;
- entre 30 et 45 s : la puissance est adaptée ;
- plus de 45 s : la puissance est trop faible.



II – LA PRÉPARATION

L'ÉCHAUFFEMENT



L'objectif est de préparer son corps et son esprit pour effectuer avec précision des actions coordonnées.

Un échauffement dure un minimum de 20 minutes.

TROIS ÉTAPES SONT NÉCESSAIRES.

LA PREMIERE ETAPE : SANS ARC

Elle prépare les groupes musculaires à la pratique du tir à l'arc :

- La stabilité et l'équilibre de la posture : les jambes, le bassin, le dos.
- L'action de résister-tracter : le dos, les épaules, les bras, les poignets, les mains.

Répéter chaque exercice 15 fois.

Le travail s'effectue toujours des pieds à la tête.



Les jambes :

1

En appui sur une jambe, fléchir l'autre jambe à l'équerre, genou au niveau des hanches et alterner le mouvement.



Le bassin :

2

Faire basculer son bassin d'avant en arrière, d'arrière en avant et percevoir le travail musculaire des fessiers et des abdominaux.



Le tronc :

3

Les jambes et le bassin sont fixes, le tronc reste bien droit et dans l'axe vertical pied/bassin.

Rotation du tronc alternativement à droite, à gauche les bras à hauteur des épaules et dans le prolongement de la ligne d'épaules, le regard suit le bras vers l'arrière.



Les épaules et les bras :

4

Jambes, bassin et tronc sont fixes.

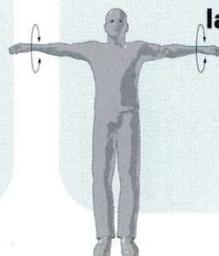
Avec les bras ballants :

- Soulèvement des épaules alternativement droite-gauche.
- Soulèvement des deux épaules en même temps.
- Ouverture et fermeture alternativement des épaules.
- Rotation des épaules en avant.
- Rotation des épaules vers l'arrière.



Avec les bras tendus à hauteur des épaules et dans le prolongement de la ligne d'épaules :

- Cercles en avant de grandeurs variables.
- Cercles en arrière de grandeurs variables.

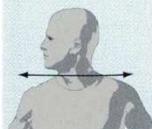


Le cou :

5

Jambes, bassin et tronc sont fixes.

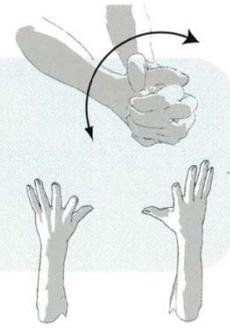
- Pencher la tête en avant puis en arrière (mouvement du "oui").
- Tourner la tête alternativement à droite, à gauche avec le regard à l'horizontale (mouvement du "non").
- Incliner la tête alternativement à droite, à gauche (oreille vers épaule).



6

Les poignets et les mains :

- Rotation des poignets mains jointes, puis doigts croisés, dans les deux sens de rotation.
- Fermeture et ouverture alternatives des doigts.



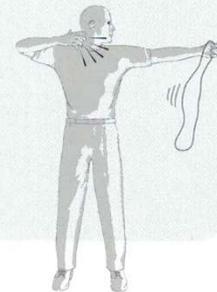
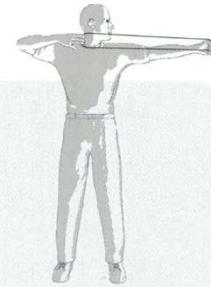
LA DEUXIEME ETAPE : AVEC ÉLASTIQUE

Elle favorise l'apprentissage de la posture de l'archer et de l'organisation des actions de tir.

Travail avec élastique :

L'élastique remplace l'arc et la flèche. Il s'agit de se concentrer sur les actions liées au tir à l'arc.

- En posture du tireur à l'arc (corps droit, épaules basses), effectuer 15 fois des résistances-tractions sans lâcher l'élastique et maintenir 10 secondes, à la fois en droitier et en gaucher.
- En posture du tireur à l'arc (corps droit, épaules basses), effectuer 15 fois des résistances-tractions avec lâcher de l'élastique, en maintenant la tonicité posturale après le lâcher.

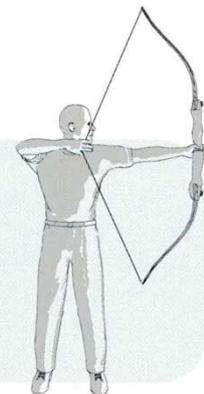


LA TROISIEME ETAPE : AVEC L'ARC

Elle permet de rentrer progressivement dans la précision des actions de tir.

Travail avec l'arc et flèches : (par X volées de trois à six flèches)

C'est une révision des actions et des éléments techniques appris lors des séances précédentes. La distance de tir est courte et le tir s'effectue sur la paille.



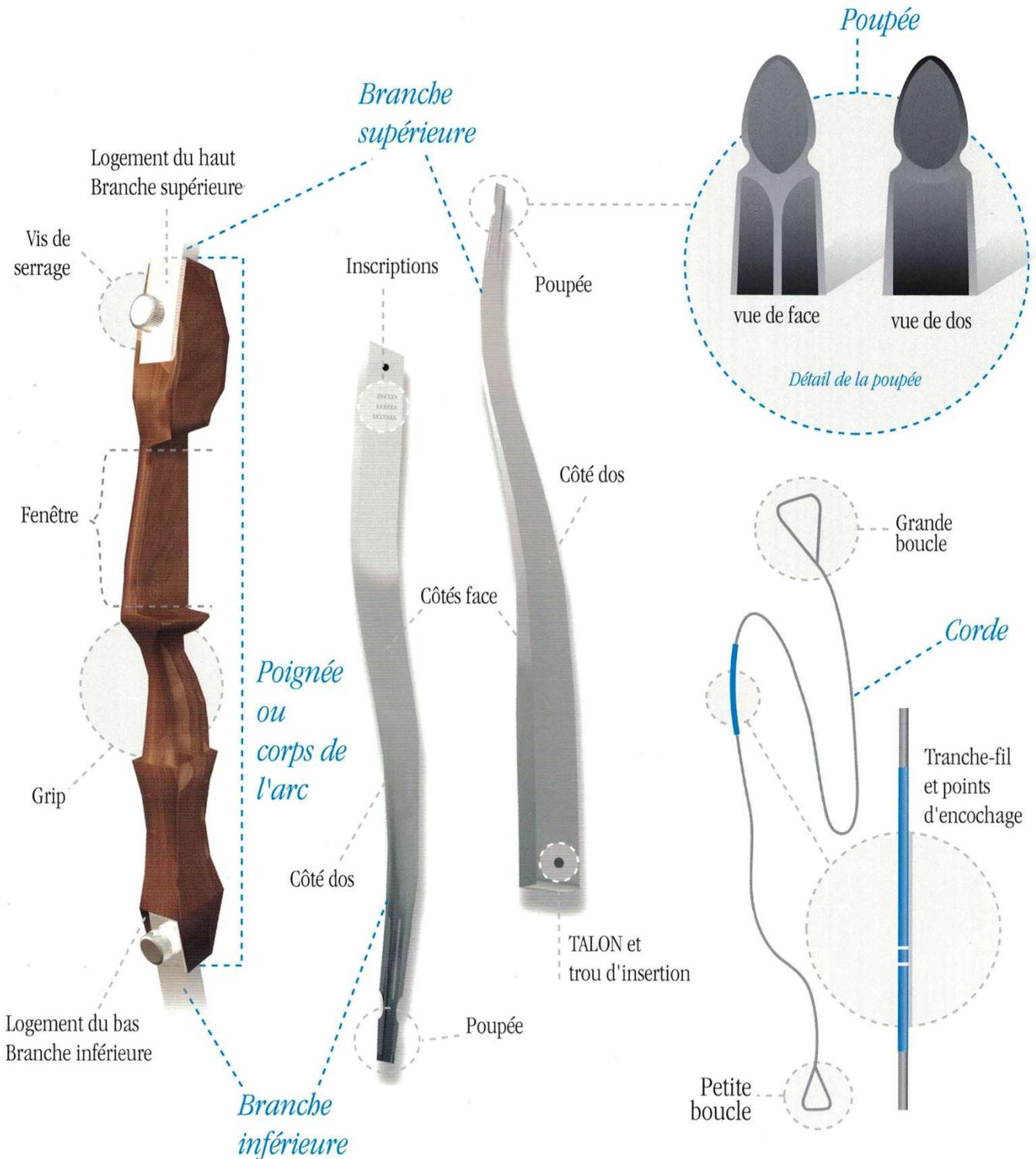
MAINTENANT, JE SUIS PRÊT(E) POUR TIRER À L'ARC

Physiquement : mon corps fonctionne avec facilité, avec rapidité et précision.

Mentalement : mon esprit est complètement disponible pour le tir à l'arc pour exécuter mes actions coordonnées.

