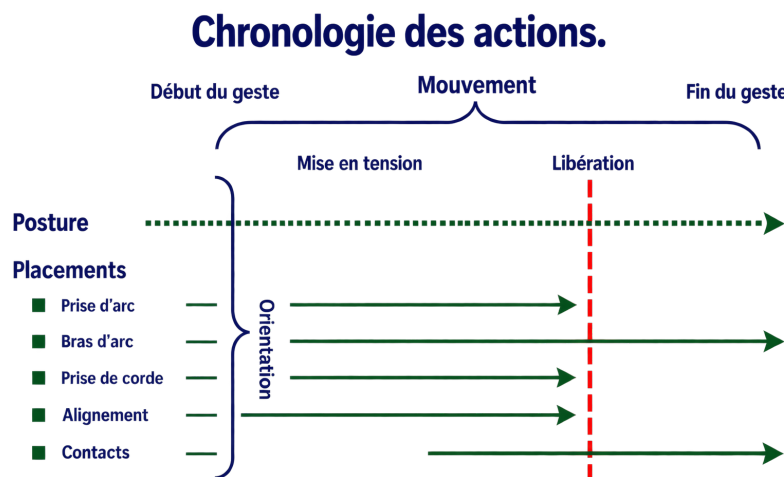


Chronologie des actions au tir à l'arc

Ce document décrit la chronologie au tir à l'arc : le geste de tir est organisé autour d'une posture stable, de placements précis, d'une phase d'orientation, d'une mise en tension progressive, puis d'une libération de la corde et de la poursuite du geste jusqu'à sa fin.

1. Vue d'ensemble de la chronologie

On distingue trois repères temporels principaux : le début du geste, le mouvement et la fin du geste. Le « mouvement » correspond à la séquence active pendant laquelle l'archer construit puis libère le tir. Cette séquence n'est pas une succession de gestes isolés : les différents éléments techniques se mettent en place et se maintiennent de façon coordonnée.



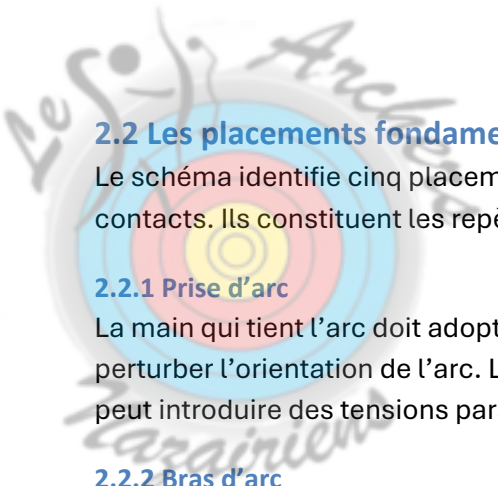
2. Début du geste : installer la posture et les placements

Avant de rechercher la pleine tension de l'arc, l'archer doit construire une base stable. L'image met en évidence la posture et plusieurs placements fondamentaux.

2.1 La posture

La posture constitue le support de l'ensemble du geste. Elle doit permettre à l'archer de rester stable, équilibré et reproductible. L'objectif est de créer une organisation corporelle qui puisse être conservée pendant la montée en tension et au moment du tir.

- Rechercher un équilibre général du corps, sans crispation inutile.
- Installer une position stable qui pourra être reproduite d'un tir à l'autre.
- Éviter de modifier la posture pendant les dernières étapes du geste.
- Considérer la posture comme une base permanente plutôt que comme une action ponctuelle.



2.2 Les placements fondamentaux

Le schéma identifie cinq placements : la prise d'arc, le bras d'arc, la prise de corde, l'alignement et les contacts. Ils constituent les repères techniques à installer avant et pendant la mise en tension.

2.2.1 Prise d'arc

La main qui tient l'arc doit adopter une prise régulière et suffisamment détendue pour éviter de perturber l'orientation de l'arc. La prise doit rester cohérente d'une flèche à l'autre. Une prise trop forte peut introduire des tensions parasites et modifier la direction de l'arc.

2.2.2 Bras d'arc

Le bras d'arc participe au maintien de l'arc et à la construction de l'alignement. Il doit fournir une action stable sans provoquer de crispation excessive. Son organisation doit rester compatible avec la posture générale.

2.2.3 Prise de corde

La prise de corde doit être installée de manière reproductible. Elle permet de transmettre l'action de traction sans modifier inutilement la position de la main et du poignet. La régularité de cette prise contribue directement à la répétabilité du tir.

2.2.4 Alignement

L'alignement organise les différents segments du corps et l'arc dans une configuration favorable au tir. Il ne s'agit pas seulement d'une position visuelle : l'alignement doit être construit puis conservé pendant la mise en tension et au moment de la libération.

2.2.5 Contacts

Les contacts correspondent aux points de repère corporels qui aident l'archer à retrouver une position identique. Ils servent notamment à stabiliser et à rendre le geste répétitif. Une fois obtenus, ces contacts doivent rester cohérents jusqu'à la libération.

