



FICHES PRATIQUES ENTRAINEMENTS
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Fiches pratiques entraînements
Olympique Club Giffois
Section Tir à l'Arc

OCGIF – Les Archers du Moulon



archers@ocgif.com

<https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>

<https://www.ocgif.com/tir-a-l-arc-s8158/>

<https://www.handiguide.sports.gouv.fr/structures/les-archers-du-moulon>



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



SOMMAIRE

	Page
1. FICHE : LA POSITION DES PIEDS	4
2. FICHE : LE CENTRE DE GRAVITE.....	6
3. FICHE : LA MISE EN TENSION.....	8
4. FICHE : PHASE MISE EN TENSION – LE TRAVAIL DES EPAULES	9
5. FICHE : LA LEVEE DE L'ARC.....	9
6. FICHE : L'ENCRAGE AU VISAGE	11
7. FICHE : POSITIONNEMENT DE LA TETE.....	13
8. FICHE : LA MAIN DE CORDE	15
9. FICHE : LA PRISE DE CORDE.....	16
10. FICHE : LA LIGNE DE TRACTION.....	17
11. FICHE : LE COUDE DE CORDE.....	18
12. FICHE : PRISE DE LA PALETTE OU GANT	20
13. FICHE : POUCCER & TRACTION – LE PUSH & PULL.....	21
14. FICHE : LE RELACHE DU POIGNET DU BRAS D'ARC.....	23
15. FICHE : LA SOUPLESSE – MAIN, POIGNEE ET EPAULES.....	24
16. FICHE : LE SECRET DES FLECHES PRECISES	26
17. FICHE : UN OEIL FERME OU DEUX YEUX OUVERTS	27
18. FICHE : POINTS DE VISEE	28
19. FICHE : VISER AVEC SON CORPS.....	29
20. FICHE : LE RELACHE – CONCENTRATION	31
21. FICHE : SE CENTRER DANS L'INSTANT	33
22. FICHE : L'INSTANT T	34
23. FICHE : AMELIORER SA PERFORMANCE	35
24. FICHE : PROGRESSER RAPIDEMENT	36
25. FICHE : LE TIMING DE TIR	38
26. FICHE : LA ZONE DE REUSSITE	40
27. FICHE : LA STRATEGIE DE TIR – N'EST PAS LA SEQUENCE DE TIR.....	41
28. FICHE : SEQUENCE DE TIR	42
29. FICHE : LE REGLAGE DU BANC	43
30. FICHE : LE REPOSE FLECHE ET BIEN REGLER SON ARC	45
31. FICHE : LE BERGER BUTTON	46
32. FICHE : REGLAGE ARC.....	48
33. FICHE : SPINE.....	53
34. FICHE : LE VOL D'UNE FLECHE.....	55
35. FICHE : REGLER L'EQUILIBRAGE D'UN ARC AVEC STABILISATEURS.....	57
36. FICHE : L'EQUILIBRAGE ET STABILISATION.....	59

Cyril ANDREINI

Président du Club OCGIF – Archers Du Moulon

archers@ocgif.com – <https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



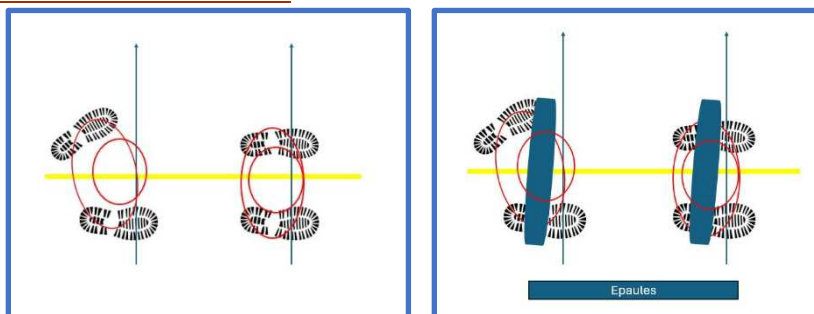
37.	FICHE : LE FOC	60
38.	FICHE : UNE PETITE METHODE D'APPRENTISSAGE	61
39.	FICHE : MANIERES DE PENSER EN TIR A L'ARC.....	63
40.	FICHE : SEMAINE TYPE ENTRAINEMENT	65
41.	FICHE : SURMONTER LA TARGET PANIC	67
42.	FICHE : PUISSANCE DE L'ARC ALLIEE OU ENNEMIE	69
43.	FICHE : DECOMPOSTION D'UNE SEQUENCE DE TIR	71
44.	FICHE : PETITS RAPPELS SYNTHETIQUE.....	81
45.	FICHE : RAPPEL POSITION MAIN D'ARC.....	86
46.	FICHE : EXPLICATION FLECHE EN CIBLE.....	87
47.	FICHE : FAIRE UN DLOOP	88