JE MONTE MON ARC

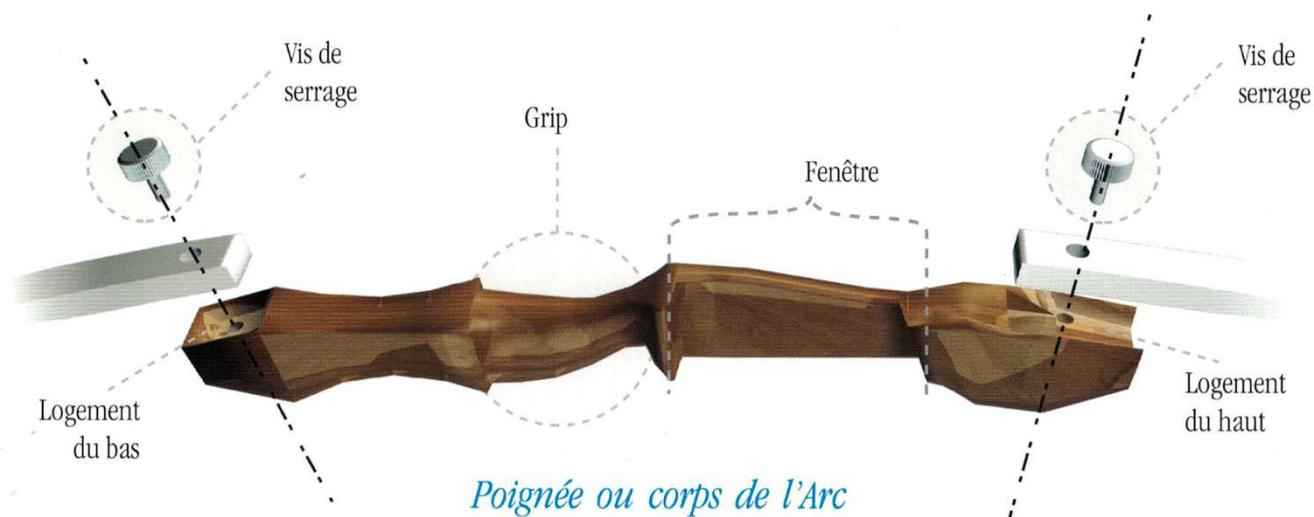
1) JE RECONNAIS LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE MON ARC



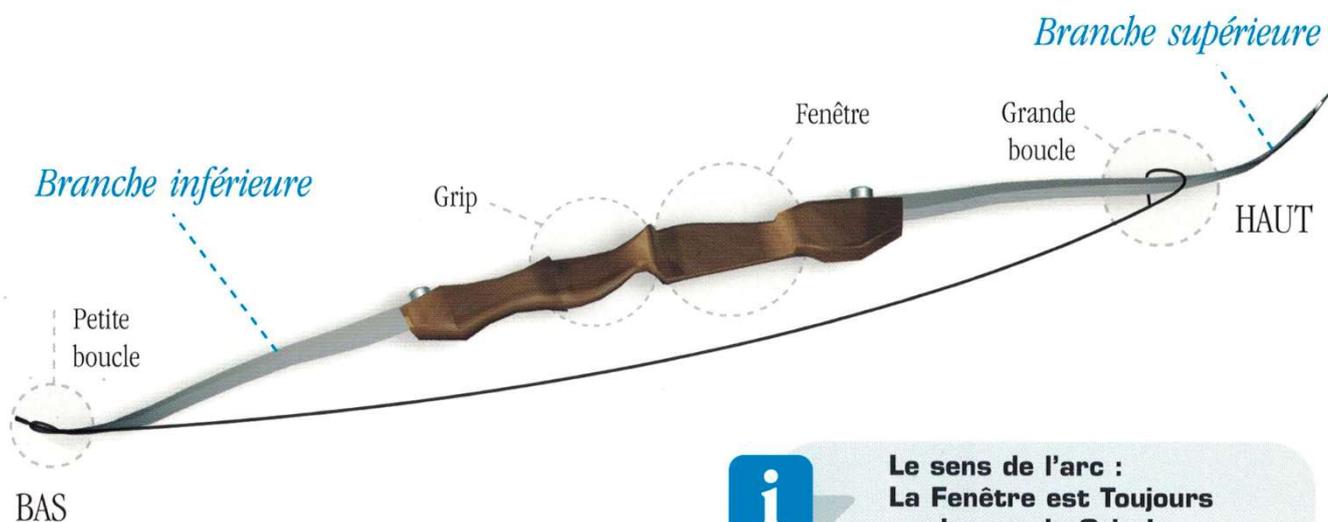
2) JE MONTE MON ARC :

J'assemble les différents éléments pour permettre l'installation de la corde. L'arc n'est toujours pas en état de fonctionnement.

1. J'enlève la vis de serrage de chaque logement
2. J'insère chaque branche dans le logement
3. Je remets la vis de serrage et je la bloque



4. J'installe la corde : La grande boucle est enfilée jusqu'au milieu de la branche supérieure. La petite boucle est positionnée dans la gorge de la poupée du bas.
5. L'arc est maintenant assemblé, la prochaine étape est le bandage de l'arc



**Le sens de l'arc :
La Fenêtre est Toujours
au dessus du Grip !**

JE BANDE MON ARC



Cela signifie mettre la corde dans les deux poupées des branches.

Cette procédure s'effectue après avoir vérifié que les archers soient éloignés de vous sur un rayon de 1 m.

MISE AU BAND AVEC UNE FAUSSE CORDE

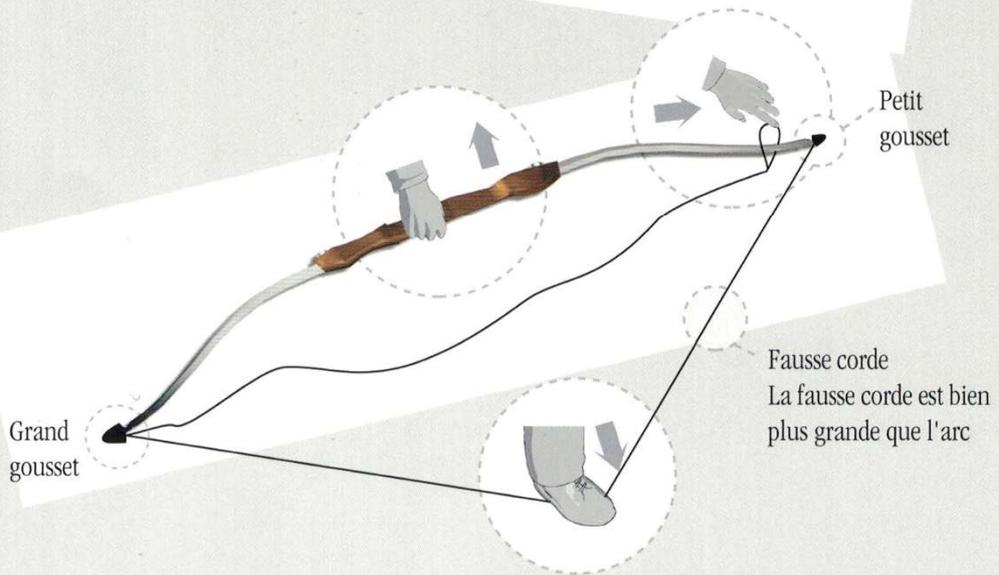
1



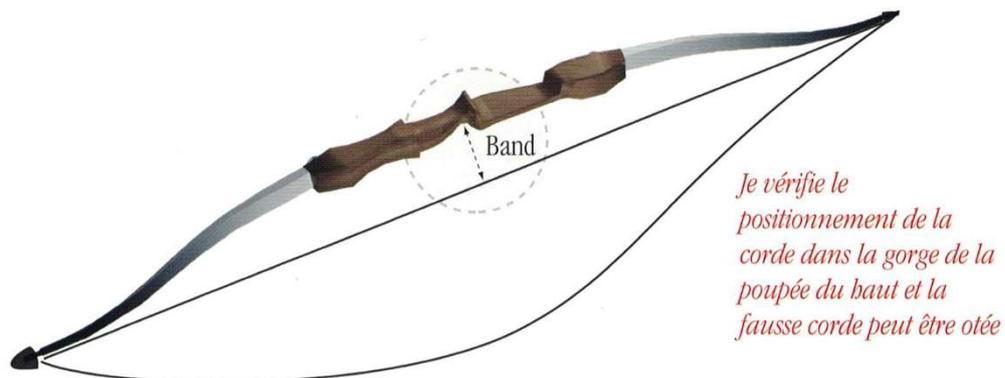
Je vérifie le positionnement de la corde dans la poupée



