

Aperçus des fondamentaux.

Les fondamentaux techniques du tir à l'arc classique sont organisés en 3 modules :

1. La posture
2. Les placements
3. Le mouvement

LA POSTURE

La posture vise à l'équilibre corporel de l'archer et correspond au positionnement général du corps dans l'espace sans arc. Elle assure une plus grande facilité dans la reproduction du geste technique.

On distingue 5 éléments de base dans la posture :

- Positionnement de la Tête
- Positionnement des Épaules
- Positionnement du Bassin
- Positionnement des Genoux
- Positionnement des Pieds

LES PLACEMENTS

Si la posture assure la stabilité de l'archer, les placements sont au service du respect du fonctionnement mécanique de l'arc. Ils conditionnent les interactions entre l'archer et son arc, facilitent la répétition et la précision des tirs, en adoptant les positions les plus stables et favorisent l'économie d'énergie

On distingue les placements avant et les placements arrière :

Placements avant

- Placement de la main d'arc
- Verrouillage du coude d'arc
- Placement de l'épaule d'arc
- Placement des omoplates

Placements arrière

- Prise de corde
- Alignement Main -Poignet -Avant-Bras
- Contact Corde / Visage
- Contact Main / Visage

LE MOUVEMENT

Le mouvement qui est la finalité de la séquence de tir est optimisé grâce à une posture stable et des placements réguliers.

Le mouvement est formé par :

- L'orientation de l'arc
- La mise en tension de l'arc
- La libération de la corde

LES ARCHERS NAZAIRIENS

FORMATION DEBUTANTS

On retrouve ainsi ces différents fondamentaux qui s'organisent entre eux durant la séquence de tir.

