



ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

Conseil des entraîneurs

La technique en 7 étapes

Déroulement du mouvement

1. Position

Position des pieds
Jambes
Hanches
Buste
Tête



2. Bras d'arc

Main d'arc
Point de pression
Coude
Bras de l'arc
Epaule



3. Bras de corde

Prise de corde
Position des doigts
Orientation de la main



4. Concentration

Respiration
Concentration
Objectif
Tirer



5. Repères faciaux

Position au menton
Bouche
Contact de la corde
Coude
Travail des muscles dorsaux



6. Fin de geste

Regard vers l'objectif
Alignement de la corde
Visée et maintien vers l'objectif
Echappement
Maintien physique et mental



7. Analyse du tir

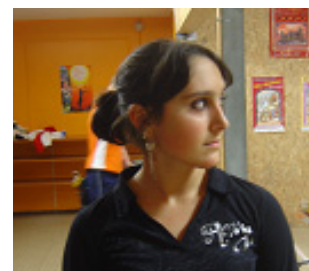
Décontraction
Respiration
Re concentration





1. Position

- L'écartement des pieds est de la largeur des épaules pour avoir un bon équilibre
- Les pieds sont parallèles ou forment un léger angle
- La position du corps est dans un angle de 90° vers la cible
- Une position ouverte ($30-40^\circ$) est conseillée, si la corde touche le bras d'arc à l'échappement (problème d'alignement des épaules) attention à la torsion dans le dos et dans les genoux
- Hanches et buste sont parallèles en position
- La ligne de tir doit passer entre les deux pieds
- Le corps forme un T, les épaules doivent être basses et relâchées
- Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds
- Rechercher une position stable
- Les jambes sont droites sans être crispées
- Maintenir les hanches dans l'axe du corps
- Le buste est droit
- La tête est droite et immobile, le regard visé sur la cible
- dissociation entre le haut et le bas du corps, la ligne d'épaule reste dans l'axe de la cible même si l'angle des pieds est différent





ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

**Conseil des
entraîneurs**

La technique en 7 étapes

2. Bras d'arc

- La main d'arc forme un Y



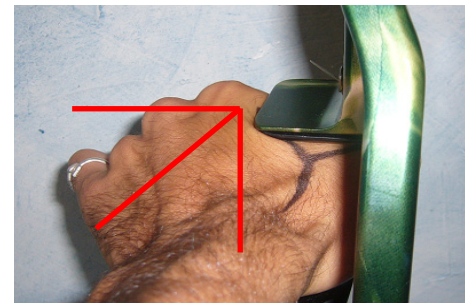
- La zone de pression est entre le scaphoïde et la ligne de vie de la main



- Dans cette position on pose la main sur le grip
- La surface de pression est alignée dans l'axe de la poignée
- La zone de pression entre pouce et index est proche du pivot



- Les doigts sont détendus sur la poignée
- La main a une inclinaison d'environ 45° par rapport de l'arc. La partie intérieure de la main ne touche pas la poignée



- Le coude se tourne vers l'extérieur et le bras peut se positionner dans le plan
- Le bras est en extension complète
- Maintenir l'épaule aussi basse que possible





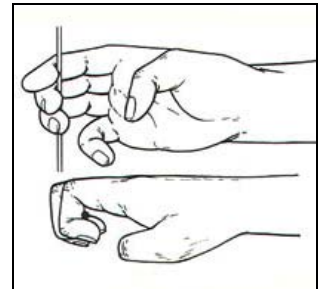
ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

**Conseil des
entraîneurs**

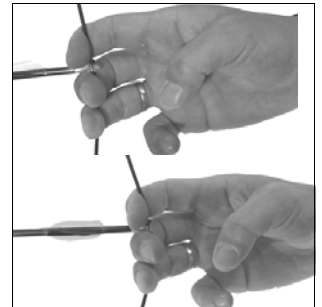
La technique en 7 étapes

3. Bras de corde

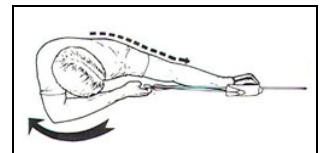
- Saisir la corde avec trois doigts, de sorte qu'elle repose dans le pli de la première phalange
- Tirer avec les trois doigts (La traction est répartie de façon équivalente sur chaque doigt)



- Saisir la corde sans pincer la flèche.
(en pleine allonge, les doigts sont automatiquement pressés plus fortement contre l'encoche par l'angle de la corde)



- La main de corde est dans l'axe de l'avant bras et à la fin du mouvement dans l'axe de la flèche, parallèle à la corde





ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

**Conseil des
entraîneurs**

La technique en 7 étapes

Arc Recurve

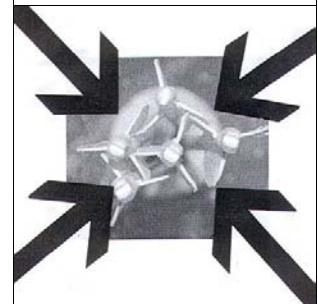
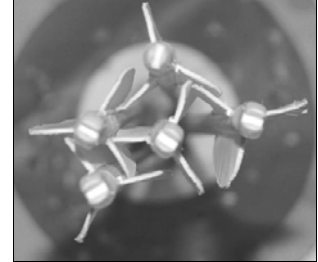
4. Concentration

- Respirer normalement une à plusieurs fois
- La concentration est entièrement dirigée sur la flèche à tirer
- Prendre conscience de l'objectif, être conscient d'effectuer un bon tir

- Départ de la phase d'action

- Augmentation de la précision de la visée (foyer) pendant la phase de tir

- Tirer d'un mouvement continu (en respectant l'axe horizontale et verticale)
- Expirer légèrement pendant la traction
- Réduire la respiration jusqu'à l'échappement



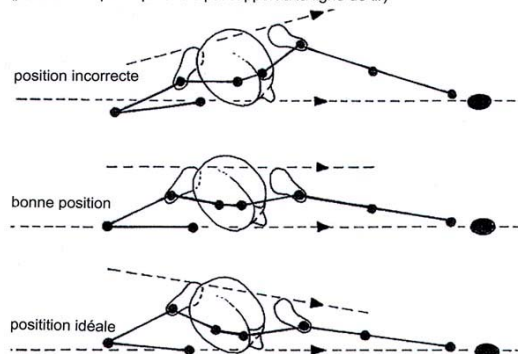


5. Repères Faciaux

- La main de corde vient passer sous le menton
 - Ressentir le passage de la main de corde toujours au même endroit
 - La corde se place au milieu du menton ou légèrement sur le côté de la mâchoire
 - la corde vient toucher le nez et la bouche
-
- Avec une allonge courte ou avec un avant-bras court, il est recommandé de faire passer la corde sur le côté du visage
-
- Alignement du bras de corde avec la flèche
 - La traction se fait avec les muscles du dos, le coude recule et devient le témoin de l'activité
-
- Contrôler la verticalité de l'arc
-
- Alignement des omoplates (voir schéma en bas)

Position des omoplates et du coude

(position des pieds parallèle par rapport à la ligne de tir)





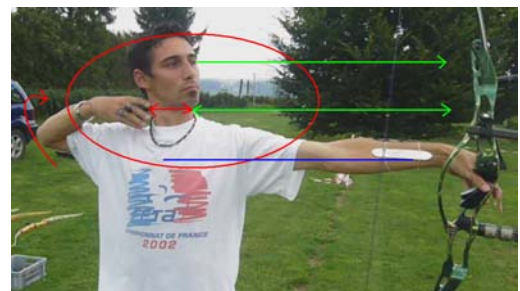
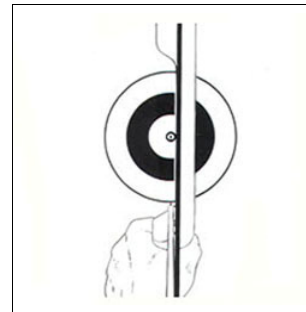
ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

**Conseil des
entraîneurs**

La technique en 7 étapes

6. Fin de geste

- Laisser ouvert les deux yeux (si possible)
- Contrôler l'alignement de la corde
- Intensifier la visée lorsque la main passe sous le menton
- Guider le viseur dans la zone adaptée à l'archer
- Le tremblement du viseur n'altère pas la performance
- Toujours tirer avec le dos en augmentant continuellement la tension
- Relâcher les doigts et les laisser détendu après le départ de la flèche
- Bras et main de corde partent vers arrière en fonction de la réaction des forces (maintien physique)
- Bras d'arc reste en position (maintien physique)
- Maintenir la visée jusqu'à ce que la flèche ait atteint la cible (maintien mental)
- Restez avec les yeux dans l'objectif (maintien visuel)





ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

**Conseil des
entraîneurs**

La technique en 7 étapes

7. Analyse du tir

- Se décontracter
- Respirer profondément 2 à 3 fois
- Analyser mentalement le tir effectué

- faire l'analyse dans le même rythme que le tir

- Se préparer et se concentrer sur la prochaine flèche