2

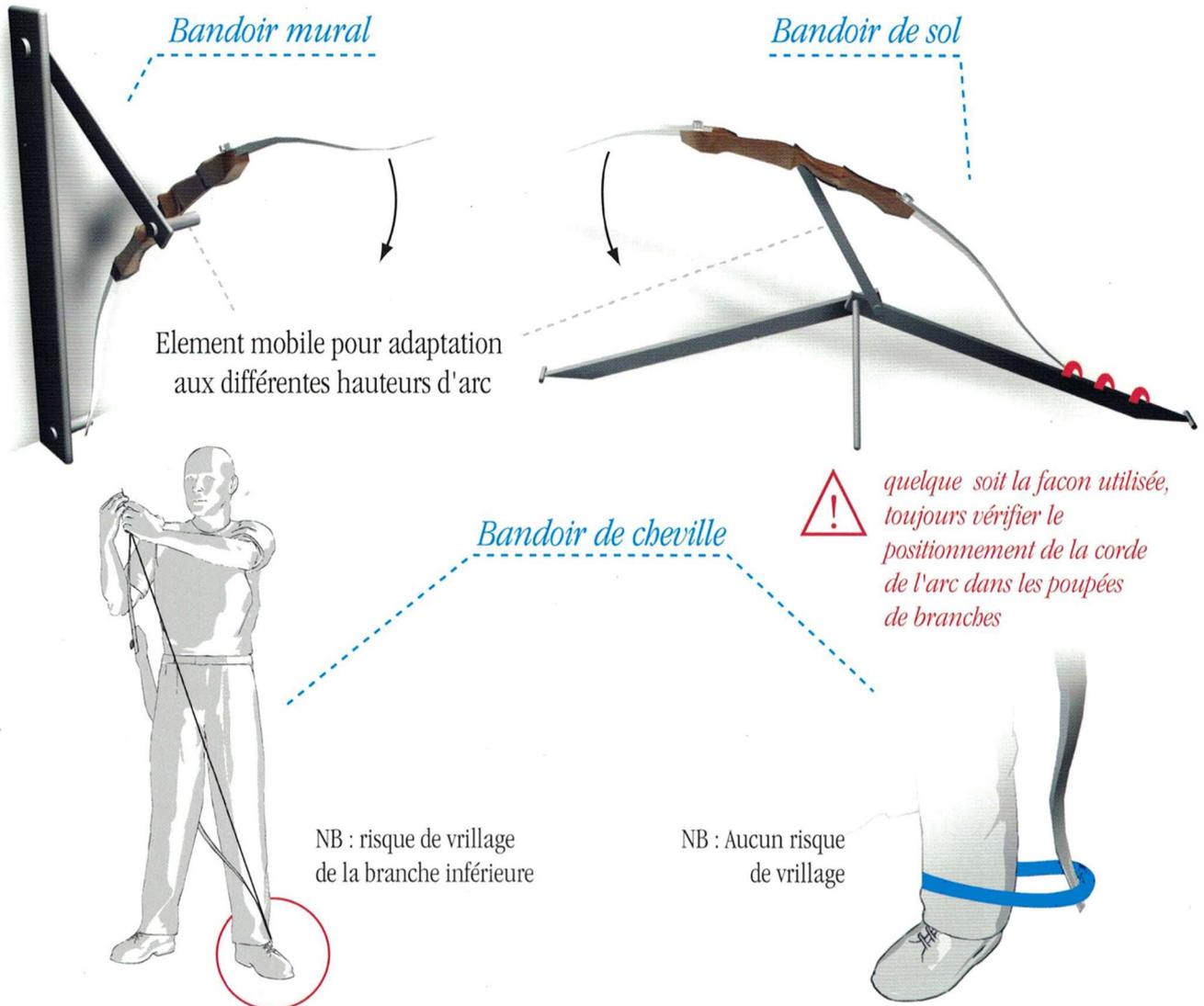


3



Fiche 7 – JE BANDE MON ARC

LES AUTRES FAÇONS DE LA MISE AU BAND D'UN ARC :



JE VERIFIE TOUJOURS AVANT D'UTILISER MON ARC

4

- Le positionnement de la corde de l'Arc dans les gorges des poupées de Branches.

vue de face vue de dos

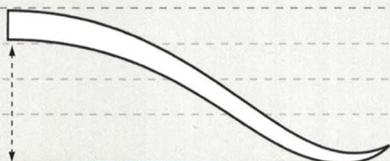
Poupée

Détail de la poupée

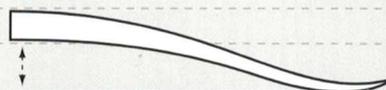


5

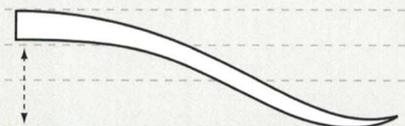
- la courbure des branches.



courbure trop importante
= band trop grand, corde trop courte



courbure faible
= band trop petit, corde trop longue



courbure moyenne
= band correct, corde adaptée

LES DIFFÉRENTS GESTES D'ÉTIREMENTS

i

A la fin de chaque entraînement ou compétition, je m'étire pour récupérer de la pratique et maintenir l'élasticité des muscles. Voici un exemple d'une série d'étirements permettant une meilleure récupération. Les étirements s'effectuent lorsque les muscles sont chauds.

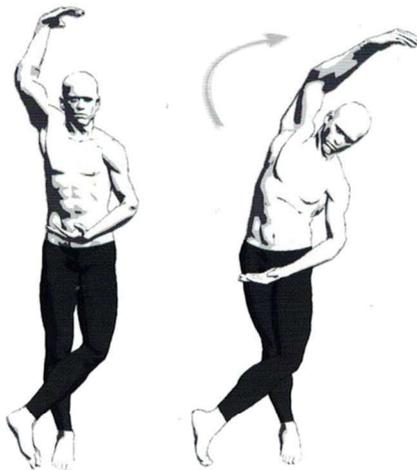
Procédure d'un étirement musculaire :

Les étirements sont à effectuer avec douceur et sans accoups.

Se mettre en posture et la maintenir fermement 10 secondes en respirant **LENTEMENT** et avec facilité (expiration plus longue que l'inspiration).

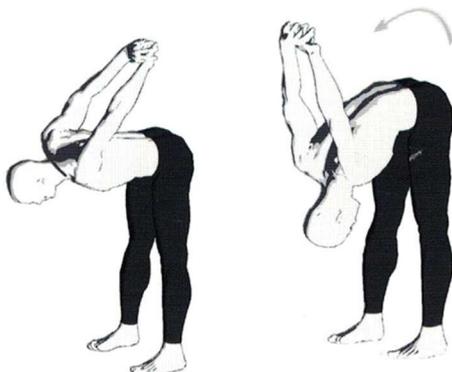
Les groupes musculaires sont étirés en commençant par ceux du bas et en terminant par ceux du haut : chevilles, jambes, hanches, tronc, épaule, bras, cou.

1 - TRONC



Après avoir croisé la jambe gauche devant la jambe droite, incliner le tronc vers la gauche en repoussant le plafond avec le bras droit, regard vers l'épaule gauche, en décalant le bassin vers la droite (translation).

Expirer en fin de mouvement, qui s'effectue lentement. 4 à 5 mouvements de chaque côté.



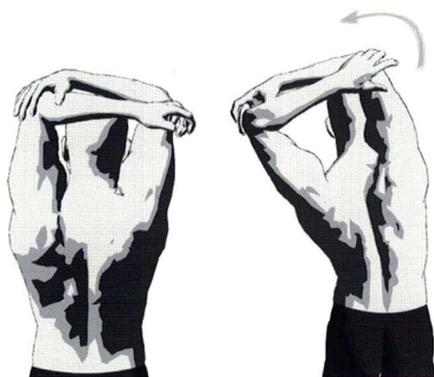
Une fois installé dans cette position, fléchir le tronc sur les jambes en expirant.

Laisser agir la pesanteur au niveau des membres supérieurs (rétropulsion passive).

Rester dans la position de 6 à 10 secondes.

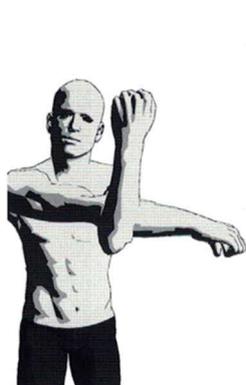
Pour quitter la position, effectuer un demi-plié avec les jambes, puis à l'aide des bras, mains aux genoux, dérouler le dos.

Fiche 8 – LES DIFFÉRENTS GESTES D'ÉTIREMENTS



Bras fléchis au-dessus de la tête.
Pour la contraction, pousser le bras droit vers la droite ; résistance grâce à la main gauche. Rester un dizaine de secondes dans cette contraction et effectuer 3 à 5 répétitions de chaque côté.
Pour l'étirement, tirer le bras droit vers la gauche, lentement, pendant environ 10 secondes, puis revenir à la position initiale.
3 à 5 répétitions de chaque côté.

2 - EPAULES



Se tenir droit. Placer un bras en travers du torse et parallèle au sol. Ou pour un étirement un peu différent, positionner votre bras à 90°. Tirez votre coude vers l'épaule opposé.

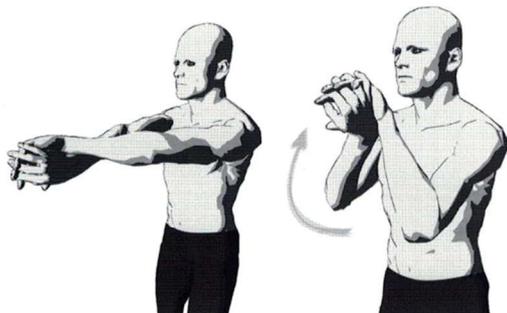


Se tenir avec les jambes pliées légèrement ; croiser les bras et saisir l'arrière des genoux. Se redresser jusqu'à sentir l'étirement du haut du dos et des épaules.

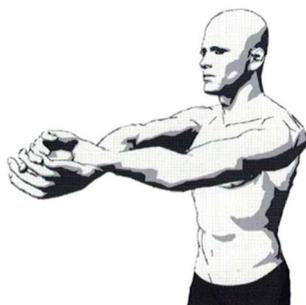


Se tenir droit. Croiser les doigts derrière le dos. Lentement, monter les mains.

3 - BRAS

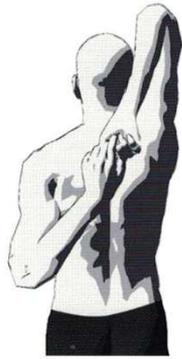


Croiser les poignets puis les doigts.
Par mouvement circulaire, amener les doigts vers la poitrine. Continuer ce mouvement circulaire de façon à pousser les doigts loin devant.
Maintenir l'étirement 5 à 6 secondes.
5 à 6 répétitions pour chaque poignet.



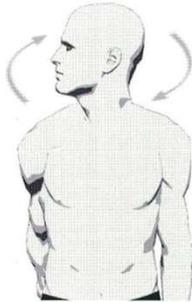
Variante de l'exercice précédent (pour les poignets particulièrement souples).

Mêmes consignes que pour l'exercice précédent.
Mais continuer le mouvement circulaire de façon à éloigner davantage les mains de la poitrine.