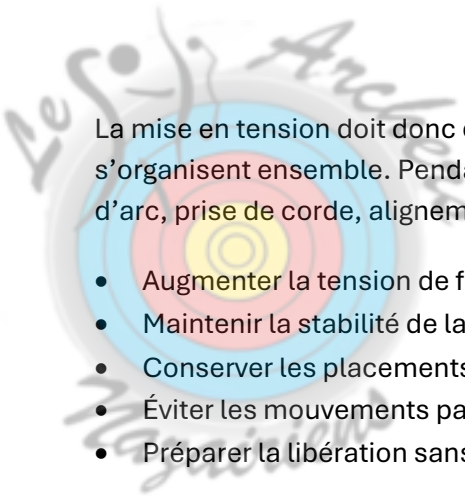
3. Orientation : organiser le geste avant la libération

Sur le schéma, l'« Orientation » regroupe plusieurs éléments qui se prolongent dans le temps. Cela signifie que la préparation technique ne s'arrête pas dès qu'un placement est obtenu. Les repères construits au début doivent être maintenus pendant l'évolution du geste.

- Les placements sont établis au début du mouvement.
- L'orientation générale est ensuite conservée pendant la progression du geste.
- Les différents repères techniques évoluent de manière coordonnée plutôt que séparément.
- L'objectif est de parvenir à une configuration stable et reproductible avant la libération.

4. Mise en tension : construire progressivement le tir

La « Mise en tension » correspond à la phase durant laquelle l'archer augmente la tension de l'arc tout en conservant la qualité des placements et de l'orientation. Cette phase est essentielle : augmenter la tension ne doit pas entraîner une dégradation de la posture.



La mise en tension doit donc être comprise comme une progression contrôlée. Le corps et l'arc s'organisent ensemble. Pendant cette progression, l'archer conserve ses repères : prise d'arc, bras d'arc, prise de corde, alignement et contacts.

- Augmenter la tension de façon progressive et maîtrisée.
- Maintenir la stabilité de la posture.
- Conserver les placements fondamentaux.
- Éviter les mouvements parasites ou les corrections brusques.
- Préparer la libération sans chercher à accélérer artificiellement la fin du geste.

5. Libération : le moment de départ de la flèche

La ligne verticale rouge du schéma marque la « Libération ». Elle constitue un repère temporel central : la corde est libérée alors que l'organisation technique construite auparavant doit rester cohérente. La libération n'est donc pas une rupture brutale de toute la posture.

Au moment de la libération, l'archer cherche à laisser le système arc-corps fonctionner sans ajouter d'action parasite. La qualité du tir dépend notamment de la stabilité obtenue avant cette phase et de la capacité à ne pas perturber l'arc au moment où la corde part.

- Conserver les repères techniques jusqu'au moment de la libération.
- Éviter de provoquer volontairement un mouvement brusque de la main ou du bras.
- Laisser la corde se libérer dans la continuité de la mise en tension.
- Préserver autant que possible la posture et l'orientation au moment du départ de la flèche.

6. Après la libération : poursuivre le geste jusqu'à sa fin

Le schéma montre que certains éléments techniques se prolongent au-delà de la ligne de libération. Cela rappelle que la fin du geste ne se situe pas exactement au même instant que le départ de la flèche. L'archer doit continuer à maintenir une organisation corporelle cohérente après la libération.

Cette continuité permet notamment d'éviter qu'une réaction immédiate du corps ou une modification de la position ne perturbe le tir. La « fin du geste » correspond donc à l'achèvement de la séquence, après que la flèche a quitté l'arc.

7. Chronologie synthétique

1. **Début du geste** : Installation de la posture et préparation des placements.
2. **Prise d'arc** : Mise en place d'une prise régulière et stable.
3. **Bras d'arc** : Organisation du bras pour soutenir et orienter l'arc.
4. **Prise de corde** : Installation d'une prise de corde reproductible.
5. **Alignement** : Construction de l'organisation corporelle et de l'orientation.



6. Contacts : Mise en place des repères corporels destinés à rendre le geste répétitif.

7. Orientation : Maintien et coordination des différents repères techniques.

8. Mise en tension : Augmentation progressive de la tension sans perdre les placements.

9. Libération : Départ de la corde et de la flèche, sans action parasite volontaire.

10. Fin du geste : Poursuite contrôlée et cohérente de l'organisation corporelle après le départ de la flèche.

8. Principe essentiel à retenir

Le point central de la chronologie est la continuité du geste. La posture et les placements sont construits au début, l'orientation est maintenue, la tension augmente progressivement, puis la corde est libérée. La libération ne doit pas être considérée comme une action indépendante : elle est l'aboutissement de toute la préparation précédente. Enfin, le geste se poursuit jusqu'à sa fin afin de préserver la stabilité et la reproductibilité.

9. Repères pédagogiques pour l'entraînement

- Travailler d'abord la posture et les placements avant de rechercher la performance.
- Utiliser les contacts comme repères de répétition.
- Observer si les placements restent stables lorsque la tension augmente.
- Chercher une mise en tension progressive plutôt qu'un mouvement précipité.
- Porter une attention particulière à la continuité entre mise en tension et libération.
- Après le départ de la flèche, conserver la position suffisamment longtemps pour observer la stabilité du geste.
- Évaluer la régularité de la séquence complète plutôt qu'un seul instant du tir.