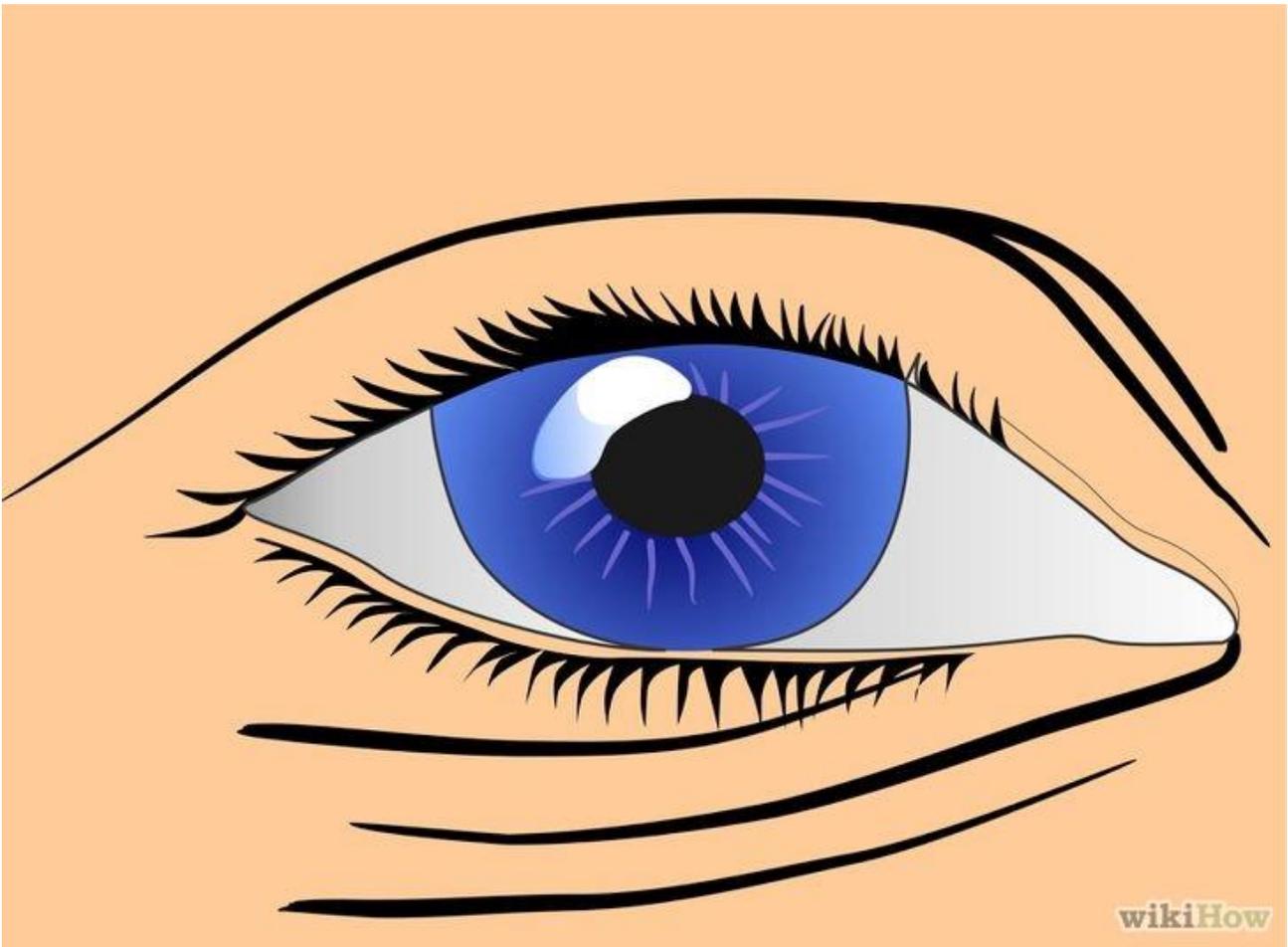


Comment tirer à l'arc

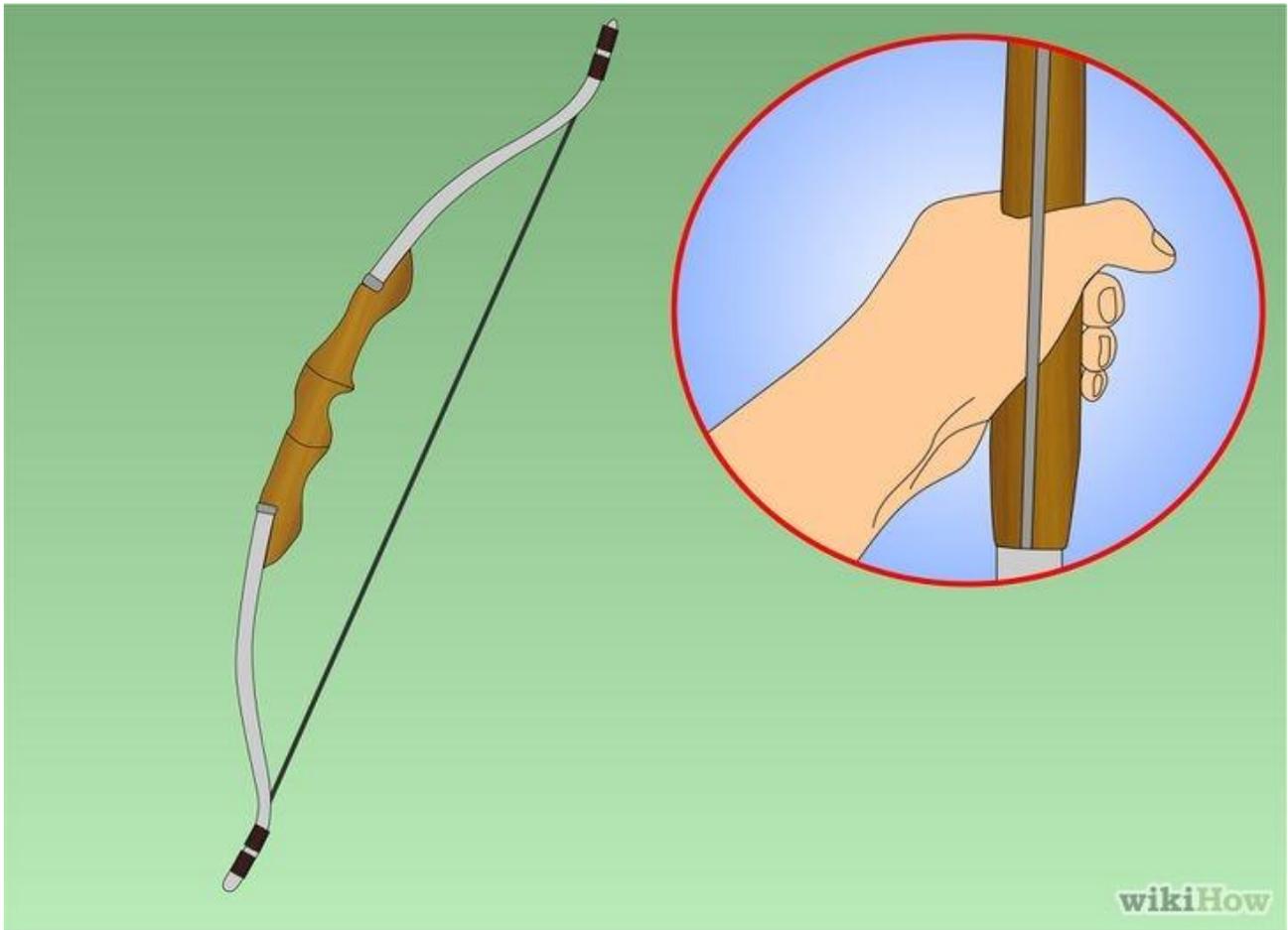
L'archerie qui faisait anciennement partie de l'art de la guerre et de la chasse est devenue essentiellement un sport de précision dans notre époque moderne. Le tir à l'arc peut apporter beaucoup de satisfaction, qu'on le pratique avec un esprit sportif et de compétition ou juste comme un simple jeu d'adresse. Dans cet article, vous allez apprendre les techniques que doit connaître tout tireur à l'arc digne de ce nom.

