

Séquence de tir et apprentissage.

C'est l'ensemble des actions ou fondamentaux que réalise l'archer lors du tir d'une flèche.

En tir à l'arc, la séquence de tir est donc une série d'étapes méthodiques et précises que l'archer suit pour préparer et exécuter son tir. Voici une description globale de cette séquence :

1. Position de départ :

L'archer se tient avec les pieds écartés de la largeur du bassin ou des épaules de part et d'autre de la ligne de tir. La respiration est normale.

2. Placement de la flèche :

La flèche est placée sur la corde de l'arc en alignant l'encoche de la flèche avec les points de repère sur la corde (repères d'encochage). L'archer s'assure que la plume coq (habituellement de couleur différente) est orientée correctement vers l'archer.

3. Prise de corde :

Les doigts sont placés sur la corde de l'arc, généralement avec l'index au-dessus de la flèche et le majeur et l'annulaire en dessous, au niveau de la jointure entre les deux dernières phalanges.

4. Positionnement de l'arc :

La main tenant l'arc (main d'arc) est placée de manière que le centre du grip se positionne sur le gras du pouce. L'arrête du grip vient se caler le long de la ligne de vie.

Les doigts se positionnent avec un angle de 45° par rapport à la verticale de l'arc. L'archer exécute une légère rotation de l'avant-bras pour verrouiller le coude.

5. Verrouillage du bloc avant et du tronc :

L'archer tire légèrement sur la corde pour verrouiller la main d'arc dans le grip.

6. Élévation de l'arc :

L'archer lève l'arc à la hauteur des yeux, tout en gardant une position basse de l'épaule d'arc, un engagement ferme vers l'avant et le maintien du gainage du tronc. La flèche doit être pointée vers la cible mais l'archer ne tire pas encore la corde. Expiration totale.

7. Tracter la corde :

La corde est tractée en arrière dans un mouvement fluide et contrôlé avec une recherche d'un équilibre des forces entre poussée avant et traction arrière. L'archer utilise principalement les muscles du dos et des épaules pour tirer la corde.

8. Les points de contacts et les ancrages :

L'archer tire la corde en exerçant une trajectoire avec la main de corde, en passant par des points de contact constants sur le visage, au niveau de la mâchoire jusqu'à ce que la corde se place à la pointe du nez et à la commissure des lèvres. Ce point d'ancrage doit être toujours le même pour chaque tir afin de garantir la précision.

9. Viser :

La visée est ajustée tout en maintenant la tension et l'alignement du corps. La focalisation doit se faire sur la cible et non sur le point de visée. Cela initialise le suivi de la flèche postérieurement à la libération. Inspiration.

10. Libération :

L'archer libère la corde par un relâchement des fléchisseurs des doigts.

LES ARCHERS NAZAIRIENS

FORMATION DEBUTANTS

11. Suivi :

Après la libération, l'archer maintient la posture des bras, de la tête et du tronc pour garantir une sortie de flèche propre. La position et le regard sont maintenus jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible... Expiration.

12. Le relâchement et visualisation :

L'archer repose la poutre de la branche inférieure sur le plat de son pied avant. Il relâche ses épaules et reprend une respiration régulière afin de préparer la séquence de tir suivante.

L'apprentissage du tir à l'arc va permettre à l'archer d'acquiescer, de maîtriser puis d'automatiser l'ensemble des gestes qui constituent une séquence de tir.

Acquisition : C'est apprendre à faire un élément technique.

Maîtrise : C'est savoir-faire un élément technique.

Automatisation : C'est maîtriser un élément technique inconsciemment.