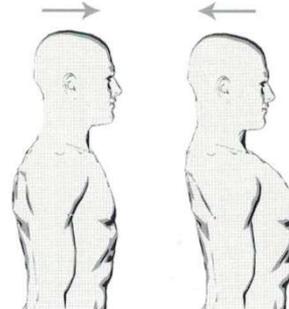


*Debout ou assis, le coude droit est fléchi près de la tête.
Les deux mains se joignent (en cas d'impossibilité, se servir
d'une serviette ou d'une ceinture).
La main gauche tire doucement la main droite (ou la serviette)
vers le sol, sans secousse, pendant 10 à 20 secondes.
3 à 4 répétitions pour chaque bras.
Expirer pendant le mouvement.*

4 - COU



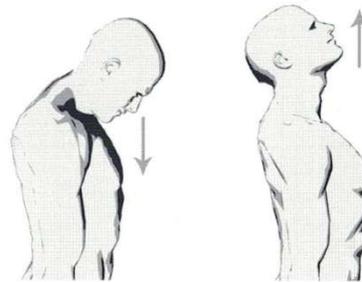
Se tenir droit. Garder vos épaules basses et la tête droite. Lentement, tourner le menton vers chacune des épaules.



Se tenir droit, la tête droite, les épaules basses. Etirer lentement le menton vers l'avant, puis vers l'arrière



Se tenir droit avec les mains liées dans le dos, la tête droite, les épaules basses. Lentement, rapprocher l'oreille vers l'épaule alternativement à gauche puis à droite.



Se tenir droit, les épaules basses, bras ballants. Relever le menton vers l'arrière et le haut puis le ramener sur la poitrine.



III – LE TIR

LA STRATÉGIE DE TIR

1 - DÉFINITION



Une stratégie est l'ensemble des actions coordonnées menées pour atteindre un objectif donné.

Dans le cadre de l'apprentissage, cette stratégie se **construit consciemment** et va évoluer dans le temps en fonction de la qualité et de la quantité d'investissement personnel de l'archer.

Cette construction consciente se base sur :

- une stabilité de la posture à travers les lignes verticale et horizontale (cf fiche 12).
- les placements (cf fiche 12).

Ensuite les actions sont préparées, réalisées et maintenues dans le temps. Ces actions sont orchestrées par priorité et coordonnées au fil des répétitions.

2 - LA CONSTRUCTION DE LA STRATÉGIE DE TIR EST NÉCESSAIRE POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF



Elle permet l'organisation du tir dans le temps (espace temporel).

Elle suit un ordre ou **fil conducteur** que le tireur doit respecter à chaque flèche de manière consciente pour donner une régularité à ses actions motrices.

A force de répétitions, une automatisation permettra un allègement du contrôle conscient des actions motrices et l'attention se portera sur la coordination du mouvement avec le lien visuel.

3 - EXEMPLE DE STRATÉGIE DE TIR

phase de placements physiques et lien visuel

- placement de l'ensemble du corps vertical par rapport à la cible (ligne verticale),
- placement de la flèche sur l'arc,
- placement des mains :
 - **main de corde** : prise de corde par un crochet des doigts fermés,
 - **main d'arc** : prise d'appui par le contact du gras du pouce sur le grip,
- lien visuel avec la cible.

phase d'actions en conservant les placements et le lien visuel

- élévation des bras en direction de la cible, ligne d'épaules basses (ligne horizontale),
- préparation de l'action résister à l'arc,
- préparation de l'action tracter la corde,
- mise en route de l'action coordonnée "résister-tracter" glissement de la main de corde dans la zone de contact du visage,
- libération de la corde.

phase de maintien des actions, des placements et du lien visuel

maintien :

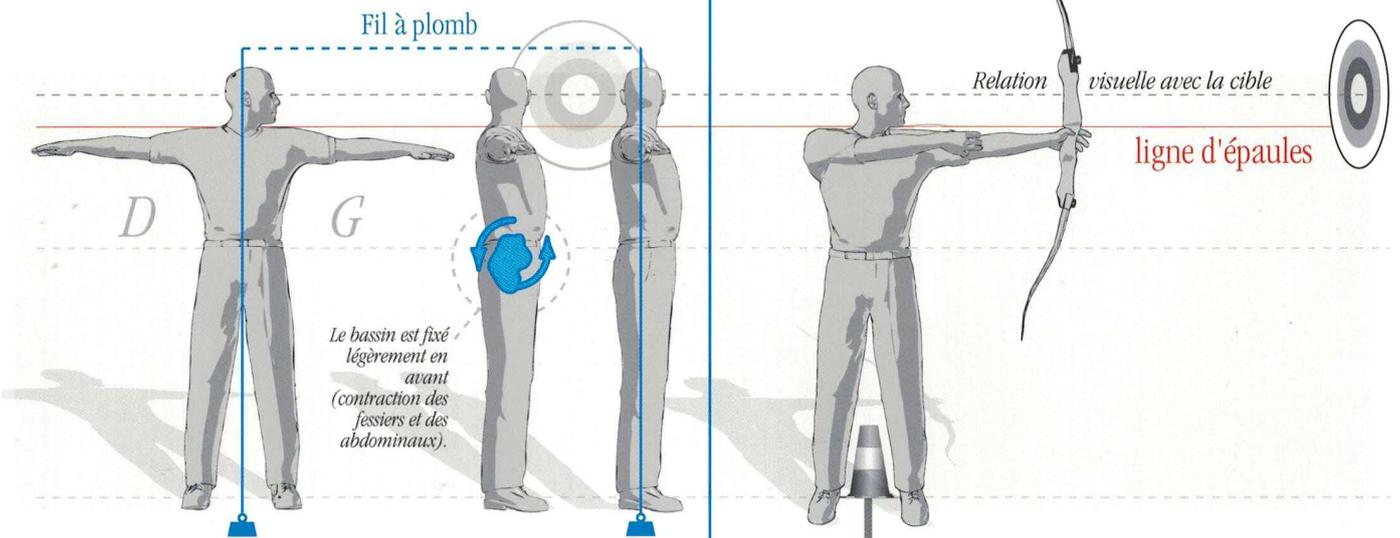
- de l'action coordonnée "résister-tracter",
- de la ligne horizontale et verticale (posture),
- du lien visuel avec la cible durant le vol de flèche et jusqu'au retour du bruit d'impact.

LIGNES ET PLACEMENTS

Les lignes et les placements ont pour objectif la préparation des actions coordonnées de résister avec l'épaule d'arc et de tirer avec l'épaule de corde.

Préparation de la ligne Verticale

Préparation de la ligne Horizontale



Je répartis les éléments verticalement et équitablement entre la droite et la gauche

J'empile verticalement les différents éléments. Je maintiens cette verticalité solidement.

Pas de tir

ligne d'épaules

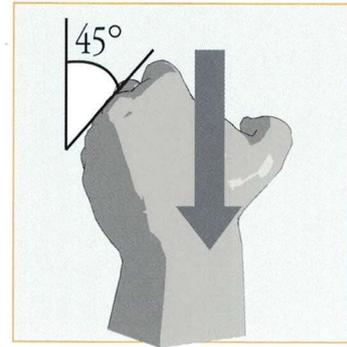
Relation visuelle avec la cible

Amplitude maximale bras d'arc dans le prolongement de la ligne d'épaules.

Fiche 10 – LIGNES ET PLACEMENTS

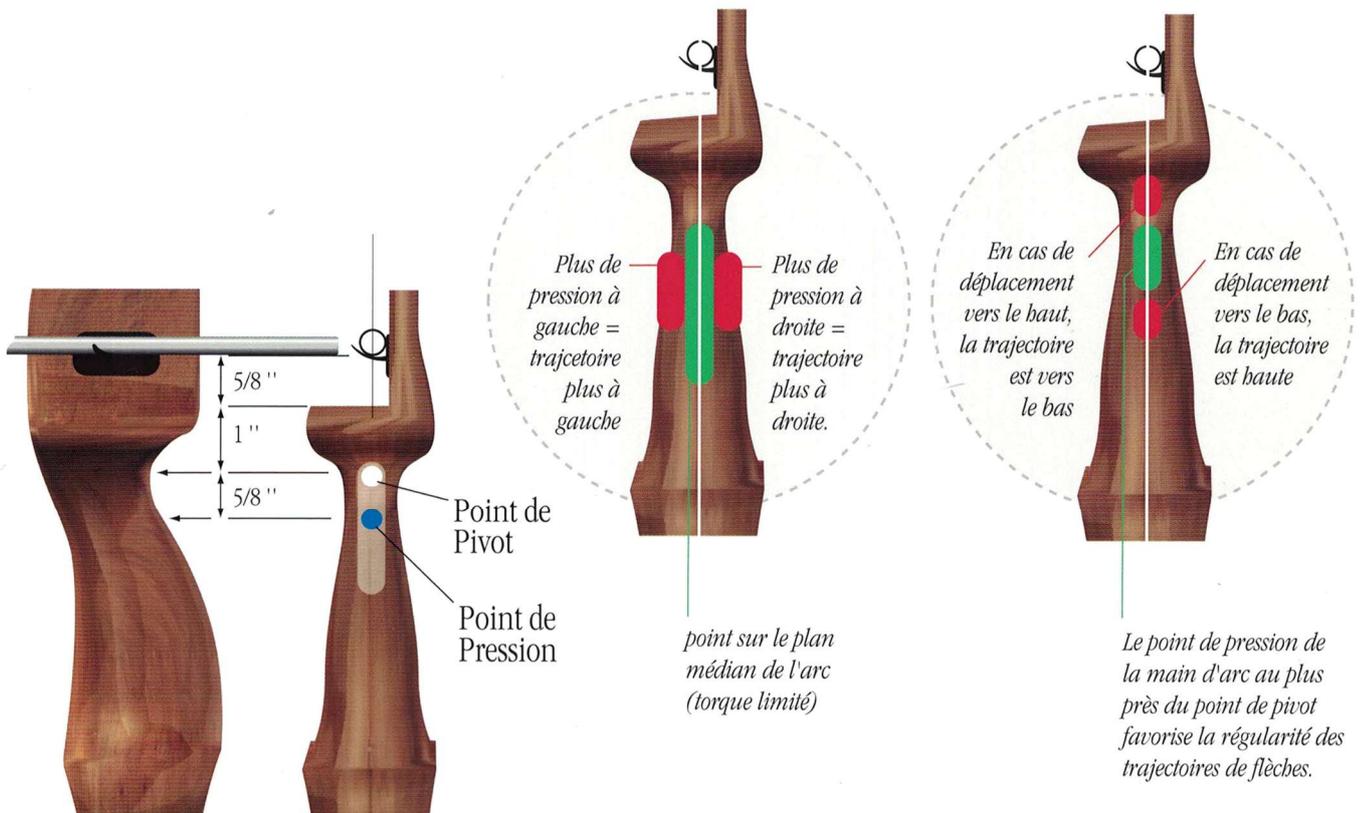
Main d'arc

Position Correcte :
main et poignet décontractés.
La flèche indique le sens de la
pression dans la main