Étapes



1. Déterminez votre œil dominant.

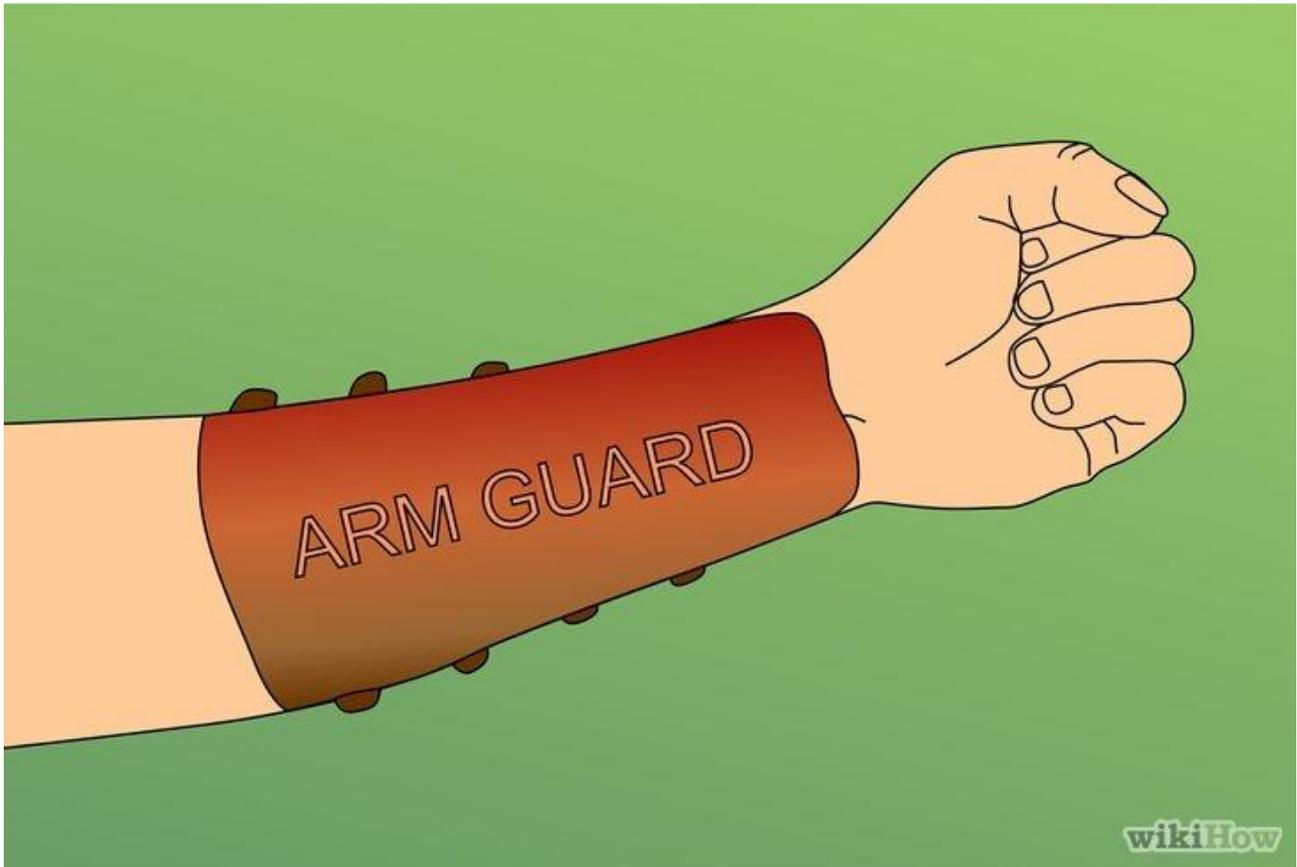
Comme vous devez probablement déjà le savoir, on vise plus précisément et on évalue mieux les distances avec son œil directeur. Dans le domaine du tir à l'arc, l'œil directeur est même plus important que la main dominante, car il faut faire correspondre la ligne allant de l'œil à la cible avec la ligne passant par la flèche.



2. Utilisez du matériel compatible avec votre œil dominant.

Le matériel de tir à l'arc est toujours conçu soit pour les droitiers soit pour les gauchers en faisant référence à la main qui tire la corde en arrière. Pour la plupart des gens, l'œil dominant et la main dominante sont du même côté, l'œil droit étant en général dominant ^[1] tout comme la main droite l'est (il y a beaucoup plus de droitiers que de gauchers). Par contre, si votre œil directeur n'est pas du même côté que votre main dominante, vous devez plutôt aller vers un matériel adapté pour le côté qui correspond à votre main faible (et à votre œil directeur). Il vous permettra de viser vos cibles avec votre œil dominant tandis que votre main et votre bras faibles s'adapteront avec la pratique.

