

Posture et préparation corporelle au tir à l'arc

1

Rendement et stabilité des appuis

La qualité du tir commence par une organisation précise des appuis au sol. La plante des pieds doit être correctement positionnée à l'intérieur des chaussures, avec les gros orteils orientés dans des directions opposées. Les semelles restent fixes afin de maintenir un équilibre corporel contrôlé entre les deux côtés du corps.

La mise en tension musculaire des jambes et des fessiers suit une logique en spirale, de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Cette organisation contribue à stabiliser le corps et à créer une base solide pour le geste de tir.

Stabilité des appuis • pieds fixes • • équilibre droite/gauche

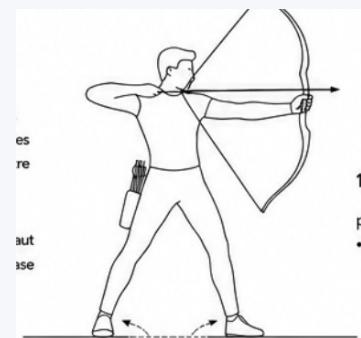


Figure 1. Principe simplifié de stabilité des appuis.

2

Étirement et allongement du corps

La préparation corporelle repose sur un étirement des jambes, du dos et du cou. L'allongement du corps doit être associé à une légère contraction des muscles abdominaux. Cette combinaison permet de conserver une posture longue et stable sans créer de compensation excessive.

L'étirement en hauteur, associé à la tension musculaire des jambes, aide à éviter le blocage des genoux vers l'arrière. Il contribue également à fixer la position du bassin et à contrôler l'équilibre général du corps.

Allongement vertical • étirer le corps vers le haut • tension progressive des jambes

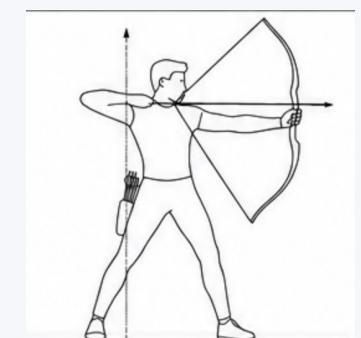


Figure 2. Allongement vertical et tension progressive des jambes.

3

Inclinaison et contrôle du tronc

Le corps est maintenu en position étirée, à pleine hauteur. Les gros orteils participent au contrôle de l'équilibre et le poids du corps doit rester maîtrisé, sans déplacement excessif du centre de gravité vers l'avant ou vers l'arrière.

La contraction consciente des muscles abdominaux aide à éviter de soulever excessivement la poitrine et de cambrer le bas du dos tout en cherchant à s'étirer vers le haut. L'objectif est de conserver un corps allongé, tonique et stable plutôt qu'une posture forcée.

Tronc et abdominaux • gainage léger • axe • éviter la cambrure

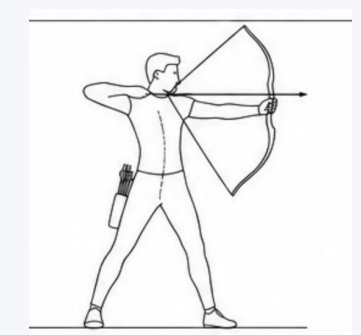


Figure 3. Rôle des abdominaux dans la stabilisation du tronc.

Posture et préparation corporelle au tir à l'arc

4

Alignement et repères sensoriels

Plusieurs sensations peuvent servir de repères pendant la préparation et le tir. La zone de la taille doit rester engagée et le poids du corps doit être réparti de manière contrôlée sur les appuis. L'illustration de référence indique une répartition indicative d'environ 60 % du poids sur les gros orteils et 40 % sur les talons, afin de favoriser un équilibre légèrement orienté vers l'avant.

Le côté droit de la mâchoire est placé dans un plan vertical avec les orteils. Ce repère prépare l'espace nécessaire au positionnement du poignet et de la main qui participent à la ligne de tir. Les dents restent en léger contact, ce qui contribue à la stabilité de la tête et de la mâchoire.

Alignement corporel · verticale · tête stable · bassin contrôlé · poids réparti · repères pour une posture stable

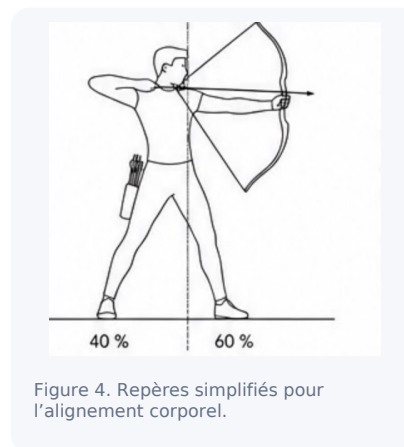


Figure 4. Repères simplifiés pour l'alignement corporel.

Synthèse générale

La posture décrite repose sur une coordination globale des appuis, des jambes, du bassin, du tronc, du cou et de la tête. Le principe central est de rechercher simultanément l'allongement vertical, la stabilité des pieds et une tension musculaire contrôlée. Les jambes et les fessiers assurent une base solide, tandis que les abdominaux contribuent à stabiliser le tronc sans accentuer la cambrure lombaire.

Cette organisation corporelle vise à améliorer la stabilité pendant les différentes phases du tir : élévation de l'arc, mise en visée et exécution. Elle permet également de limiter les mouvements parasites et de mieux résister aux déséquilibres liés aux conditions extérieures, notamment au vent.

La recherche d'un équilibre précis entre tension et relâchement constitue ainsi un élément déterminant de la régularité et de l'efficacité du geste.

POINT CLÉ Rechercher simultanément l'allongement vertical, la stabilité des pieds et une tension musculaire contrôlée pour obtenir une posture longue, tonique et stable.