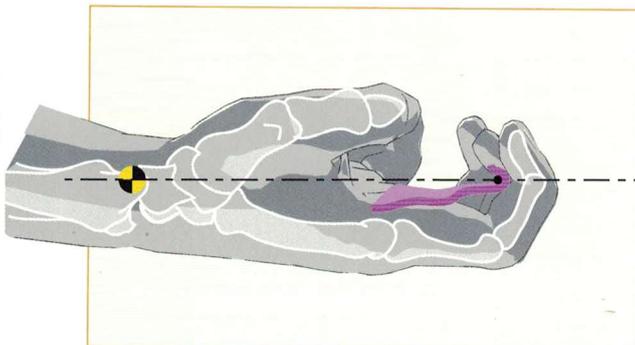
Le point de pression

sur le Grip (pour un droitier)



Main de corde

Crochet de la main de corde

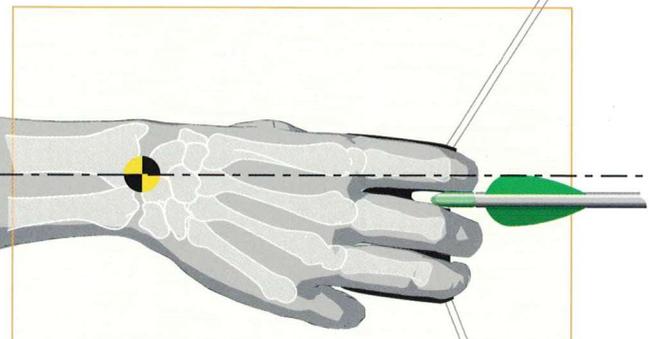


Crochet de doigts fermés. Corde placée sur la 2^e articulation phalangiennne. Dos de la main décontracté, seuls les fléchisseurs des doigts travaillent.

Fléchisseurs : muscles qui replient les doigts.

Pression des doigts sur la corde

Ligne de traction



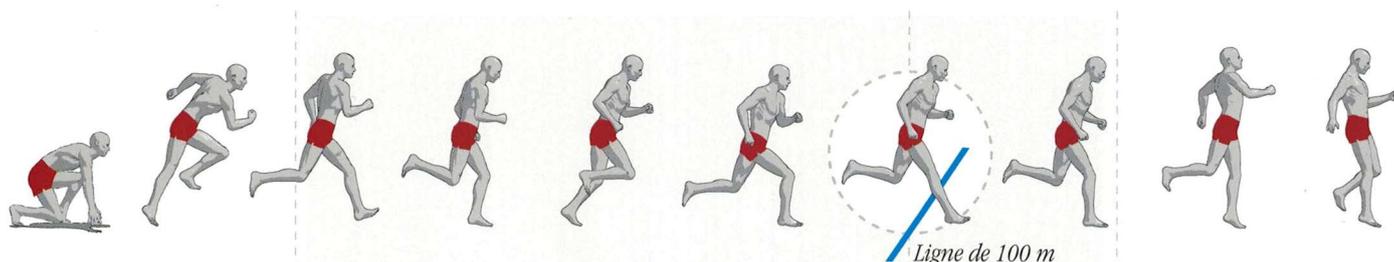
Poignet pouce et annulaire décontractés.
Pression répartie sur les trois doigts.

LIBÉRER DANS UN GESTE CONTINU

Je suis capable de déclencher mon tir en conservant mon action de résistance et de traction pendant le vol de la flèche.

Prenons l'exemple du coureur pour comprendre : il court encore alors qu'il a franchi la ligne de 100 m. Il s'arrête bien au delà.

Continuité de la coordination motrice.

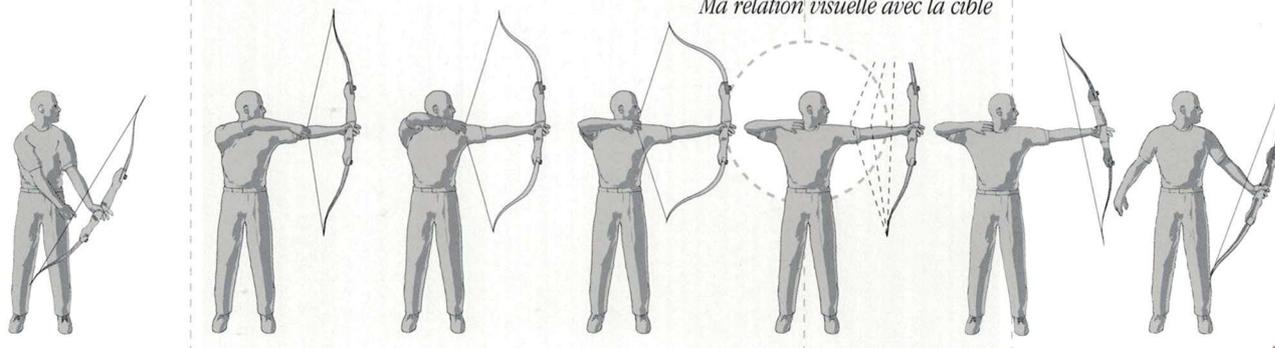


Je prépare
mes placements
et mon action

Je coordonne mon mouvement et mon lien visuel avec la cible
Mise en place et maintien de l'action

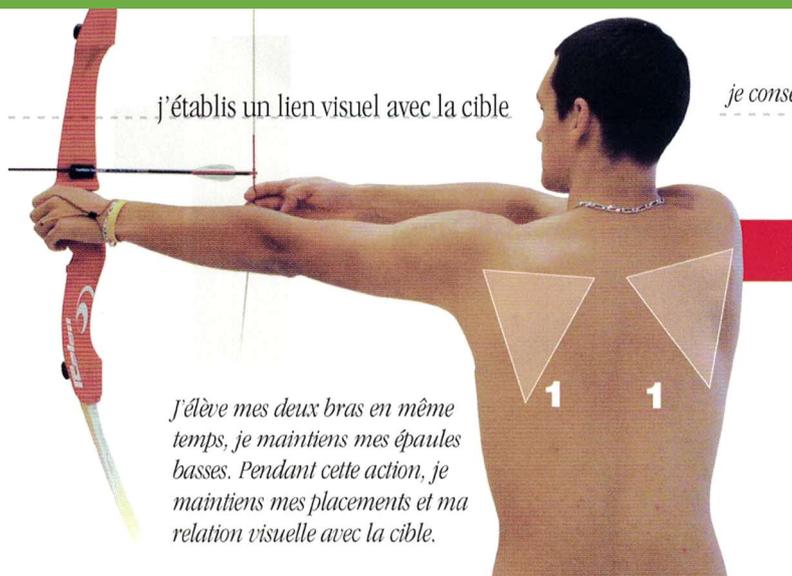
Je termine
mon action

*Je suis dans l'action, le regard vers l'objectif
et je maintiens solidement en même temps :* Mes placements
Ma tonicité musculaire
Ma relation visuelle avec la cible



Pour le tir à l'arc le principe reste le même : ce qui a été construit avant le lâcher reste effectif à la libération et pendant le vol de la flèche. Les muscles mobilisés pour l'action restent toujours actifs pendant quelques secondes après le départ de la flèche. Je maintiens le regard sur la cible. Tout au long du tir, je maintiens la tonicité de mon corps et sa verticalité.

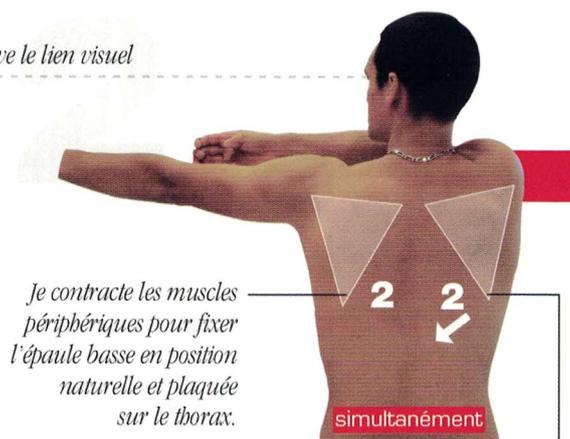
Fiche 11 – LIBÉRER DANS UN GESTE CONTINU



j'établis un lien visuel avec la cible

J'élève mes deux bras en même temps, je maintiens mes épaules basses. Pendant cette action, je maintiens mes placements et ma relation visuelle avec la cible.