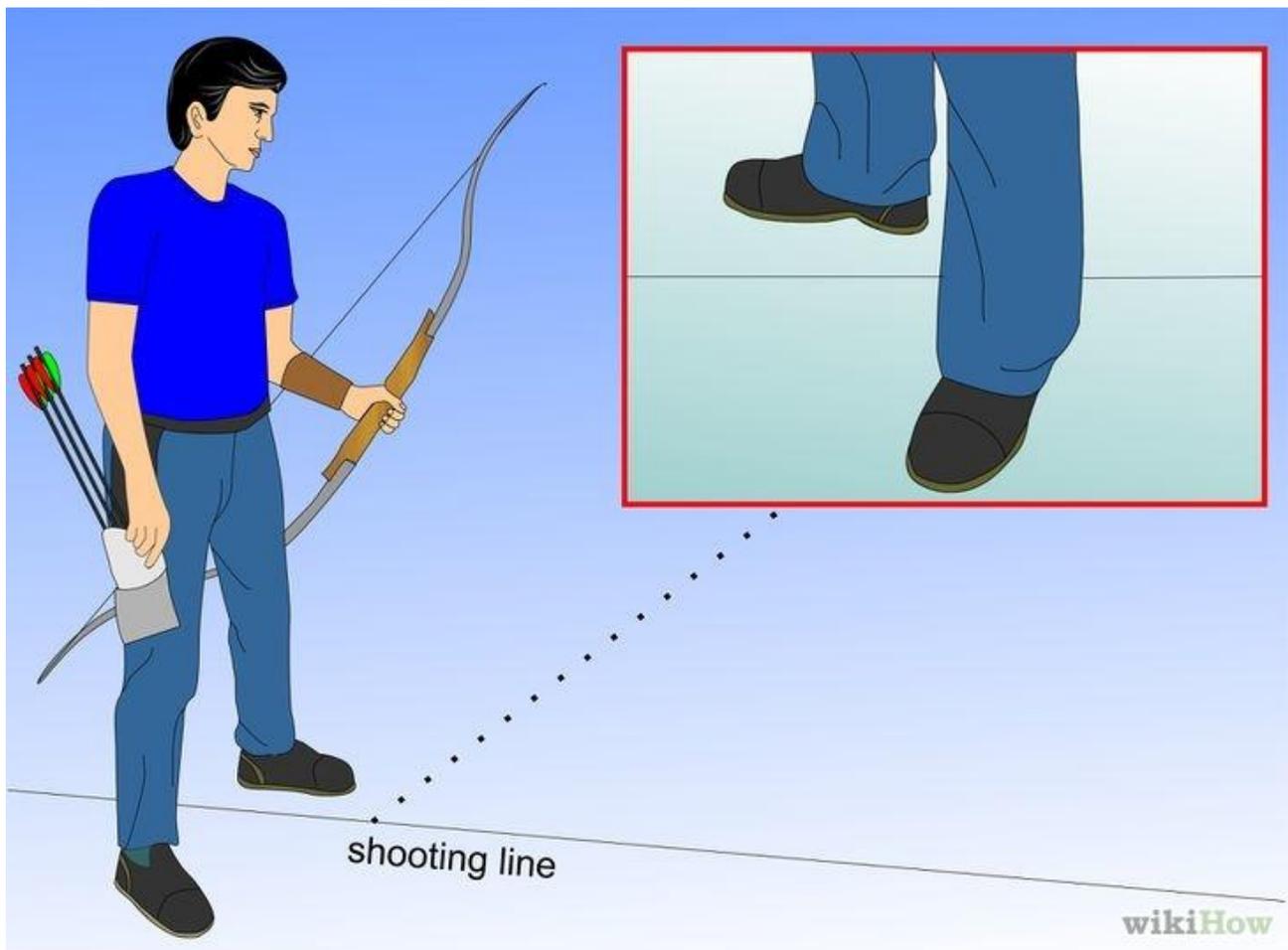
- Si votre œil dominant est le droit, utilisez un arc pour droitier. Vous devez tenir l'arc avec votre main gauche et tirer sur la corde avec la main droite.
- Si votre œil dominant est le gauche, utilisez un arc pour gaucher. Vous devez tenir l'arc avec la main droite et tirer sur la corde avec la main gauche.



3. Procurez-vous tout le matériel approprié.

Certains éléments d'équipement sont essentiels pour pratiquer le tir à l'arc en toute sécurité et dans de bonnes conditions. Ci-dessus sont décrits certains de ces éléments que vous devrez vous procurer au moment de l'achat de votre arc, si possible.

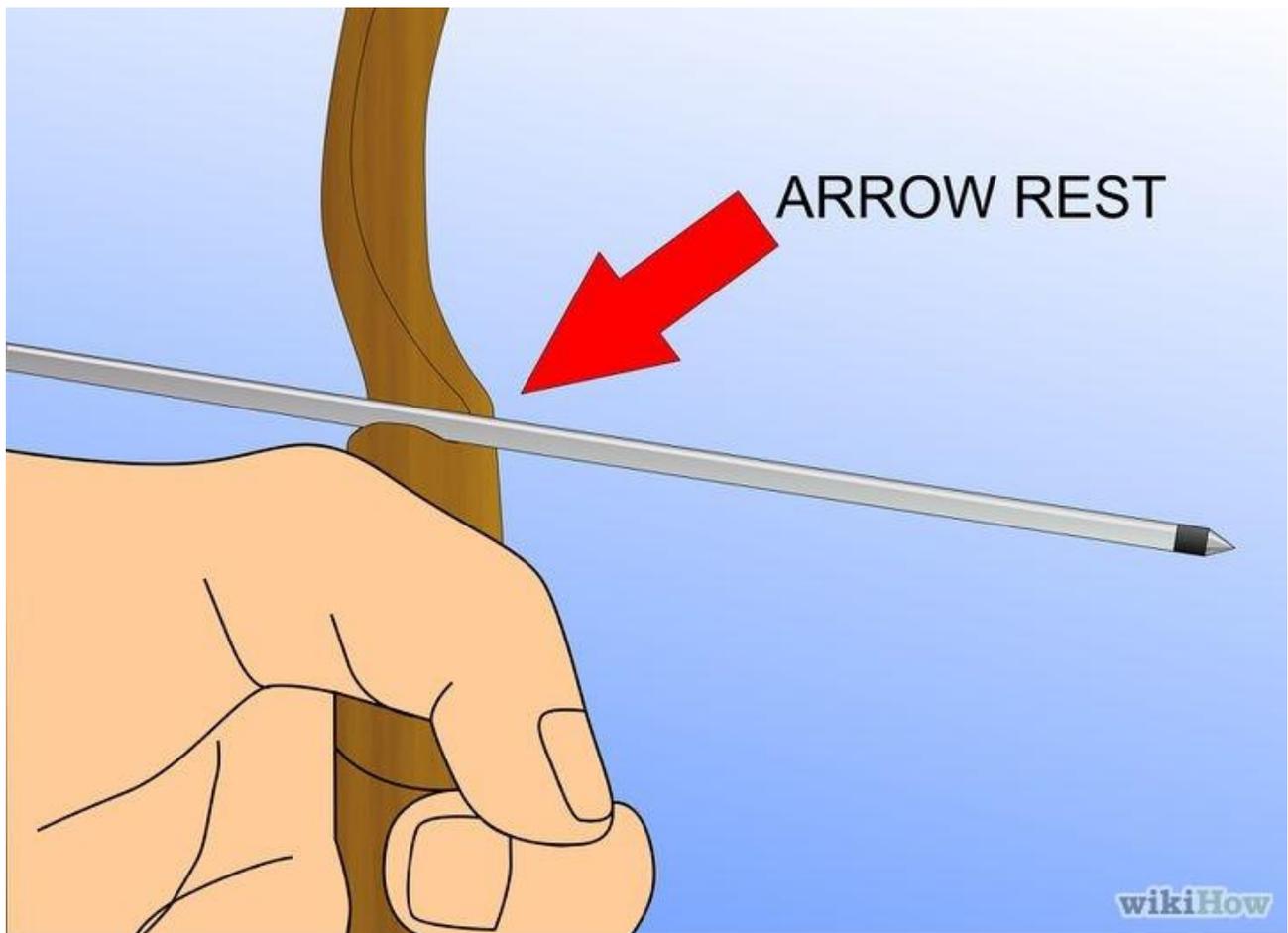
- Le brassard ou protège-bras, qui se porte sur le bras qui tient l'arc, évite à la partie antérieure de l'avant-bras de recevoir de cinglants coups de corde. Si vous n'en portez pas un, vous risquez de sérieusement écorcher votre avant-bras au cours d'une longue séance d'entraînement.
- Il est aussi recommandé, en particulier aux femmes, de porter un plastron ou protège-poitrine pour éviter les frottements de la corde contre la poitrine qui altèrent la précision du tir et peuvent causer des brûlures. Ce matériel de protection est en général fabriqué avec du plastique flexible.
- Le gantier de main d'arc, qui est en général fabriqué en cuir ou en tissu épais, protège les doigts qui tirent la corde en arrière des fouettements de celle-ci.
- La dragonne peut être utilisée pour que l'arc reste solidaire de la main au moment où elle s'ouvre après que la flèche a été décochée. [\[2\]](#)
- Le carquois, qui est en général attaché à la ceinture, dans le dos et du côté opposé à celui de la main d'arc, permet de toujours garder les flèches à portée de main.



