



Déroulement du mouvement

1. Position

Position des pieds
Jambes
Hanches
Buste
Tête



2. Main de corde et main d'arc

Décocheur - main de corde
Position main d'arc
La main a une inclinaison de 45°
Les doigts sont détendus



3. Concentration

Respiration
Concentration
Objectif

Début de la phase d'action



4. Bras d'arc, épaule et bras de corde

Tenir l'arc en haut
Épaules basses
Bras de corde haut
Adapter la main du décocheur



5. Repères faciaux

Tirer la corde
Position main de corde
Contact de la corde
Coude
Tension des muscles dorsaux



6. Préparation et échappement

Regard vers l'objectif
Préparer le décocheur
Visée et maintien vers l'objectif
Le décocheur déclenche le coup
Maintien physique et mental



7. Analyse du tir

Décontraction
Analyse du tir
Respiration
Reconcentration sur le prochain coup





ASTA
Association Suisse
de Tir à l'Arc

Conseil des entraîneurs

La technique en 7 étapes

pour Arc à poulies (Décocheur)

1. Position

- La position du corps est dans un angle de 90° par rapport à la cible
- La ligne de tir doit passer entre les deux pieds
- L'écartement des pieds est de la largeur des épaules pour avoir un bon équilibre
- Les pieds sont parallèles ou forment un angle léger
- Une position ouverte ($15^\circ - 20^\circ$) est conseillée, si la corde touche le bras d'arc à l'échappement (problème d'alignement des épaules) attention à la torsion du dos et des genoux
- Les hanches et le buste sont alignés avec les 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 vise la cible
- La ligne d'épaule reste dans l'axe de la cible, soit l'angle des pieds est ouvert



- Encocher la flèche

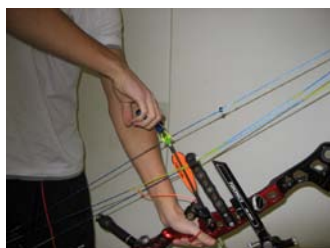


2. Main de corde et main d'arc

Main de corde :

Décocheur de poignet:

- Tenir le dos de la main de corde horizontalement et accrocher le décocheur sur la corde (ou Loop)
- Placer l'index (doigt de déclenchement) derrière le levier de déclenchement

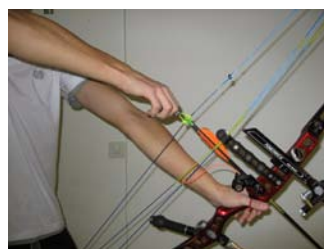


Décocheur à actionner avec le pouce:

- Tenir le dos de la main de corde horizontalement et accrocher le décocheur sur la corde (ou Loop)
- Placer le doigt de déclenchement à l'intérieur du décocheur, ne touchez pas le levier de déclenchement

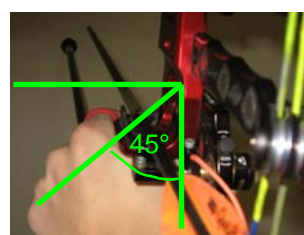
Auto-déclencheur (BackTension-Release) :

- Tenir le dos de la main de corde horizontalement et accrocher le décocheur sur la corde (ou Loop)
- Poser le pouce sans pression sur le levier de déclenchement



Main 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
- La main a une inclinaison de 45° par rapport à l'arc, que la zone de pression touche la poignée
- Les doigts sont détendus sur la poignée





3. 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

- „Je sais, mon tir est parfait “ ...
- Poser le „but“ réaliste



Début de la phase d'action

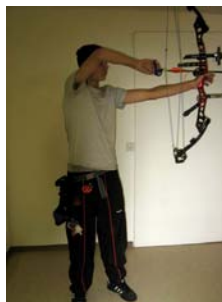




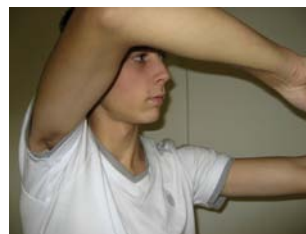
4. Bras d'arc, épaule et bras de corde

Bras d'arc et épaule :

- Lever le bras d'arc en direction de la cible. Le coude se tourne légèrement vers l'extérieur
- Le bras est en extension complète, mais pas en hypertension



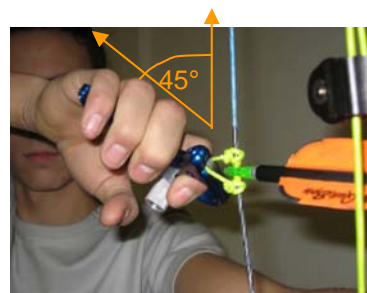
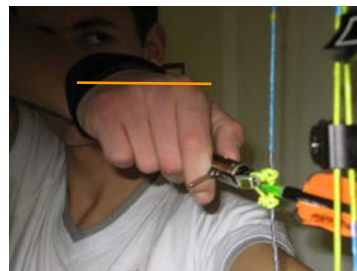
- Maintenir l'épaule du bras d'arc aussi basse que possible
- Lever le coude du bras de corde à la hauteur du visage