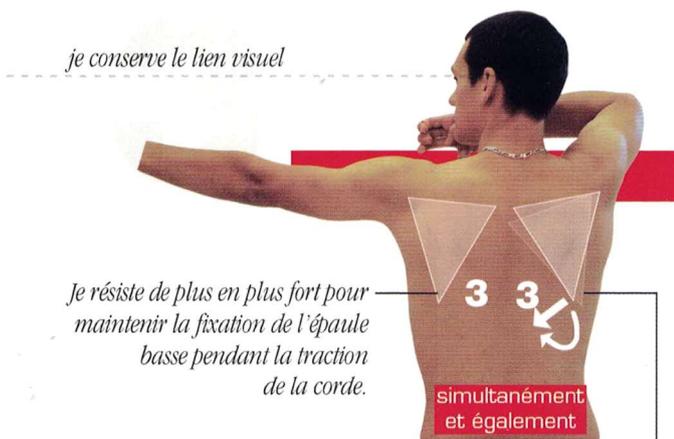
je conserve le lien visuel



Je contracte les muscles périphériques pour fixer l'épaule basse en position naturelle et plaquée sur le thorax.

simultanément

Je contracte les muscles pour préparer la bascule de la pointe de l'omoplate.



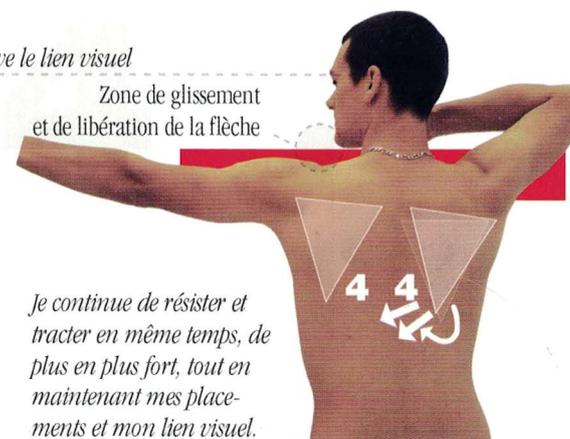
je conserve le lien visuel

Je résiste de plus en plus fort pour maintenir la fixation de l'épaule basse pendant la traction de la corde.

simultanément et également

Je tracte la corde en augmentant l'effort musculaire pour basculer la pointe de l'omoplate vers la colonne vertébrale.

je conserve le lien visuel



Zone de glissement et de libération de la flèche

Je continue de résister et tracter en même temps, de plus en plus fort, tout en maintenant mes placements et mon lien visuel.



je conserve le lien visuel

Maintien de la fixation de l'épaule d'arc pendant le temps de vol de la flèche.

Je maintiens mon effort musculaire dans l'épaule de corde

TONICITE DE LA POSTURE

La tonicité se définit par l'action volontaire de l'archer. La contraction musculaire est présente et visible par un observateur.

Cette attitude dégage une impression de force, de dominance de l'arc par le tireur, et un engagement mental dans l'action.

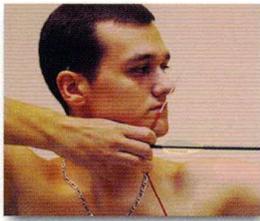
Cette tonicité existe durant la préparation de l'action, s'amplifie dans l'action, reste maintenue après l'action de libération et pendant le temps de vol de la flèche et jusqu'au retour du bruit de l'impact.

i

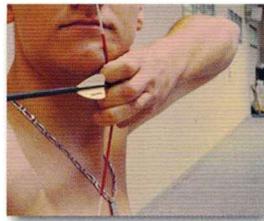
Pendant ces actions, je maintiens mes placements et ma relation visuelle avec la cible et ma tonicité posturale.

Fiche 11 – LIBÉRER DANS UN GESTE CONTINU

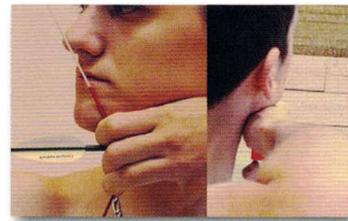
BRAS DE CORDE ET CONTACT AVEC LA ZONE DE GLISSEMENT SUR LE VISAGE :



Prise de corde :
Crochet de
doigts fermés



Dos vertical de
la main de
corde, dans le
prolongement
de l'avant bras

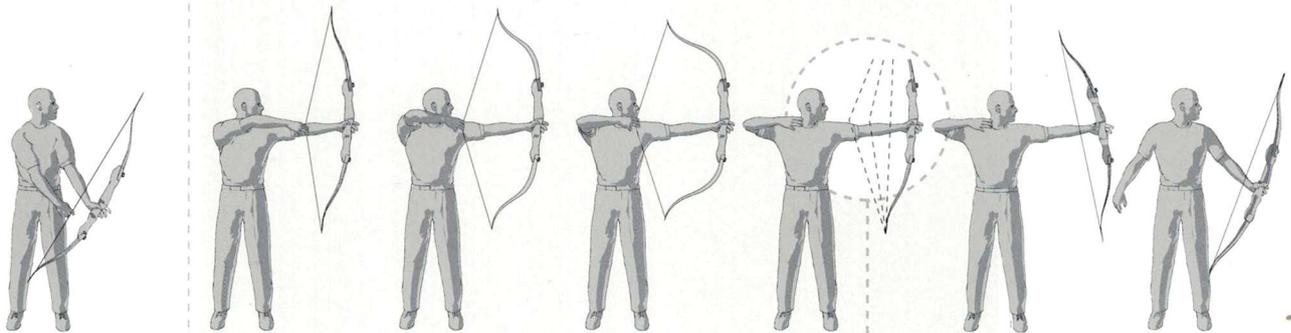


Contact avec
la zone de
glissement sur
le visage

COORDINATION DU MOUVEMENT ET DU LIEN VISUEL AVEC LA CIBLE :

Pendant mon action musculaire (mouvement) de résistance et de traction, je construis un lien visuel avec la cible. Ces deux actions se coordonnent durant la préparation, la mise en place et le maintien après la libération et pendant le temps de vol de flèche.

Je coordonne mon mouvement et mon lien visuel avec la cible

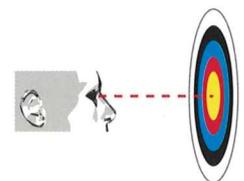
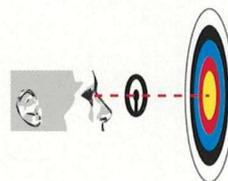
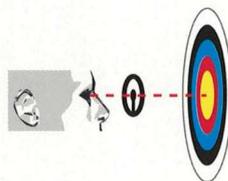
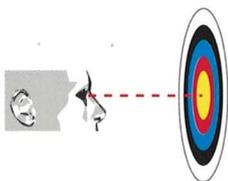


Je prépare un lien visuel avec la cible

un élément de ma flèche, ou l'ocilleton est visuellement placé sur le centre de la cible

Je maintiens le lien visuel avec la cible

Je libère la flèche en conservant mon élément de visée au centre de la cible



JE LIBÈRE AVEC PRÉCISION MA CORDE

le moment du lâcher se situe du point de vue :

- **temporel** : au moment où l'archer a coordonné sa motricité et sa visée ;
- **spatial** : à un endroit précis de la zone de glissement sur le visage.

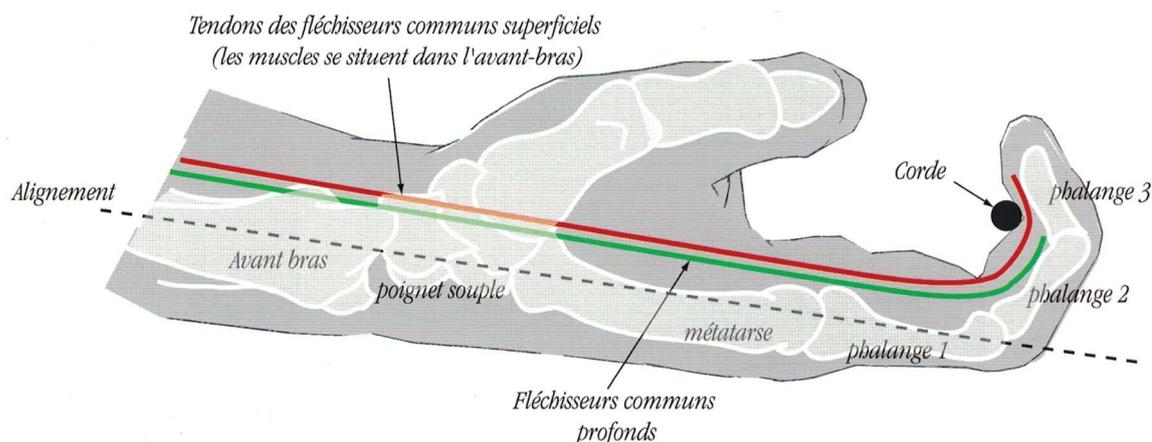


la libération de la corde doit permettre le départ de la flèche dans le plan d'arc.