4. Positionnez correctement vos pieds.

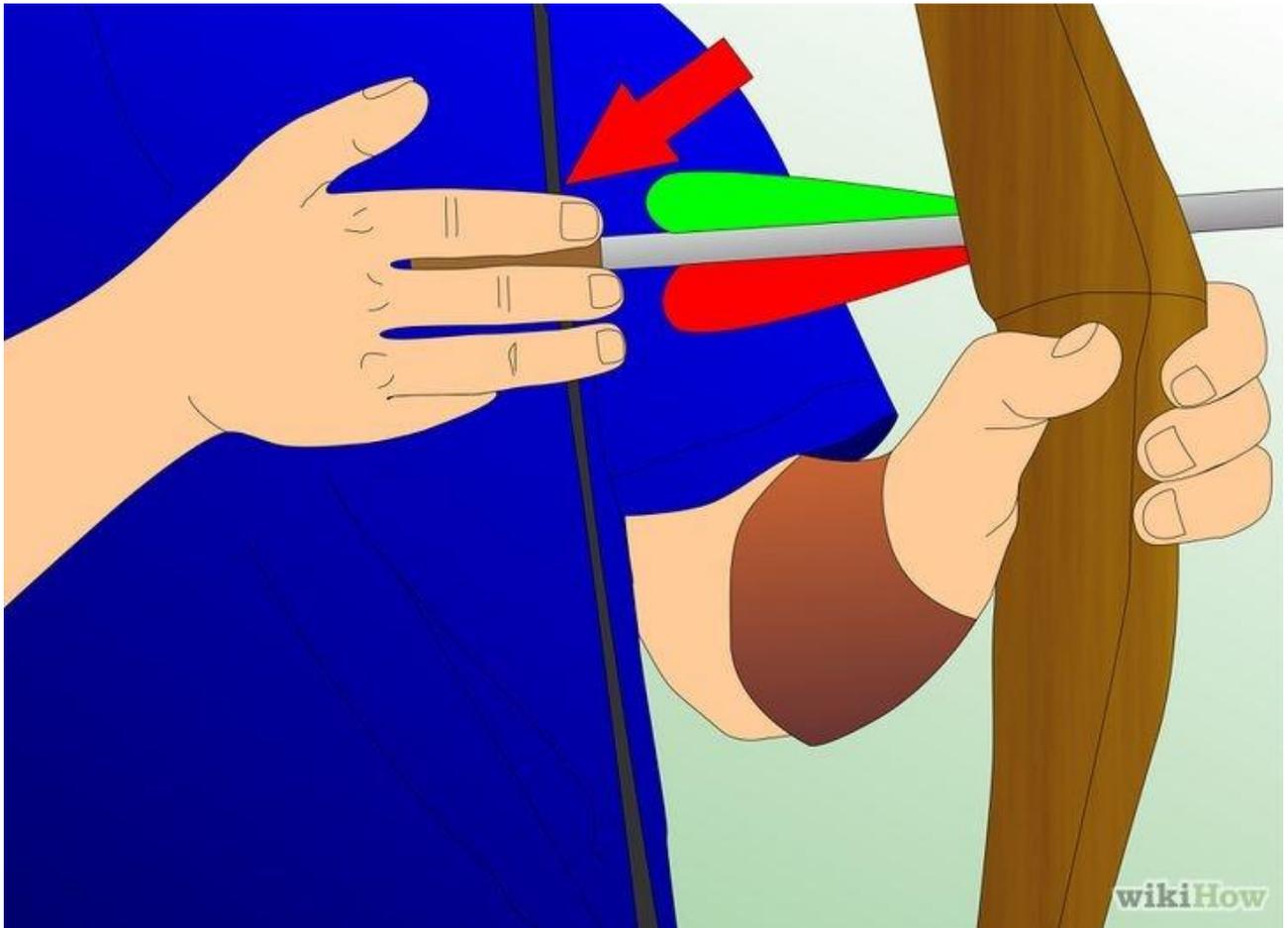
La ligne reliant vos pieds doit correspondre à la ligne reliant la cible à votre corps. Si votre œil dominant est le droit, vous devez tenir l'arc avec votre main gauche en pointant votre épaule gauche vers la cible tandis que vous tenez la flèche et la corde avec la main droite. Si votre œil dominant est le gauche, inversez tout.

- L'écartement entre vos pieds doit correspondre à votre largeur d'épaules et la ligne reliant les deux pieds doit pointer dans la direction de la cible.
- Tenez-vous bien droit en relâchant vos muscles. Votre assise doit être solide tout en vous permettant de vous sentir à l'aise. Votre corps doit former un « T ». Vous devez utiliser vos muscles dorsaux pour tendre la corde au maximum en tirant la flèche en arrière.



5. Encochez la flèche.

Commencez par pointer le bras d'arc, avec la main tenant l'arc, dans la direction de la cible et placez la flèche sur l'appui-flèche qui se situe juste au-dessus de la poignée. Enserrez la corde dans l'encoche de la flèche (la rainure à l'arrière de la flèche, derrière l'empennage) au niveau du point d'encochage. Si la flèche a trois ailettes ou plumes, faites tourner la flèche de manière à ce qu'une seule ailette soit perpendiculaire au plan contenant l'arc. Si vous n'avez jamais installé une flèche sur un arc et si vous connaissez quelqu'un qui sait tirer à l'arc, peut-être devriez-vous lui demander de vous montrer comment on réalise un tir.



