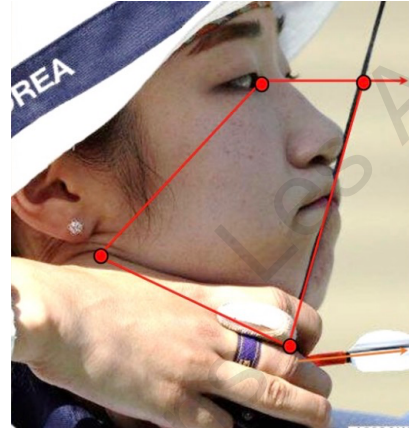




## Optimiser les contacts au visage.

Plus vous avez de contacts précis et bien placés entre la corde et votre visage, plus le triangle œil – viseur – flèche sera régulier, ce qui améliore la précision. Cependant, je recommande de travailler cet aspect une fois que votre stratégie de tir est bien maîtrisée. C'est un point important, mais qui reste un détail technique et peut perturber le mouvement si mal exécuté



- Comment obtenir le meilleur point d'ancrage

Le point d'ancrage au tir à l'arc désigne le placement de la corde sur le visage. Un point d'ancrage adéquat permet à la fois d'assurer une bonne traction et un lâcher correct de la corde. Ce point d'ancrage, qui détermine la qualité du tir, dépend du physique de chaque archer et du type d'arc utilisé.

- Des points de contact différents

La détermination du point d'ancrage dépend de la manière dont la corde se positionne sur trois points du visage. Il s'agit du nez, du menton et de la mâchoire. La corde vient en effet, au degré ultime de traction, effleurer le nez et le menton. Quant à la mâchoire, ce sont les doigts, en l'occurrence le pouce et l'index, qui entrent en contact avec elle. Le point d'ancrage résulte de la combinaison de ces éléments et se situe en un point précis du visage.

- Chaque point de contact visage peut varier.

Il dépend en effet de la morphologie de chaque archer. Ainsi, un nez un peu fort ou une mâchoire saillante pourront modifier l'endroit précis où la corde et les doigts vont rencontrer le visage. La nature de l'allonge peut également jouer un rôle dans la découverte du point d'ancrage. Chaque archer possède en effet, en fonction de son physique, une allonge différente. L'essentiel reste pour chacun de permettre à la main de trouver un point d'appui ferme sur le visage, condition d'une libération correcte de la flèche.

- Le point d'ancrage varie en fonction de l'arc

Les archers qui utilisent un arc droit, ou longbow, verront leur point d'ancrage se situer à peu près au même endroit. En effet, quand la main qui tire la corde parvient au terme de son mouvement de traction, elle effleure le plus souvent, avec le majeur ou l'index, la commissure des lèvres.

### Quelques conseils

Ces différences n'affectent pas la qualité du tir. L'essentiel est de respecter les points de contact sur le visage qui correspondent à votre morphologie et à votre expérience. Dès lors, vous parviendrez rapidement à votre point d'ancrage. Une fois trouvé, vous ne devez pas vous en écarter.

Il importe également, quand on arrive à son point d'ancrage, de ralentir le mouvement du bras qui tend la corde. Cette fluidité du mouvement, qui s'accompagne d'un ralentissement progressif, donne plus



## LES ARCHERS NAZAIRIENS FORMATION DEBUTANTS

d'exactitude au lâcher de la flèche. Parvenu au point d'ancrage, le clic se fait entendre et la flèche est libérée. Il est cependant possible de rester encore à l'allonge un très bref instant, de façon à améliorer la précision du tir.

Voici d'autres conseils pour maximiser les points de contact sans compromettre la fluidité du tir :

- Inclinaison naturelle de la tête : Incliner légèrement la tête vers l'arc permet de créer plusieurs points de contact, comme le nez et le menton. Il est essentiel que cette inclinaison reste naturelle et confortable, sans tension musculaire qui pourrait nuire à la fluidité du tir.
- Posture stable et reproductible : La position de la tête doit être constante à chaque tir. Une posture stable et reproductible, comme celle pratiquée par les archers coréens, garantit que la corde est toujours placée au même endroit, assurant un tir régulier.
- Alignement parfait : Maximiser les points de contact tout en maintenant une bonne stabilité et une libération fluide est un équilibre subtil. Il faut s'assurer que l'alignement de l'œil, de la corde et de la flèche reste parfait et répétitif, sans introduire de déviations.
- Ajuster la longueur de traction : Une traction optimale est clé pour obtenir des points de contact précis. Si l'ancrage est trop éloigné ou trop proche du visage, cela peut perturber le mouvement et rendre la libération moins fluide.

En résumé, travaillez vos points de contact après avoir maîtrisé les fondamentaux, et veillez à maintenir une posture stable et une traction fluide pour une libération parfaite.