1 - LA PRÉPARATION :

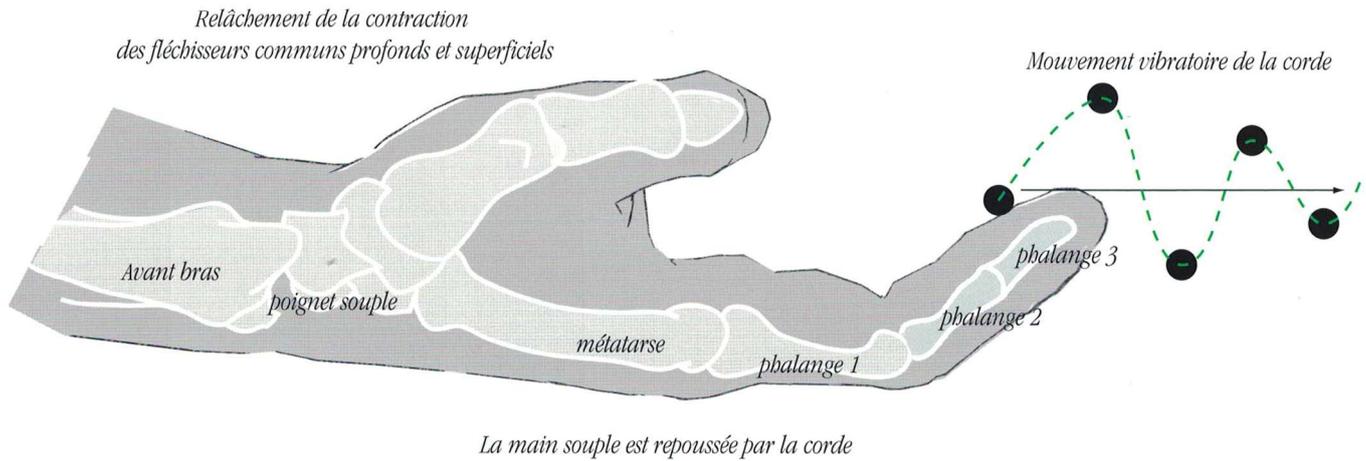
CONSTRUIRE LE CROCHET FORT ET FERME :

- **Placement** : La corde est placée au creux de l'articulation des 2^e et 3^e phalanges des trois doigts (index, majeur, annulaire).
- **Alignements** : respect de l'alignement des placements segmentaires : 1^{res} phalanges + dos main vertical + poignet décontracté + avant-bras alignés,
- **Travail musculaire** : des seuls fléchisseurs (communs superficiels et communs profonds) des trois doigts de corde (index, majeur, annulaire), les autres doigts sont décontractés.



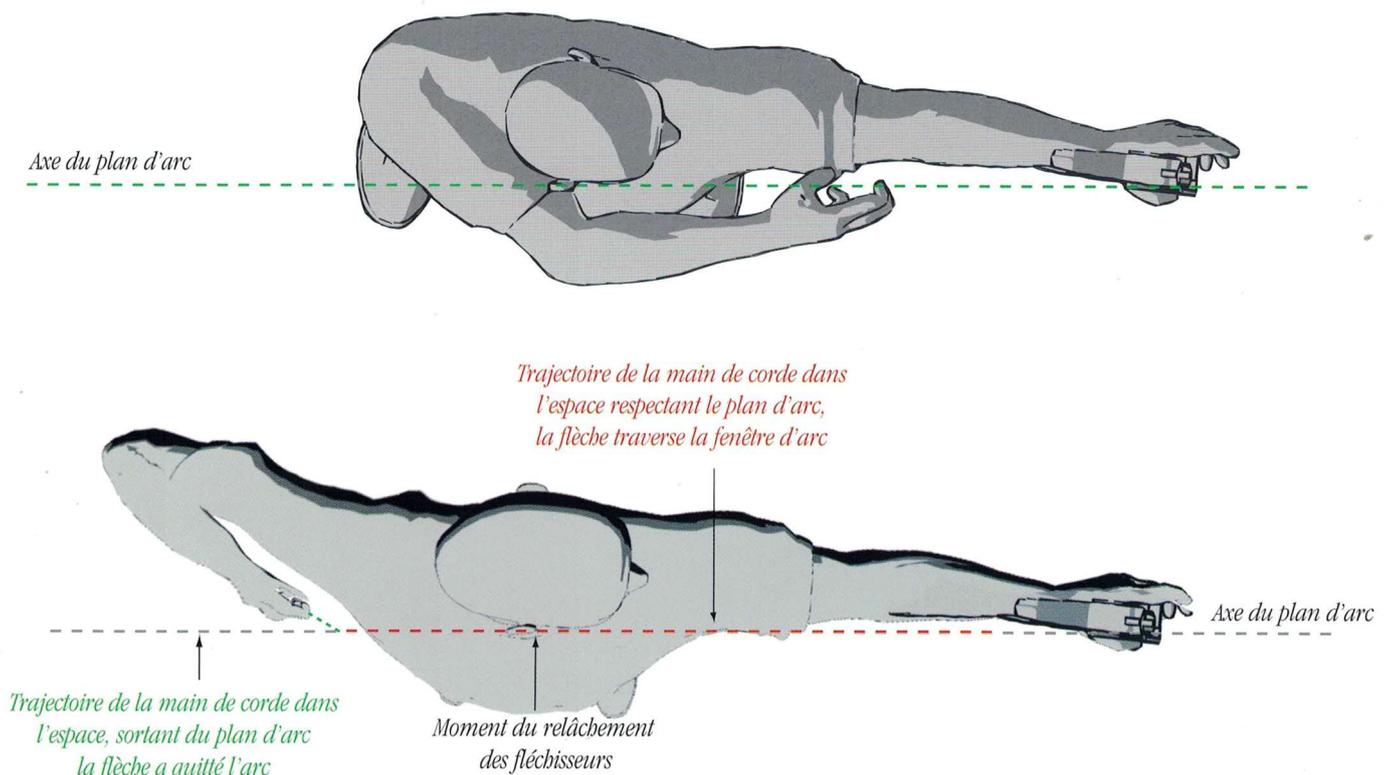
2 - REALISATION DU LACHER :

Le lâcher s'effectue par relâchement instantané des fléchisseurs : le mouvement vibratoire de la corde est minimisée ;



3 - RESPECT DU PLAN D'ARC :

Je respecte ainsi le fonctionnement de l'arc : les segments de l'avant-bras, du poignet, du dos de la main et les phalanges étant complètement décontractés, sont écartés par la corde, et ainsi n'interfèrent pas dans les réactions de la corde. Cela s'appelle « lâcher dans le plan d'arc ».



MAITRISE DES TRAJECTOIRES



La maîtrise des trajectoires est liée à plusieurs paramètres : l'élément visuel, le placement de la main de corde, le contact au visage pour une allonge constante.

UTILISATION DE L'ARC SANS VISEUR :

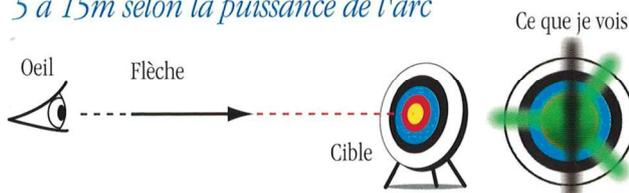
J'utilise :

- L'élément visuel : le tube de flèche ou un élément de la flèche.
- Le placement de la main de corde sur la corde évolue en fonction des distances ("pianotage").
- Le contact au visage reste constant.

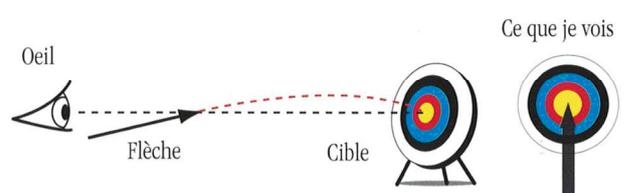
L'élément visuel :

Quelque soit l'élément de la flèche utilisée, l'élément est toujours placé au centre de la cible.

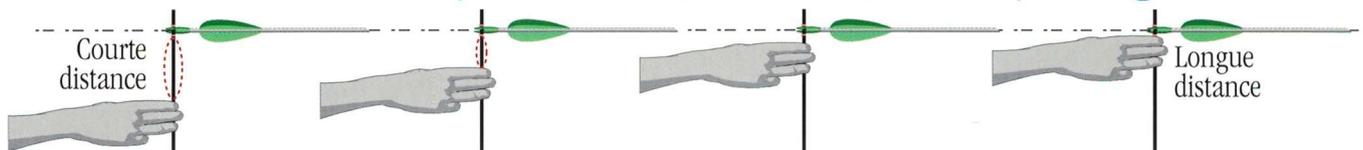
*utilisation sur de très courtes distances de tir :
5 à 15m selon la puissance de l'arc*



utilisation pour les distances plus longues



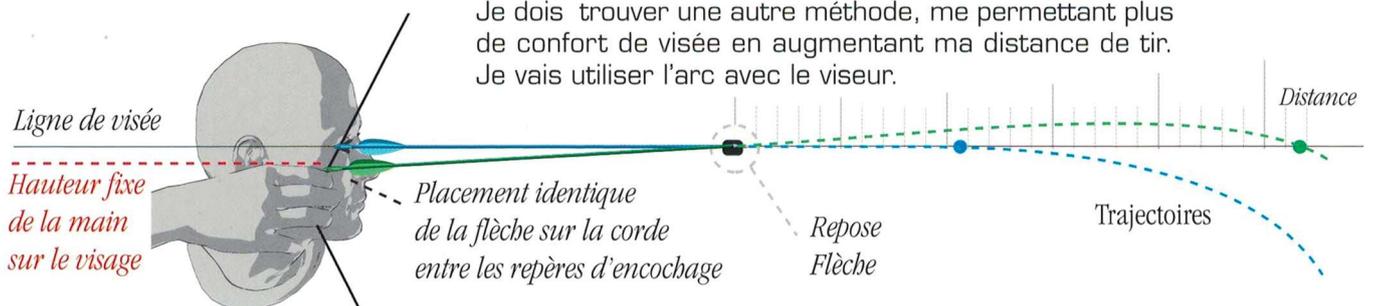
Le placement de la main de corde (Le pianotage)



Le contact sur le visage (La zone de glissement tactile)

Il s'agit de la main de corde. **Son placement varie sur la corde** en fonction des distances. Ceci est valable jusqu'à une certaine distance en relation avec la puissance de l'arc. Cette zone reste identique durant toutes les possibilités offertes par le pianotage.

Je dois trouver une autre méthode, me permettant plus de confort de visée en augmentant ma distance de tir. Je vais utiliser l'arc avec le viseur.