6. Utilisez trois doigts pour maintenir la flèche contre la corde.

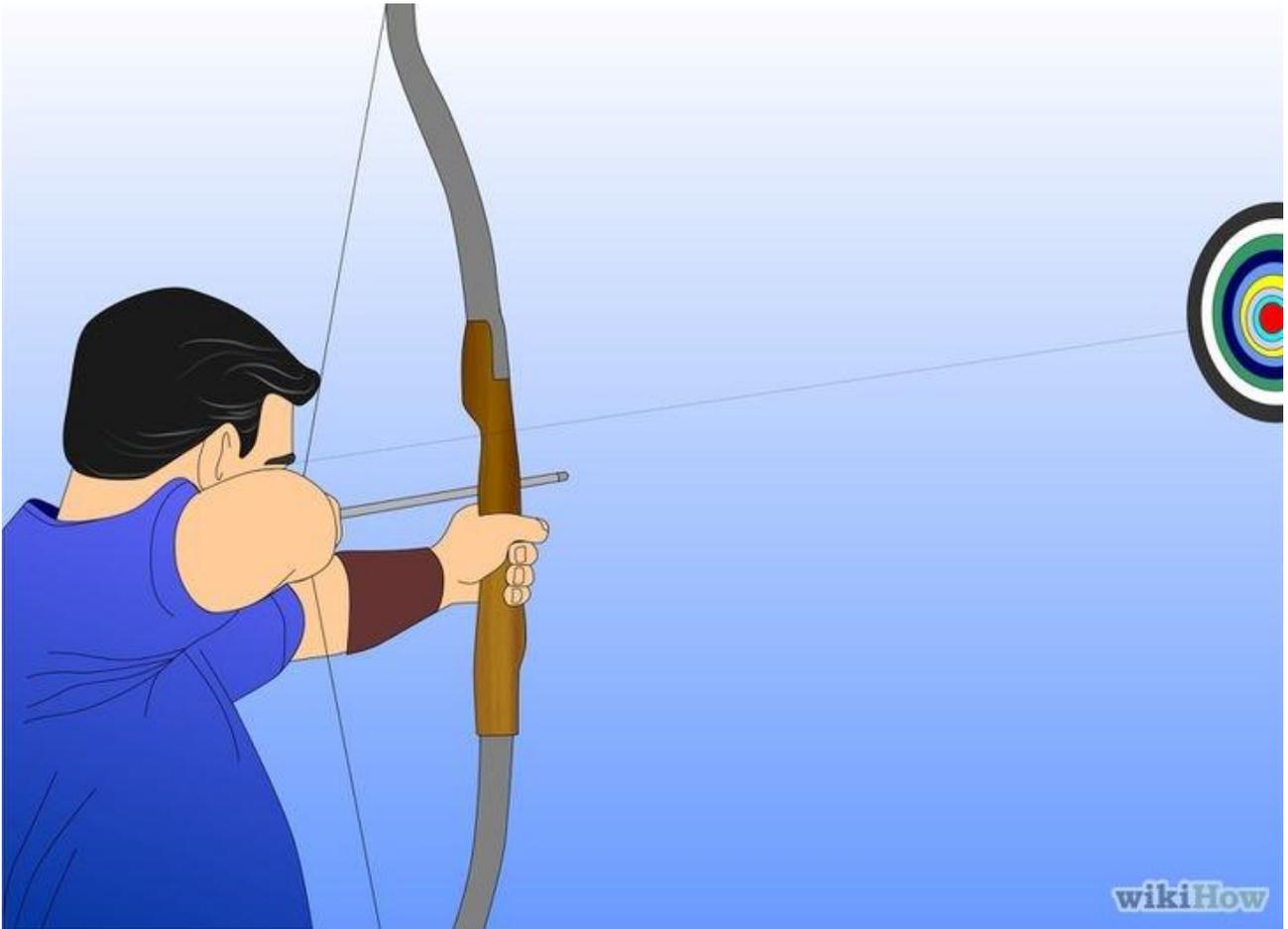
En général, l'index est positionné au-dessus de la flèche tandis que le majeur et l'annulaire sont positionnés au-dessous. Il s'agit de la prise « méditerranéenne » ^[3] qui est la plus populaire chez les tireurs à l'arc. Une autre prise consiste à placer les trois doigts en dessous de la flèche pour rapprocher celle-ci de l'œil directeur. En ce qui concerne la prise de l'arc, dans la tradition orientale^[4], l'arc était tenu grâce à un anneau en métal ou en os dans lequel on glissait le pouce de la main d'arc.



7. Relevez l'arc et tendez la corde.

Les deux opérations doivent être réalisées simultanément et dans un mouvement fluide. Il faut beaucoup de pratique pour acquérir suffisamment de contrôle pour réaliser parfaitement ce geste. Vous devez aussi totalement vous concentrer sur la cible et rien ne doit pouvoir vous perturber. Lorsque l'arc est dressé, vous devez faire en sorte de relâcher le plus possible vos muscles et vous ne devez ressentir aucune torsion au moment où vous relevez l'arc.^[4]

