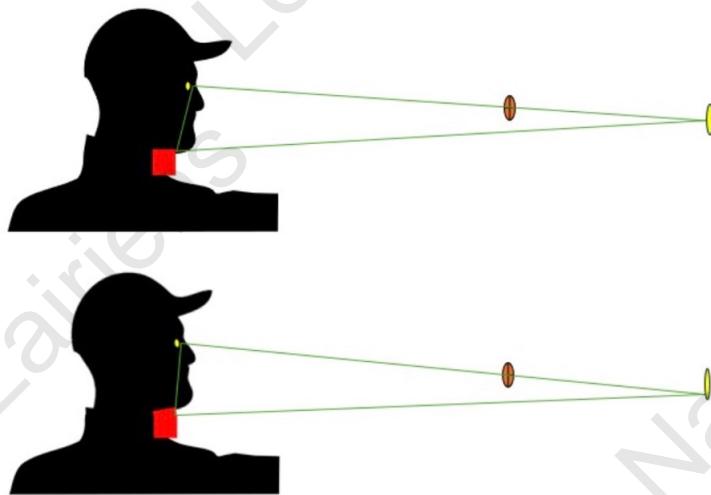




## Un piège à éviter : La position de tête en tir à l'arc.

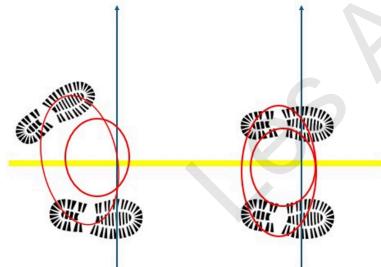
Le tir à l'arc est un sport de précision où chaque détail compte, et la position de votre tête est cruciale pour scorer. Il est essentiel que votre placement de la main de corde, de votre œil et de votre viseur reste toujours identique.

Même un léger déplacement de quelques millimètres de votre tête peut fausser votre visée. Vous aurez peut-être l'impression de viser au même endroit que lors de votre tir précédent, mais le résultat sera tout autre, comme vous pouvez le constater sur l'image jointe.



La clé du succès réside dans la répétition et la régularité. Chaque archer a sa propre position de tête, donc n'hésitez pas à en discuter avec votre entraîneur pour trouver celle qui vous convient le mieux. Une astuce : grandissez-vous et restez concentré

## Position des pieds : parallèle ou ouverte ?



### 1. Position parallèle (ou fermée)

- Description :  
Les pieds sont alignés parallèlement à la ligne de tir, à une largeur confortable (environ celle des épaules). Les orteils pointent directement vers l'avant.
- Objectifs :  
Créer une posture stable et équilibrée.  
Favoriser un alignement droit entre le corps, l'arc, et la cible.  
Réduire les mouvements latéraux indésirables.
- Impact sur la technique :  
Avec une position parallèle, l'archer garde un excellent contrôle de sa posture. Cela facilite l'alignement de la colonne vertébrale et des épaules, réduisant ainsi les tensions inutiles.  
Cette position est particulièrement adaptée aux archers débutants ou à ceux qui souhaitent une grande simplicité dans leur position de base.  
Toutefois, elle peut limiter légèrement l'ouverture du torse, ce qui pourrait affecter le confort dans la phase finale de la traction pour certains archers.

### 2. Position ouverte

- Description :  
Les pieds sont disposés de manière asymétrique : le pied avant (côté cible) est légèrement reculé par rapport au pied arrière (côté corde). Les orteils peuvent pointer légèrement vers l'extérieur pour plus de stabilité.
- Objectifs :  
Améliorer la stabilité latérale grâce à une base plus large.  
Favoriser une plus grande ouverture de la poitrine, facilitant l'alignement des épaules avec la ligne de traction.  
Permettre un meilleur contrôle pour les archers expérimentés qui recherchent un ajustement plus précis de leur posture.
- Impact sur la technique :  
Une position ouverte aide à maintenir les épaules alignées avec la cible, en particulier pour les archers qui ont tendance à "casser" leur posture en fin de traction.  
Elle est particulièrement utile pour les archers ayant une puissance de tir élevée, car elle offre une base plus stable pour absorber la tension de l'arc.  
Cependant, cette position demande un meilleur contrôle du tronc pour éviter une rotation excessive, qui pourrait désaligner le bras d'arc par rapport à la cible.