UTILISATION DE L'ARC AVEC VISEUR :

L'élément visuel :

Je remplace le tube ou un élément de la flèche par l'ocillon du viseur. Ce sera l'élément mécanique réglable qui me permettra de faire varier mes trajectoires de flèches en hauteur et en latéral.

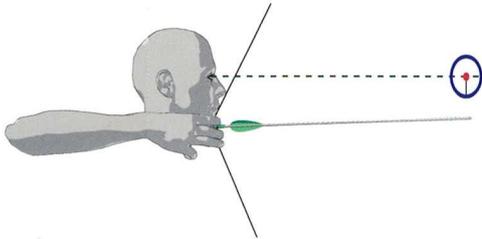
L'ocillon se place au centre de la cible quelque soit la distance.

Placement de la main de corde :

Le placement de la main sur la corde est constante : l'index placé au-dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire placés en dessous.

Le contact sur le visage :

Le contact de la main sur le visage reste constant sous le maxillaire inférieur. Grâce à ce placement, la trajectoire de flèche sera plus haute et la distance de tir sera plus longue.



Ce que je vois

Comment corriger les trajectoires de flèches en fonction de l'impact en cible en utilisant le viseur :

Impact à gauche

Déplacer l'ocillon
← vers la gauche

Impact en haut

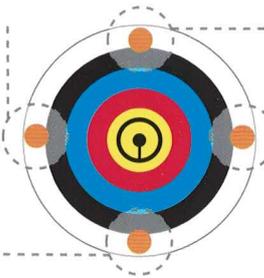
Déplacer le curseur
du viseur vers le haut ↑

Impact en bas

↓ Déplacer le curseur
du viseur vers le bas

Impact à droite

Déplacer l'ocillon
vers la droite →



Description du viseur :

Vue de face

Bouton de réglage latéral

Curseur mobile vers le haut ou vers le bas

Règlette graduée

Vue de profil

RÉSUMÉ :

Je règle mon viseur dans le sens de l'impact en conservant l'arc en direction de la cible.

C'est valable pour un droitier comme pour un gaucher.



JE COORDONNE MES ACTIONS MOTRICES AVEC LA VISÉE

L'intérêt de travailler la coordination d'actions est de :



- favoriser l'enchaînement des actions,
- améliorer l'efficacité de la stratégie,
- s'économiser physiquement pour se centrer sur l'attention mentale.



QU'EST-CE QUE VISER ?

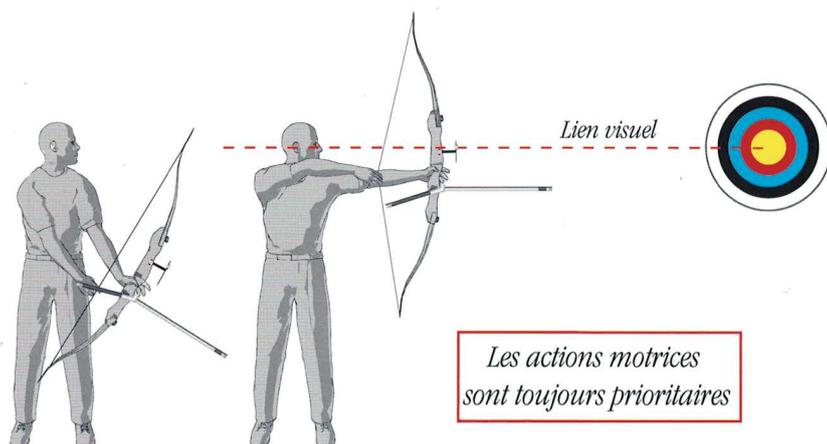
Viser est aligner l'oeil, l'ocillon et la cible.

1 - CONSTRUIRE SA ZONE DE VISÉE :

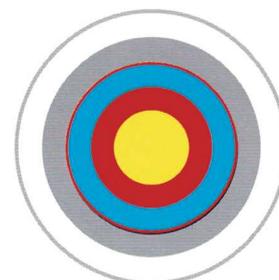
Définition : zone de balayage de l'ocillon sur la cible. L'action de viser, tout comme les actions motrices, se prépare, se construit, se maintient jusqu'au retour du bruit d'impact de la flèche.

Durant ces trois étapes l'attention mentale sur la visée évolue de diffuse à focalisée.

A) Se prépare : orientation du corps par rapport à la cible (placements corporels). Lors des actions motrices de placements (main d'arc, main de corde, lignes verticale et horizontale) il s'établit un lien visuel entre l'archer et la cible. Tout en conservant le lien visuel, l'élévation des bras placera l'ocillon au centre de la cible.



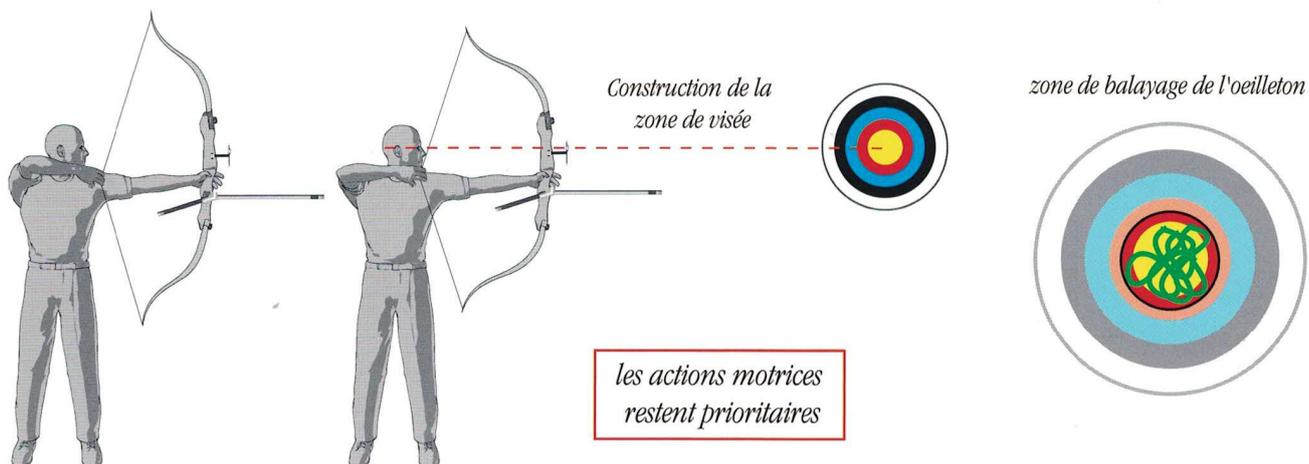
L'ocillon du viseur est globalement superposé sur la cible sans recherche de précision



Fiche 14 – JE COORDONNER MES ACTIONS MOTRICES AVEC LA VISÉE

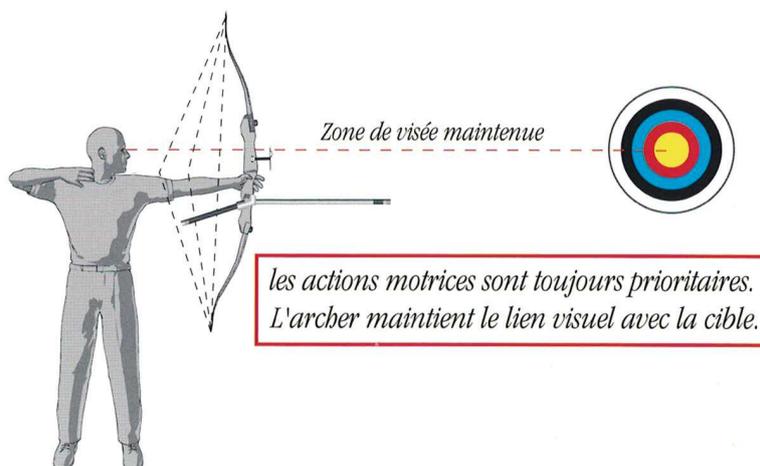
B) Se construit :

A l'approche des contacts avec le visage, le placement de l'ocilleton se précise. Toutefois, l'ocilleton reste mobile dans cette zone.

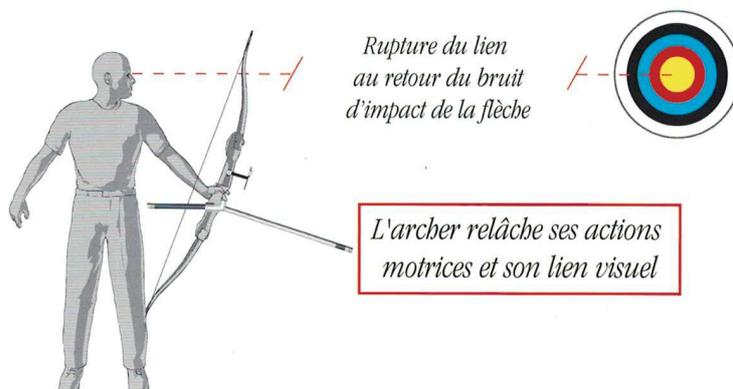


C) Se maintient : jusqu'au retour du bruit de l'impact de la flèche :

- le lien visuel focalisé avec la cible reste bien que l'ocilleton disparaisse du champ visuel lors de la bascule de l'arc.
- En arrière plan, les actions de placements corporels et les actions motrices de résister-tracter doivent être maintenues.



Fiche 14 – JE COORDONNER MES ACTIONS MOTRICES AVEC LA VISÉE



2 - COORDONNER LES ACTIONS MOTRICES ET L'ACTION DE VISER :

Il s'agit d'organiser entre elles les actions :

- Les actions motrices coordonnées de (RESISTER - TRACTER - LACHER avec maintien des placements),
- l'action de viser.



L'action coordonnée **RESISTER - TRACTER - VISER - LACHER** s'appelle **coordination visuo-motrice**.