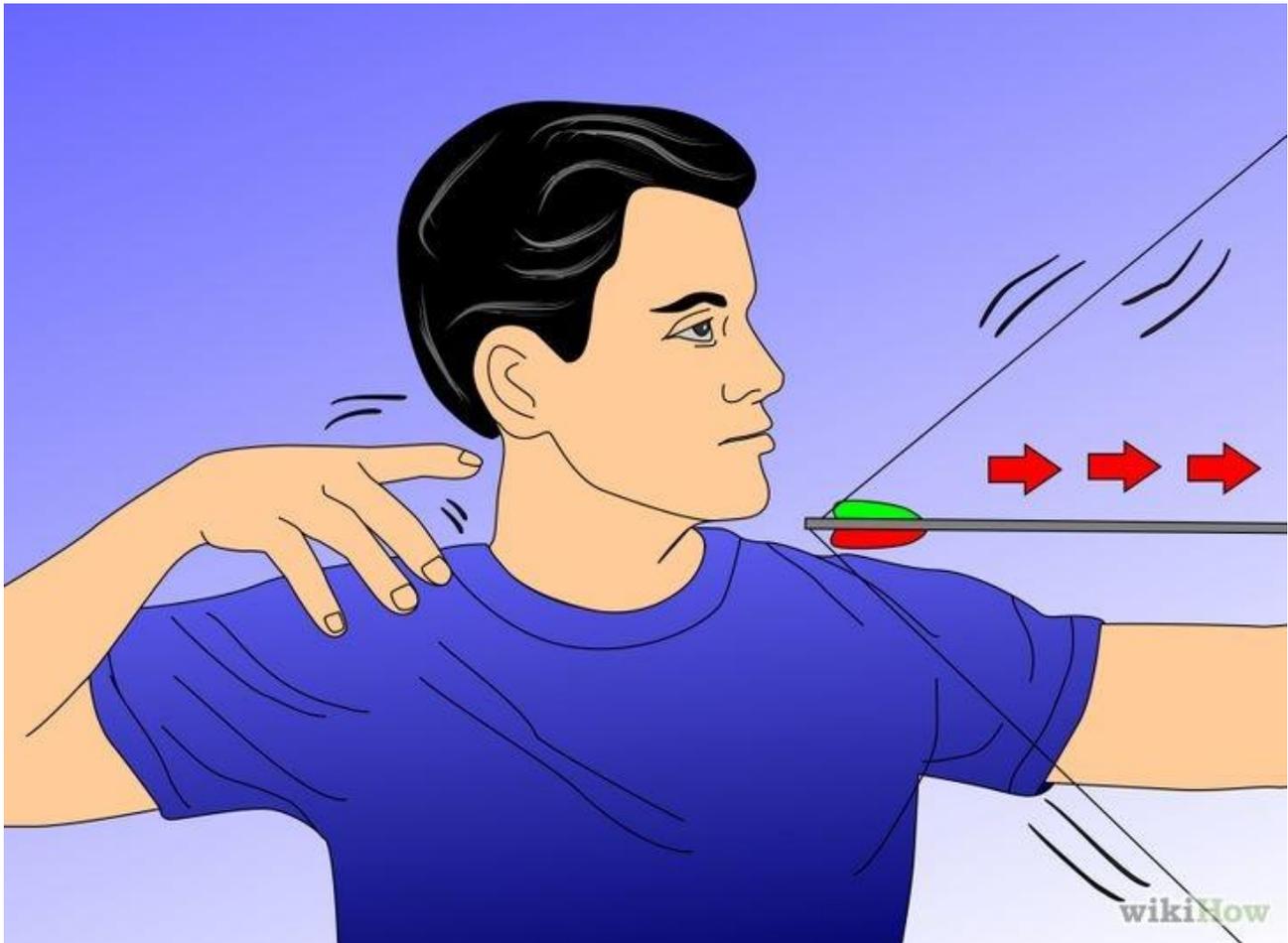
- 1. Relevez le bras d'arc bien droit vers la cible. En fin de montée, le bras doit être parallèle au sol tandis que l'arc lui est perpendiculaire. Vous devriez être en mesure de voir la flèche sur toute sa longueur juste en dessous de votre œil directeur.
- 2. Tirez la corde en arrière jusqu'au « point d'ancrage » au moment où elle touche la joue, le menton, l'oreille ou le coin de la bouche. Comme il s'agit de votre point de repère, vous devez positionner l'empennage de la flèche de cette manière, tir après tir. Vous devez maintenir une certaine tension, c'est-à-dire que vous ne devez pas être trop relâché et vous devez éviter de tirer en arrière une fois que vous avez atteint le « point d'ancrage » pour ne pas perdre en précision.



8. Visez la cible.

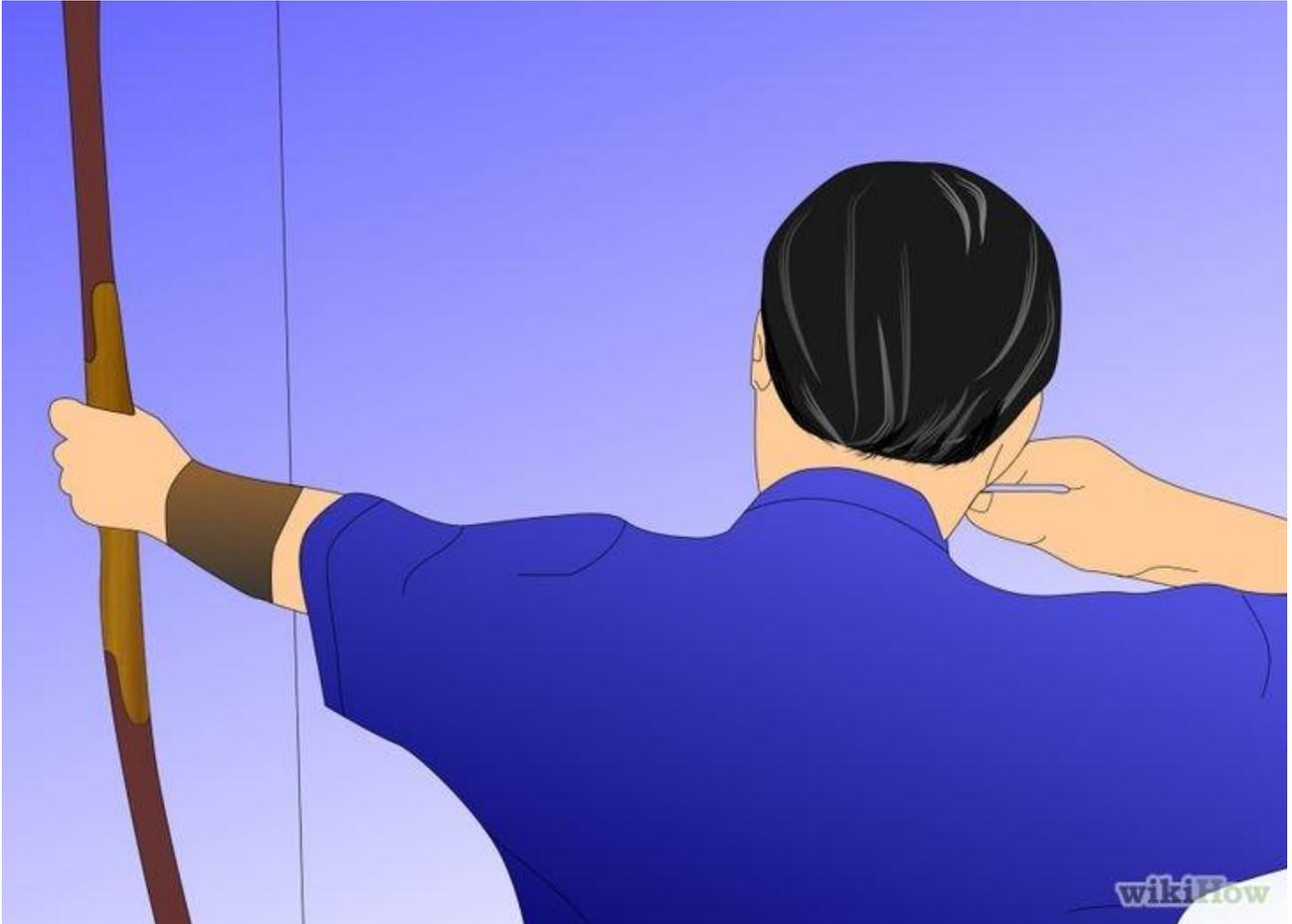
Choisissez d'effectuer un tir « pausé » ou un tir instinctif.

- Si vous effectuez un tir à l'instinct vous devez laisser votre cerveau, plus intuitivement que consciemment, coordonner l'œil et le bras pour guider le mouvement vers la cible. Ce type de tirs demande beaucoup de concentration et beaucoup de pratique. Ne vous concentrez sur rien d'autre que le centre de la cible.
- Pour effectuer un tir « pausé », vous devez utiliser les marques de visée sur le bord de l'arc pour ajuster l'alignement et la distance du tir.^[4] Il est plus facile d'apprendre à tirer de cette façon et c'est pourquoi le tir « pausé » convient mieux que le tir instinctif au débutant.