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



1. FICHE : LA POSITION DES PIEDS



Position des pieds : parallèle ou ouverte ?

Découvrez l'impact sur votre technique de tir !

1) Position parallèle (ou fermée) - Description :

Les pieds sont alignés parallèlement à la ligne de tir, à une largeur confortable (environ celle des épaules). Les orteils pointent directement vers l'avant.

Objectifs :

- Créer une posture stable, équilibrée et Favoriser l'alignement droit entre le corps, l'arc, et cible ;
- Réduire les mouvements latéraux indésirables.

Impact sur la technique :

- Position parallèle, l'archer garde un contrôle de sa posture. Cela facilite l'alignement de la colonne vertébrale et des épaules, réduisant ainsi les tensions inutiles ;
- Cette position est particulièrement adaptée aux archers débutants ou à ceux qui souhaitent une grande simplicité dans leur position de base ;
- Elle peut limiter : L'ouverture du torse, ce qui affecte le confort en phase de traction.

2) Position ouverte - Description :

Les pieds sont disposés de manière asymétrique : le pied avant (côté cible) est légèrement reculé par rapport au pied arrière (côté corde). Les orteils peuvent pointer légèrement vers l'extérieur pour plus de stabilité.

Objectifs :

- Améliorer la stabilité latérale grâce à une base plus large ;
- Favoriser l'ouverture de la poitrine, facilitant l'alignement des épaules avec la ligne de traction ;
- Permettre un meilleur contrôle ceux qui recherchent un ajustement plus précis de leur posture.

Impact sur la technique :

- Avec une position parallèle, l'archer garde un excellent contrôle de sa posture ;
- Facilite l'alignement colonne vertébrale et épaules, réduisant ainsi les tensions inutiles ;
- Une position ouverte aide à maintenir les épaules alignées avec la cible, en particulier pour les archers qui ont tendance à "casser" leur posture en fin de traction ;
- Elle est utile pour les archers ayant une puissance de tir élevée, car elle offre une base plus stable pour absorber la tension de l'arc ;
- Cependant, cette position demande un meilleur contrôle du tronc pour éviter une rotation excessive, qui pourrait désaligner le bras d'arc par rapport à la cible.

3) Comparaison et effets sur la technique : Aspect - Position parallèle - Position ouverte

- Parallèle : Stabilité, très bonne, mais surtout dans l'axe avant-arrière ;
- Parallèle : Excellente, surtout pour limiter les oscillations latérales et l'ouverture du torse ;
- Ouvert : Plus restreinte, demande plus de souplesse pour un alignement optimal ;
- Parallèle : Plus naturelle, facilite une traction complète et l'alignement des épaules ;
- Ouvert : Facile à maintenir pour les débutants, favorisé grâce à l'ouverture de la base ;
- Ouvert : Complexité, simple à mettre en place ;
- Ouvert : Demande une gestion précise de la posture.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) Comment choisir ?

Niveau de l'archer débutant : Une position parallèle est idéale pour apprendre les bases et se concentrer sur l'alignement et la libération.

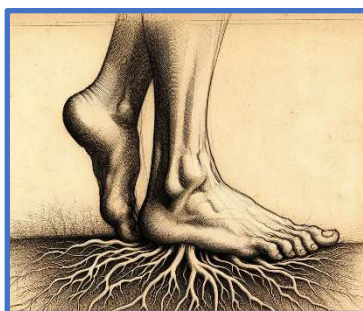
Niveau de l'archer avancé : Une position ouverte peut offrir des avantages en termes de puissance et de précision.

Morphologie et confort : Certains archers trouvent qu'une position ouverte est plus confortable. Le choix doit toujours respecter la mécanique naturelle de l'archer.

