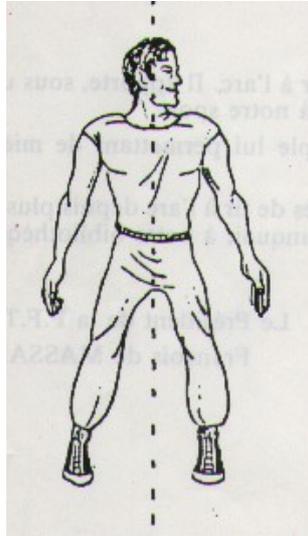


Initiation tir à l'arc

Les fondamentaux

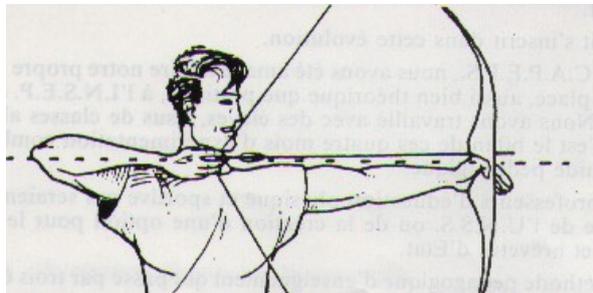
1) l'axe vertical



axe tête tronc bassin

L'enseignement doit passer par la recherche de solution qui vont permettre de renforcer la notion d'équilibre en situation de tir.

Exemple : résister à une poussée dans le dos, tirer en position fléchie sur les jambes, modifier l'écartement des pieds.



2) l'axe horizontal

Ligne formée par les bras et les épaules. On doit obtenir un alignement main, bras avant, épaules et bras de corde.

Insister sur l'importance de l'équilibre des forces (traction répulsion.)

3) système de visée

Ensemble des repères qui permettent d'orienter le mouvement.

L'œil

Le repère de visée

La main de corde

La main d'arc

La cible.

archers de la toue chouzéenne (Serge)

Un bon mouvement résultant de la mise en place répétitive de tous ces éléments permet de construire un geste régulier et efficace. Insister sur le fait que la visée n'intervient que pour une dizaine de pour cent dans le résultat, la grande partie est représentée par la recherche de la position..

Les objectifs

Ce plan est construit pour un cycle d'initiation de 12 séances, il est articulé autour de trois thèmes :

- 1) **technique** : acquisition des fondamentaux.
- 2) **Connaissance** : règlement du tir à l'arc et, principalement les règles de sécurité, utilisation et réglage du matériel.
- 3) **Perceptif** : acquisition des sensations qui vont permettre le contrôle et la reproductibilité du geste.

La méthode d'apprentissage

Pour faciliter l'acquisition, trois méthodes se complètent avantageusement.

La visée flèche ou VF ou encore « apache » (méthode de la ligne.)

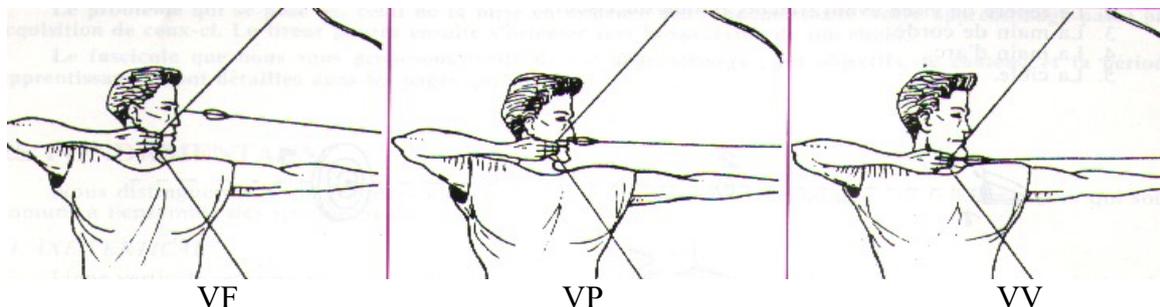
Prise de corde à trois doigts décalés de quelques centimètres (environ la largeur de trois doigts) sous la flèche pour permettre l'alignement oeil-tube-cible .
Cette première étape permet d'introduire une approche de contact au visage.

La visée pointe ou VP ou encore « tir Mongole » (méthode du triangle.)

Prise de corde trois doigts sous la flèche, mais au contact de l'encoche, index au coin des lèvres.

La visée viseur ou VV (méthode du quadrilatère)

Prise de corde un doigt au-dessus de l'encoche, deux doigts au-dessous.
Alignement œil-viseur-cible, la flèche n'est plus un moyen de visée.



Chaque étape d'environ 4 séances pourra être concrétisée par le passage d'une flèche de progression.

archers de la toue chouzéenne (Serge)

Exercices pour s'entraîner aux différents fondamentaux

Axe vertical :

- Pousser dans le dos ou de face (tir extérieur avec vent)
- Tirer avec jambes fléchies (profil du terrain)
- Faire varier de l'écartement des pieds
- Rechercher la bonne position des pieds (se placer en visée, fermer les yeux et les ouvrir, observer si le point de visée a bougé, modifier la position du pied avant jusqu'à ce que le point visé soit identique, avant fermeture et après ouverture des yeux.)

Axe horizontal :

- Faire tirer en position surélevée (un banc)
- Faire sentir l'importance de la traction répulsion (un archer tient l'arc, l'autre tire la corde.)
- Faire sentir les différents types d'armement (bras de corde en position finale poussée du bras d'arc, bras en position traction du bras de corde, action simultanée des deux bras.)
- Faire sentir l'armement le plus efficace (à partir du haut, du bas ou en ligne.)

Système de visée :

- Mettre en évidence le repère arrière(alignement de la corde sur la ligne de visée.)
- Analyser la variation des impacts en fonction des différentes techniques (VF, VP.)
- Contrôler la position du bras au lâcher (le bras ne doit pas descendre.)
- Contrôler la continuité du geste au lâcher (le coude arrière doit se déplacer, le mouvement n'est terminé qu'après l'impacte.)
- Faire manipuler le viseur (observer les impacts en fonction des déplacements du viseur.)

Conclusion :

Soyez positifs dans votre approche des archers, un mouvement n'est jamais mauvais, il est perfectible. Appuyez-vous sur ce qui est bon pour faire progresser.

Employez, autant que possible, les formes jouées qui permettent de faire passer le message plus facilement. Chaque archer adoptera une position qui lui est propre, il n'y a pas de position standard, il faut seulement veiller et rectifier les gestes qui peuvent créer des lésions dans le temps.

Bon entraînement, je ne doute pas des résultats.

SERGE.