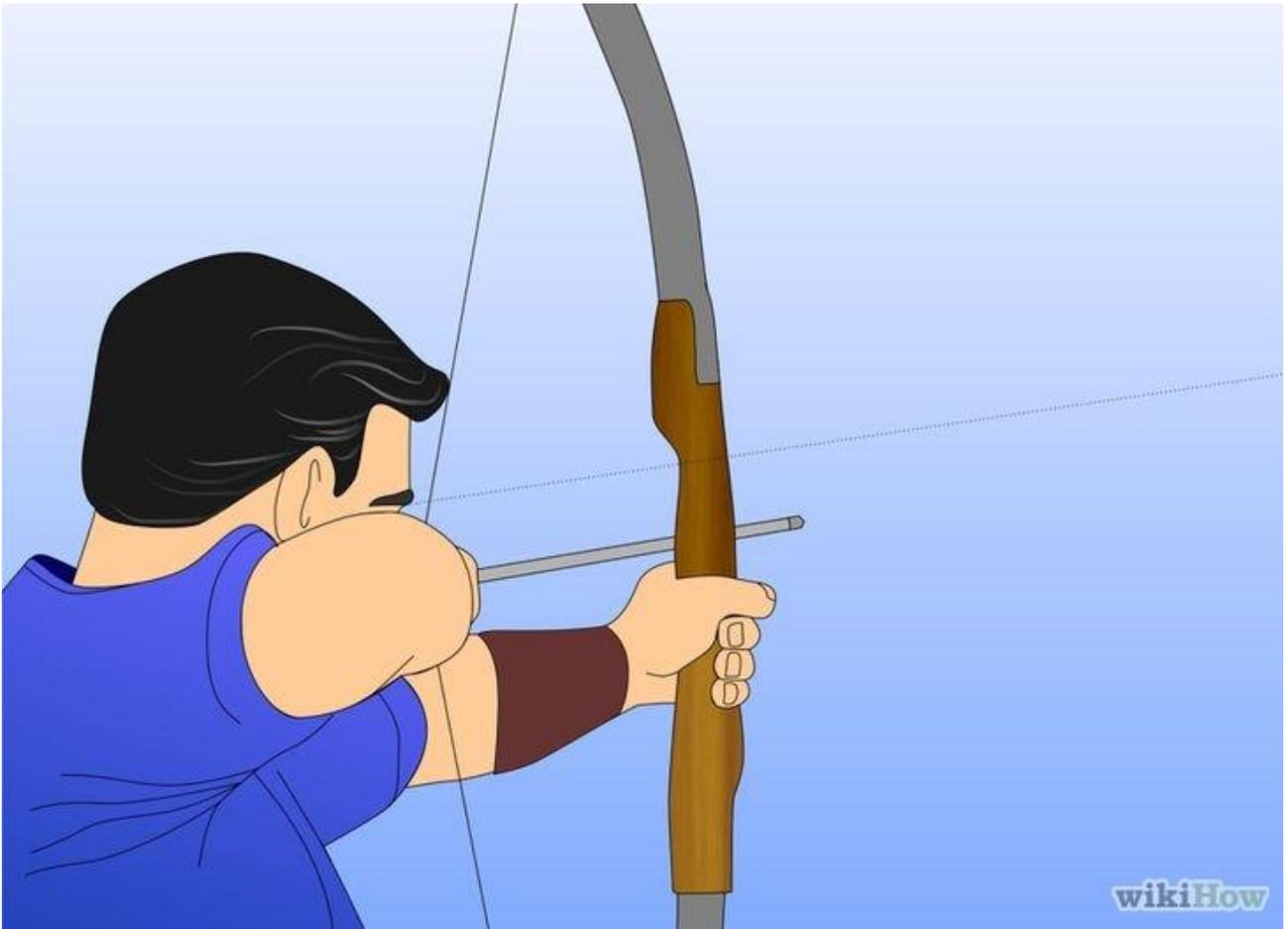
9. Relâchez la flèche en décrochant les doigts de la corde.

Bien que cela puisse sembler très simple, il faut savoir effectuer cette manœuvre avec un certain doigté pour ne pas perturber l'envol de la flèche. Le but est de permettre à la flèche de quitter l'arc sans contact rugueux et de la manière la plus fluide possible. Le débutant doit apprendre à relâcher la corde sans que l'arc vibre, sans ressentir de torsion dans le poignet et surtout au bon moment pour que la flèche suive la bonne trajectoire. Tout ce qui peut empêcher le déplacement naturel de la corde vers sa position de repos au moment où vous retirez les doigts de dessus la corde peut altérer la course de la flèche.



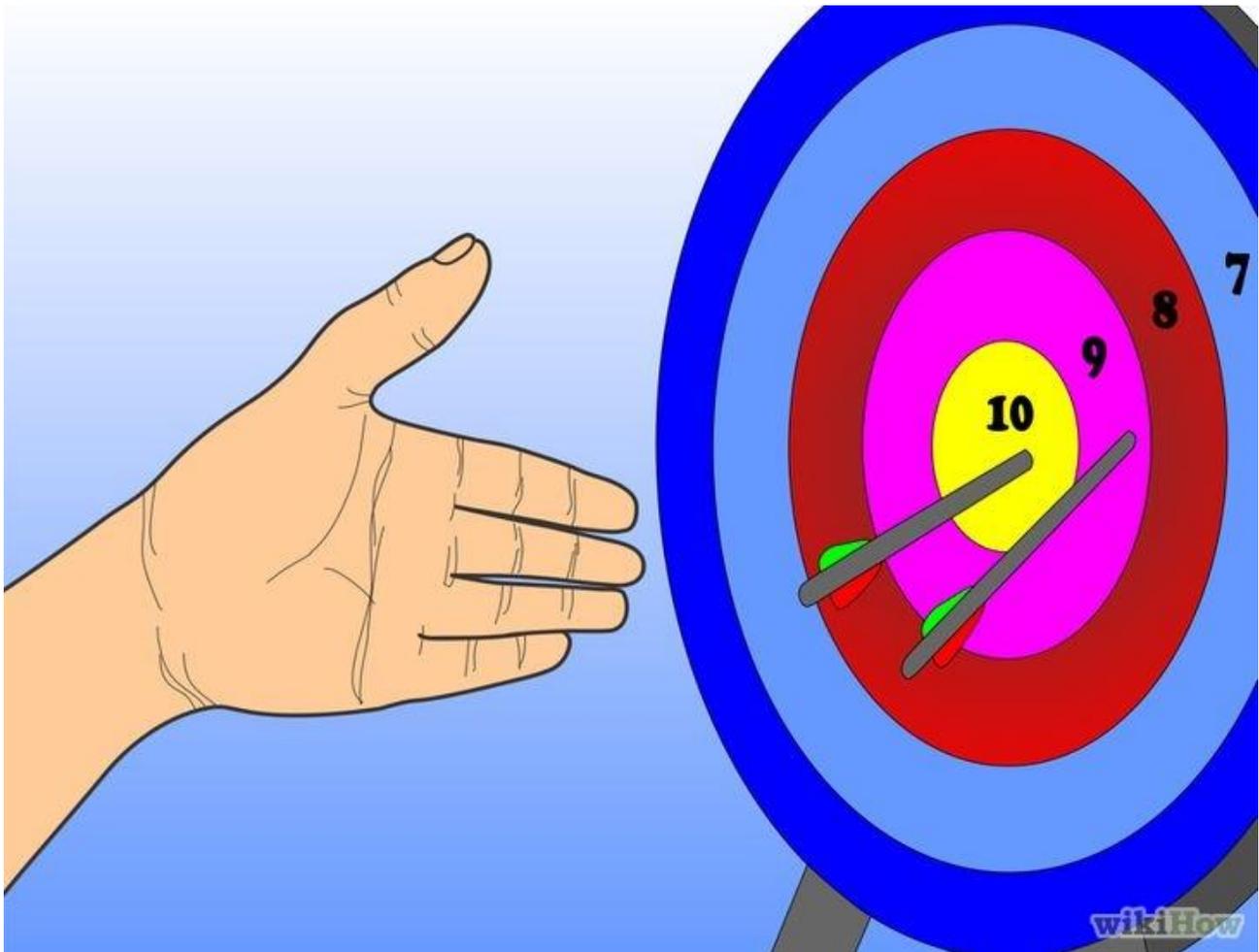
10. Dès que la flèche a pris son envol, laissez la main de corde aller lentement en arrière ainsi que l'épaule dans un mouvement de rotation.

