

## CHASSE À L'ARC : AMÉLIORER SON TIR EN SEPT ÉTAPES

En action de chasse, le tir intervient en général de manière inconsciente et fait appel aux automatismes acquis à l'entraînement. A l'instant « fatidique » de la décoche ce ne sont en effet pas tant les qualités de chasseur que les qualités d'archer qui importeront.

Une procédure de tir parfaitement contrôlée, travaillée avec soin et régularité représente, en matière de chasse à l'arc, la meilleure garantie de réussite qui soit.

Pour améliorer sa précision, sa constance et exploiter au mieux le potentiel de son matériel il faut cependant se contraindre à adopter une méthode d'entraînement à la fois raisonnée mais simple, dont les objectifs viseront, avant tout, à renforcer de manière tangible la maîtrise des différentes étapes du tir.

Cette démarche, connue notamment aux USA sous la dénomination de « méthode des sept étapes », doit permettre, aux débutants comme aux confirmés, d'appréhender en toute confiance la saison à venir et de pérenniser, année après année, des acquis techniques indispensables.

### **Quatre étapes dynamiques...**

Etape 1 : la position. – Si « en l'air » sur un « treestand » il faut souvent se contenter d'un compromis, au sol on peut, en revanche, pratiquement toujours se placer de manière optimale face à sa cible, soit à 45°, les jambes parallèles mais souples et écartées d'environ cinquante centimètres. Et enfin les pieds franchement orientés vers cette dernière (et non à 90°). Cette posture, relativement « ouverte », permet non seulement une meilleure vision de la cible, mais réduit également la survenue d'un éventuel frottement de la corde contre le bras d'arc (et offre donc une position de tir plus confortable et efficace).

Etape 2 : le « grip ». – Une prise en main de l'arc trop rigide et appuyée nuit gravement à la précision du tir, la tension trop forte dans le poignet induisant alors inévitablement ce que l'on appelle du « torque ». Ce couple de torsion appliqué sur le « grip » se transmet lors de la décoche à la poignée de l'arc tout entière et « in fine » perturbe le bon départ de la flèche. Une prise en main plus souple mais toutefois pas complètement relâchée (car sinon une dragonne complétée par une petite stabilisation devient nécessaire) permet de réduire grandement ce phénomène et, par la même occasion, contribue à absorber les vibrations et une partie des mouvements de l'arc à la décoche.

Etape 3 : la montée en allonge. – Dans le cas d'un compound il faut tout d'abord rappeler qu'une allonge mal évaluée (trop longue ou trop courte) est totalement incompatible avec une position de tir idéale (mauvaise position de la tête et du bras d'arc en premier lieu). Selon que l'on utilise un arc traditionnel ou un compound la montée en allonge peut s'envisager de deux manières différentes mais toujours en pointant l'arc vers la cible et du bas vers le haut. Dans le premier cas, elle s'effectue progressivement (simultanément à la montée du bras d'arc) afin d'atteindre son maximum à hauteur de l'ancrage (fenêtre à hauteur des yeux). Alors que dans le second cas elle se décompose en deux étapes distinctes : montée et extension complète du bras d'arc d'abord, puis traction sur la corde afin d'atteindre le maximum de l'allonge ensuite (dans un mouvement souple, mais ferme et constant). A noter qu'une puissance d'arc inadaptée (arc trop puissant) perturbe de manière rédhibitoire une saine procédure de montée en allonge.

Etape 4 : l'ancrage. – Une fois la corde amenée à pleine allonge il est indispensable de déterminer un point d'ancrage définitif : habituellement soit à la commissure des lèvres ou sur le menton avec les arcs traditionnels, soit sur la joue ou sur le bord de la mâchoire inférieure avec un compound. Le point d'ancrage idéal tient compte de nombreux paramètres (alignement de la corde et/ou des organes de visée tels qu'une « visette » et un « pin » et bien sûr du mode de décoche, à savoir « aux doigts » ou mécanique) et doit garantir confort et régularité.

### **...suivies de trois étapes statiques**

Etape 5 : la visée. – Selon le mode de visée retenu (tir instinctif ou au viseur) la démarche est très différente mais requiert néanmoins toujours une régularité exemplaire afin d'obtenir de bons résultats. Ainsi, bien que

l'usage d'un viseur soit en théorie plus confortable (on reste généralement à l'ancrage plus longtemps avec un compound qu'avec un « traditionnel »). Il comporte aussi quelques inconvénients : la prise de visée s'effectuant avec un seul œil (soit sur un axe horizontal, soit sur un axe vertical), la fatigue, le stress et la luminosité ambiante sont plus susceptibles de la perturber. S'entraîner en conditions réelles afin de connaître ses limites ou d'adapter son matériel en conséquence n'est donc pas inutile...

Etape 6 : la décoche. – En matière de décoche (manuelle ou mécanique) le souci de régularité est encore plus critique qu'aux étapes précédentes. Une décoche aux doigts parfaite constitue un peu le « Saint Graal » du tir instinctif tant il est vrai que les efforts à fournir pour maîtriser cette technique sont conséquents et que celle-ci peut déterminer la qualité de la précision de manière décisive. On peut néanmoins s'attacher à développer une décoche manuelle aussi franche, nette et souple que possible et conseiller d'opter pour une « palette » et non pour un gant, qui bien que plus pratique, demeure trop imprécis et grossier pour permettre « d'affiner » sa technique. Avec un décocheur on peut enfin conseiller de choisir (et si possible de tester) un modèle confortable et entièrement ajustable qui ne nécessite qu'une pression limitée et localisée pour déclencher le départ de la corde...

Etape 7 : le « follow-through ». – Cette expression anglo-saxonne (littéralement le « suivre au travers ») désigne l'étape ultime du tir et cherche à encadrer le comportement de l'archer durant « l'immédiat après-tir ». Trop souvent les débutants baissent en effet leurs bras d'arc ou bougent aussitôt que la flèche a quitté la fenêtre de l'arc. Avec le temps cette réaction souvent inconsciente affecte de manière croissante la précision et la régularité du tir, car elle est, en fait, anticipée de plus en plus tôt. Le « follow-through » consiste à résister à ce désir irrépressible de vouloir contrôler immédiatement sa cible (et a fortiori de l'anticiper) : il faut simplement tenter de rester dans la continuité de sa position initiale de tir en profitant quelques secondes de la « libération » procurée par la décoche.