



La position du corps

Les premières séances de tir sont importantes pour le débutant, elles lui permettront d'acquérir les premières bases qui, si elles font défaut, ne permettent pas de progresser efficacement. Il est notamment important de savoir positionner correctement son corps face à la cible ; une bonne position sera gage de meilleurs résultats en cible. Elle permettra aussi de limiter grandement les risques de blessure. Voici comment traiter la position du corps en trois séances ; ces leçons sont destinées aux enfants mais elles s'appliquent parfaitement aux adultes.

1 - Séance axe vertical

- **Objectif :** positionner son corps suivant un axe vertical imaginaire
- **Cible :** la paille
- **Déroulement :** pour aider les tireurs à se tenir bien droits, tête, bassin, pied dans

Trois séances pour acquérir la bonne posture



l'alignement, on peut les me face à un pilier étroit ou un pot et leur demander de se tenir pa lèle à celui-ci. On peut aussi s'a d'un miroir sur lequel on a tr une ligne verticale, l'archer faire passer la ligne de man à partager le corps de fa symétrique. Pendant la prem partie de la séance, on va insi sur la position des pieds au Les enfants se placent de pro cheval sur la ligne du pas de t ils vont tirer successivement t volées pieds joints, trois vol pieds excessivement écartés p trois volées pieds écartés d largeur des épaules. On les la ensuite choisir l'écartement d lequel ils se sentent le plus stab Si l'un d'eux a choisi une posi extrême, on lui démontrera exerçant une légère poussée d le dos que ce n'est pas le b choix. Ensuite, on va s'attac

Savoir se positionner verticalement garantit une plus grande stabilité

à la position du bassin. Si l'archer penche en arrière, c'est sans doute que l'arc est trop puissant pour lui, il faut le lui changer pour éviter une mauvaise habitude. Il doit pouvoir maîtriser la tension de l'arc en gardant le corps vertical. Enfin, on va vérifier le port de tête, colonne vertébrale positionnée selon la courbure naturelle, la tête ne doit pas être rentrée dans les épaules.

▪ **Remarques :** le port de tête et l'ensemble de la position garantissent la répétition de la position de l'encoche dans l'espace. Ils garantissent aussi un bon équilibre, donc une plus grande stabilité.

2 – Séance axe horizontal

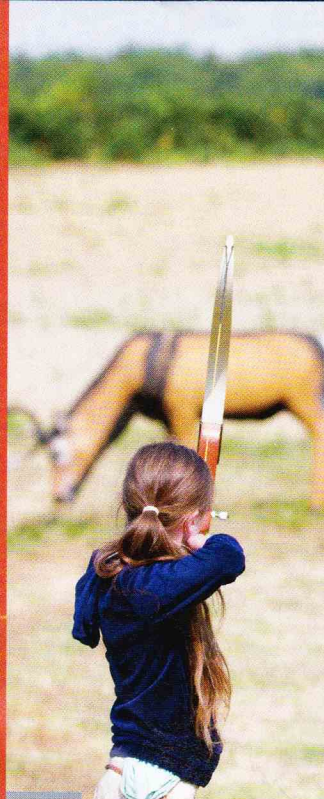
▪ **Objectif :** positionner les membres supérieurs suivant un axe horizontal

▪ **Cible :** la paille

▪ **Déroulement :** on doit obtenir l'alignement coude, corde, main de corde, épaule

Une bonne position du corps est la base d'un bon tir, y compris au plus haut niveau de la compétition

d'arc, bras d'arc. Pour montrer ce que l'on veut obtenir, le moniteur se munit d'une baguette rigide et droite de 1,50 mètre de long. Sans consigne, il fait tirer une ou deux volées et observe les positions des tireurs. Il choisit deux ou trois archers ayant des positions exagérément déformées et deux ou trois ayant une bonne position. Les archers choisis vont passer l'un après l'autre devant le groupe transformé en spectateurs. Quand l'archer "cobaye" est en position de tir, le moniteur place la barre à l'horizontale à hauteur du bras d'arc et chacun peut constater s'il y a un écart. Cet exercice peut également se faire devant un miroir. L'archer peut ainsi constater sa position par lui-même et apprendre à la rectifier. Les épaules doivent être basses et la tête doit toujours rester droite. On peut, pour obtenir un meilleur placement, faire essayer aux archers les deux possibilités de traction autorisées en compétition ; à savoir : armer l'arc en partant du bas et en rejoignant



Une bonne stabilité horizontale permettra une traction plus efficace

l'horizontale ou armer l'arc en commençant directement à l'horizontale.

▪ **Remarques :** cette ligne horizontale, qu'il est si important d'obtenir, permet une traction efficace fluide et continue selon la ligne de forces et évite les éléments parasites qui perturbent le vol de la flèche. Un point qui contribue à un bon axe horizontal est d'avoir une prise de corde correcte avec un dos de main et un poignet plat sur la même ligne sans cassure.

3 – Séance orientation

▪ **Objectif :** être capable de maintenir une position adaptée dans l'espace et dans le temps.

▪ **Installation :** on place quatre blasons de 40 cm retournés aux quatre angles de la ciblérie, ils doivent être les plus éloignés possible les uns des autres.

▪ **Déroulement :**

Maintenir sa position dans l'espace : le pas de tir est à 8 mètres. On demande aux jeunes archers, sans changer de place, de tirer une flèche

dans chaque cible. Il faut leur préciser qu'ils doivent orienter non seulement leur flèche, mais leur corps et leur mouvement. Après les tirs, on leur fera remarquer qu'ils ont dirigé leur flèche, qu'ils sont maîtres de leur tir. Cette notion est très importante avec les enfants car pour eux bien souvent, le tir à l'arc n'est qu'un jeu de hasard. Cet exercice prépare la visée qui, pour l'enfant, est une notion trop abstraite, il vaut mieux parler de diriger sa flèche. Une comparaison qui les aide dans le cadre de la séance d'orientation est l'image du train. On explique que le corps et le mouvement doivent prendre la direction qu'auraient des rails capables de guider la "flèche-train" jusqu'à la cible. On répète les tirs jusqu'à ce que la notion d'orientation soit devenue naturelle et instinctive.

Maintenir l'orientation dans le temps : on va demander aux archers de maintenir l'orientation complète, y compris la tête, le regard et le bras d'arc, jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible. On leur explique qu'au tennis, par exemple, le mouvement du bras du joueur continue après que la balle a été frappée, qu'à la course le coureur ne s'arrête pas net à la ligne d'arrivée, etc. On peut dans un premier temps, pour leur faire prendre conscience et les habituer, faire tirer quelques volées où ils ne pourront modifier leur position après le lâcher de la flèche que sur ordre du moniteur.

▪ **Remarques :** cette séance s'adresse aux débutants dès qu'ils sont capables d'atteindre la cible à 8 mètres en face d'eux. Il nous faudra souvent revenir sur la notion de décentration (durée dans le temps) mais il vaut mieux acquérir tout de suite de bonnes habitudes.

■ JIB