Gardez la main d'arc bien ferme jusqu'au moment où la flèche atteint la cible. Observez votre flèche pendant qu'elle effectue son vol jusqu'à la cible.



11. Tirez une volée de flèches.

Une volée correspond en général à six flèches. C'est en pratiquant que vous allez maîtriser le tir à l'arc. Vous devez apprendre à réaliser toutes les opérations décrites précédemment de la manière la plus naturelle possible, c'est-à-dire sans jamais avoir à réfléchir à ce que vous devez faire. Vous aurez très probablement des difficultés à réaliser un geste de qualité au départ, mais vos mouvements deviendront de plus en plus fluides et vous vous sentirez de plus en plus à l'aise quand vous aurez effectué des dizaines ou des centaines de tirs.



12. Évaluez votre niveau.

Les cibles (blasons) homologuées par la FITA (**F**édération **I**nternationale de **T**ir à l'**A**rc) font 40, 60, 80 ou 122 cm de diamètre et sont divisées en 10 cercles concentriques de même largeur. Un tir rapporte d'autant plus de points que son point d'impact est proche du centre de la cible. Les deux premiers cercles jaunes au centre de la cible rapportent chacun 10 points, puis la valeur de chaque cercle en allant vers l'extérieur décroît d'une unité. Lorsque le point d'impact de la flèche se trouve à cheval sur deux cercles, le tir rapporte le nombre de points du cercle le plus proche du centre de la cible.^[5] Évidemment, le but de chaque tir doit être d'atteindre le centre du blason.

- Il existe différentes disciplines de tir à l'arc qui sont reconnues par la FITA comme le tir en ligne, le tir en salle, le tir en extérieur, le tir de parcours, le tir en campagne, le tir nature, le tir 3D, le tir sur cibles en forme d'animal, le tir Beursault, etc. Pour chaque discipline, différents critères doivent être rigoureusement respectés comme la distance de tir, le nombre de flèches tirées, le type de cible et l'équipement du tireur. Il faut prendre en compte tous ces critères pour pouvoir évaluer le score et le niveau officiel que l'on pourrait obtenir de la FITA.^[2] Dans certaines compétitions, il existe aussi une limite de temps pour chaque tir, comme c'est le cas durant les Jeux olympiques.

Conseils

- Il faut tenir compte du recul pour bien équilibrer son corps et effectuer des tirs précis.
- Protégez la face antérieure de votre avant-bras d'arc des fouettements de corde en évitant de plier le poignet vers l'intérieur une fois que la flèche a pris son envol. Il est préférable de faire pivoter sa main vers l'extérieur pour éloigner la corde de l'avant-bras.
- Un tireur qui progresse a tendance avec le temps à adopter un positionnement des pieds (stance) plus ouvert. Cela signifie que la jambe la plus éloignée de la cible se décale d'une demi-longueur de pied vers l'avant par rapport à la ligne passant par la cible et le pied avant.
- Lorsque vous visez, concentrez-vous sur le centre de la cible au moment où vous relâchez la corde en faisant glisser délicatement vos doigts vers l'extérieur. Vous devez tenir fermement l'arc pendant le tir et pour cela, veillez bien à placer votre pouce contre la partie arrière de l'arc.
- Les carquois sont très utiles sur un pas de tir à l'arc. Il en existe en forme de pieu et en métal que l'on plante dans le sol ou en forme de cylindre que l'on accroche à la ceinture.
- Si vous êtes un débutant, peut-être devriez-vous faire des exercices pour renforcer vos bras, comme des pompes ou des tractions sous barre. Vous serez alors plus apte à tenir fermement votre arc pendant les tirs.
- Ne tirez jamais à l'arc à vide (tendre et relâcher la corde sans encocher de flèche), car vous le détériorerez.
- Essayez de tirer la corde le plus loin possible en arrière pour obtenir un maximum de puissance. Si vous gérez au mieux les tensions musculaires en tenant fermement votre arc, vous devriez alors gagner en précision grâce à ce surplus de puissance qui donne des trajectoires de flèche plus tendues et moins perturbées par le vent et la force de gravité.
- Au moment où vous tirez la corde en arrière, faites monter le coude du bras de corde. Ainsi, vous faites plus travailler les muscles de votre épaule.

Avertissements

- Ne tirez pas sur la corde pour la relâcher si aucune flèche n'est encochée. Tirez à vide génère des fissures microscopiques à cause des tensions qui doivent être totalement absorbées par les matériaux de l'arc.
- À partir du moment où la flèche est encochée, faites en sorte qu'elle pointe toujours en direction de la cible ou du sol. Pendant que vous tirez, aucun animal ou humain ne doit se trouver ou passer entre vous et la cible. Restez toujours très vigilant.
- Portez un brassard dès que vous tirez pour éviter les écorchures sur le bras d'arc. La plupart des blessures dues à la corde se produisent entre le poignet et le coude (avant-bras), mais le bras peut parfois aussi être touché. Ne soyez pas inquiet si vous subissez quelques écorchures les premières fois que vous tirez, car ce sont de petits accidents que le débutant complet peut difficilement éviter.

Éléments nécessaires

- Un arc
- Des flèches
- Un brassard (facultatif)
- Un plastron (facultatif)
- Un gantier (facultatif)
- Un carquois (facultatif)
- Une cible
- Un peu de terrain

Sources et citations

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Tir_%C3%A0_l%27arc - Le tir à l'arc sur Wikipédia

1. ↑ <http://www.springerlink.com/content/p662481n7571738p/>
2. ↑ [2.0 2.1](#) François Fortin, *Sports : The Complete Visual Reference*, pp. 140-142, (2000), [ISBN 1-55209-540-1](#)