

Apprendre le tir à l'arc

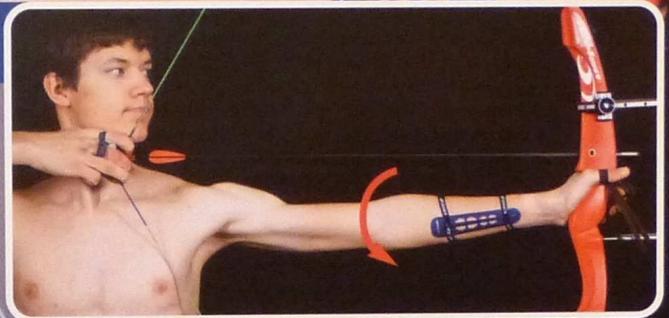
La démarche fédérale

Le bras d'arc

Epaule basse, coude orienté vers l'extérieur

Favorise :

- un point d'appui fixe et stable pour la mise en tension
- le maintien de la position de tir au départ de la flèche



La prise d'arc

Main à 45° par rapport à la verticale, doigts et poignet relâchés

Favorise :

- un point d'appui fixe et reproductible
- l'éjection de l'arc dans le plan vertical



La prise de corde

A 3 doigts, entre la 1^{ère} et la 2^{ème} phalange, la 3^{ème} étant alignée avec le dos de la main

Favorise :

- l'orientation de la corde dans le plan vertical

Limite :

- l'élévation du coude et donc les risques de pincements de l'encoche
- les oscillations de la corde lors de la libération



L'alignement main/poignet/avant-bras de corde

Dans le prolongement de la flèche

Favorise :

- le maintien de la trajectoire de corde dans le plan vertical au moment de la libération



Les contacts

Main de corde en contact avec la partie inférieure de la mâchoire en maintenant l'alignement main/poignet/avant-bras de corde

Favorisent :

- la stabilité de la main de corde
- la reproductibilité du geste



Objectif

Faciliter la précision et la reproductibilité des tirs par une utilisation optimale de l'arc

Posture

Apprendre le tir à l'arc

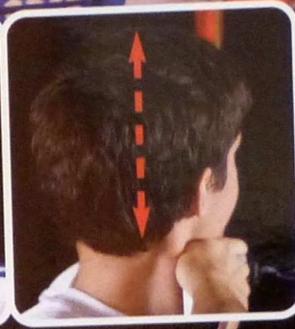
La démarche fédérale

Tête

Dans le prolongement de la colonne vertébrale, en rotation en direction de la cible

Favorise :

- le placement de la corde au visage
- l'alignement de la corde au milieu des branches

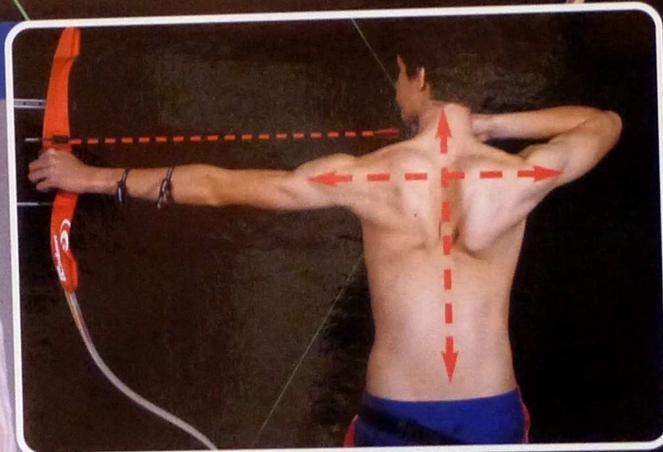


Epaules

En position basse, sur une ligne perpendiculaire à la colonne vertébrale et à la cible, parallèle à la flèche

Favorise :

- la reproductibilité et le maintien de l'orientation de l'arc dans le plan vertical
- la continuité de l'effort de traction
- la reproductibilité de l'allonge
- le respect du fonctionnement mécanique de l'arc



Membres inférieurs bassin/pieds

Pieds parallèles à la ligne de tir, écartés d'une largeur de bassin, membres inférieurs relâchés et tendus

Favorise :

- la stabilité verticale
- l'alignement des épaules



Objectif

Faciliter la précision et la reproductibilité

Mouvement

Apprendre le tir à l'arc

La démarche fédérale

Orientation

Plan d'arc orienté en direction de la cible sur un axe vertical

Résulte :

- de la posture et des placements

Place :

- la flèche sur sa trajectoire



Mise en tension

A partir d'un effort régulier et continu de traction, le plus proche possible de la ligne des épaules, en conservant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible

Favorise :

- le maintien de l'orientation
- la stabilité du viseur

Limite :

- le coût énergétique



Libération

Main de corde :

Relâchement des fléchisseurs des 3 doigts dans la continuité de l'effort de traction

- limite les oscillations de la corde

Main d'arc :

Main et poignet totalement relâchés

- favorise l'éjection de l'arc dans le plan vertical



Objectif

Projeter la flèche dans la direction souhaitée par la coordination de la mise en tension et de la libération