Bras de corde :

Décocheur de poignet:

- Tenir le dos de la main de corde horizontalement
- L'index reste derrière le levier de déclenchement du décocheur

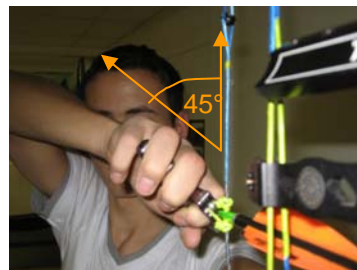


Décocheur à actionner avec le pouce:

- tourner la main du décocheur environ 45° à gauche
- Le pouce reste à l'intérieur du décocheur

Auto-déclencheur (Back Tension-Release) :

- tourner la main du décocheur environ 45° à gauche
- Le pouce reste positionné sur le levier de la sécurité





5. Repères faciaux

- Tirer la corde
- Expirer légèrement pendant la traction

- Tirer la main avec le décocheur à l'arrière de la mâchoire
La main doit toujours être placée à la même position

Décocheur de poignet:

- Tenir le dos de la main horizontalement. Placer l'os du poignet de l'index de la main du décocheur directement sous l'oreille derrière la mâchoire

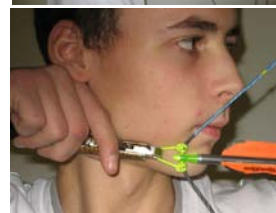


Décocheur à actionner avec le pouce:

- Tenir le dos de la main à la position de 45°. Poser le point d'ancrage entre les phalanges moyennes de l'index et du majeur derrière la mâchoire

Auto-déclencheur (Back Tension-Release):

- Tenir le dos de la main à la position de 45°. Poser le point d'ancrage entre les phalanges moyennes de l'index et du majeur derrière la mâchoire



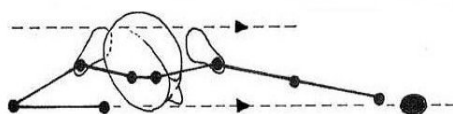
- La corde vient toucher *la pointe du nez* et éventuellement le coin de la bouche



- Contrôler la verticalité de l'arc (niveau à bulle d'air)
- Tirer le coude de la main de corde en arrière/haut (*tension du dos*), important pour l'auto-déclencheur
- Maintenir et ne pas diminuer la tension.

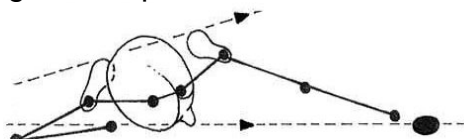


- Alignement parallèle : -- ou --



Les pieds, l'hanche et les omoplates en ligne avec la flèche

- Alignement position ouverte:



Les pieds, l'hanche et les omoplates en position ouverte



6. Préparation et échappement

- Laisser les deux yeux ouverts (si possible)
- Guider le viseur au centre du but

Préparation du décocheur:

- Pendant la préparation du décocheur aspirer et remplir environ de moitié les poumons

Décocheur de poignet:

- Poser l'index (doigt de déclenchement) sur le levier de déclenchement et donner une légère pression (préparation)



Décocheur à actionner

avec le pouce:

- Poser le pouce (doigt de déclenchement) sur le levier de déclenchement et donner une légère pression (préparation)



Auto-déclencheur (BackTension-Release):

- Lâcher le pouce lentement (doigt de sécurité) du levier de sécurité (le décocheur est maintenant „armé“)

Début de l'action du déclenchement:

- La précision de la visée doit augmenter continuellement pendant la phase d'action
- Expirer lentement – jusqu'à ce que le décocheur déclenche

Déclencher le décocheur:

Décocheur de poignet:

- Augmenter lentement la pression sur le levier de déclenchement avec l'index (doigt de déclenchement) (« fermer le poing », en augmentant la tension musculaire)

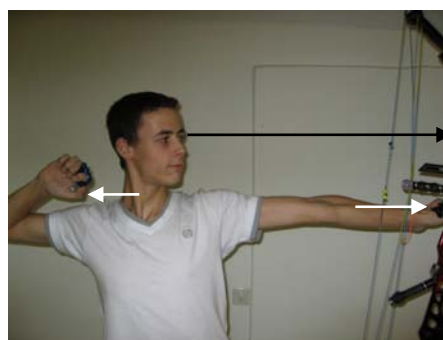
Décocheur à actionner avec le pouce:

- Augmenter lentement la pression sur le levier de déclenchement avec le pouce (doigt de déclenchement) (« fermer le poing », en augmentant la tension musculaire)

Auto-déclencheur (BackTension-Release):

- Tirer le coude du bras de corde légèrement en arrière (Tension au dos – les omoplates se déplacent vers la colonne vertébrale) – déclenchement par surprise

- Bras et main de corde partent vers l'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 attendu la cible, **maintien mental**
- Rester avec les yeux dans l'objectif, **maintien visuel**



Flèche noire
=
regard sur le but

Flèches blanches
=
reaction



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