Conditions spécifiques : En cas de vent latéral, une position ouverte peut offrir plus de stabilité et si la puissance de l'arc augmente, une position ouverte permet de mieux gérer la tension.

Conclusion

Le placement des pieds joue un rôle fondamental dans la stabilité et l'efficacité de l'archer. Bien que chaque archer puisse adapter ces deux positions selon ses préférences, il est important de toujours prioriser un alignement corporel optimal et une posture confortable. Une position bien choisie permet d'économiser de l'énergie et d'améliorer la cohérence des tirs.



1) L'Enracinement au Sol en Tir à l'Arc : La Clé de la Stabilité !

L'enracinement au sol, c'est l'astuce pour avoir un tir stable et précis ! Cela consiste à bien utiliser tes pieds et tes jambes pour rester solide comme un arbre lors de ton tir.

2) Pourquoi c'est important ?

Pour être stable et concentré, il faut s'assurer que le corps est bien connecté au sol. Cela évite les mouvements inutiles et permet à ta flèche de suivre la bonne trajectoire.

Exercice simple pour t'entraîner : "Racines Solides"

Position des pieds : Mettre les pieds à la largeur des hanches, jambes légèrement fléchies. Les orteils peuvent être légèrement tournés vers l'extérieur. Imaginer que les pieds sont comme des racines qui s'enfoncent dans le sol.

Active tes jambes : Transmettre le poids du corps dans les pieds. Se concentrer sur la sensation de pression dans les plantes de pieds. Fermer les yeux pour mieux sentir l'ancrage !

Simule un tir : Se placer comme pour aller tirer avec son arc (même sans flèche) et mimer le geste. En armant, s'assurer que tes jambes restent engagées et le bas du corps stable. Garder la pression dans tes pieds pendant quelques secondes.

Répétition :

Réaliser des simulations de tir sans flèches, armer l'arc puis revenir sans lâcher la corde (peut aussi se faire avec l'élastique d'échauffement).

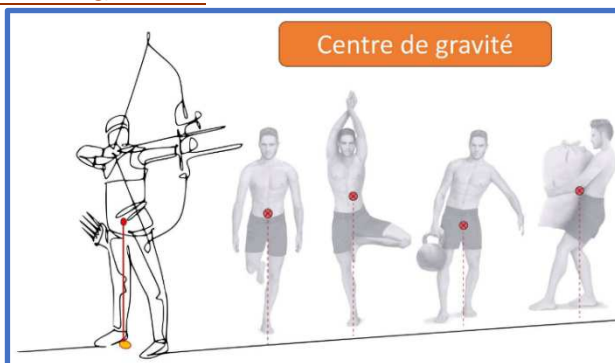
Répéter l'exercice 3-4 fois en s'assurant que chaque mouvement te garde bien stable. Avec le temps, tu ressentiras mieux ton enracinement à chaque tir !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



2. FICHE : LE CENTRE DE GRAVITE



Le rôle du centre de gravité (CG) dans la performance au tir à l'arc est fondamental, car il influence directement la stabilité posturale, la gestion de l'équilibre, la précision du tir, et la répétabilité du geste.

Voici une analyse complète, suivie d'exercices pratiques adaptés selon le niveau technique de l'archer.

1) Rôle biomécanique du centre de gravité

a. Stabilité

- Un CG bien positionné favorise une base stable, surtout en phase d'armement et d'ancrage. Il doit idéalement se situer dans le polygone de sustentation (entre les pieds), légèrement abaissé grâce à une légère flexion des genoux pour amortir les oscillations posturales.

b. Équilibre latéral et antéro-postérieur

- Trop en avant : tensions parasites dans les quadriceps, déséquilibre vers la cible ;
- Trop en arrière : surcharge du dos, perte de relâchement ;
- Décentrage latéral : apparition d'asymétries de tir (souvent en lien avec les tensions musculaires ou une mauvaise gestion du bassin).

c. Répétabilité et économie gestuelle

- Un CG contrôlé permet de réduire la variabilité du tir et préserve l'énergie, essentielle sur des compétitions longues ou par temps venteux.

2) Influence selon les techniques

a. Style classique (olympique)

- Priorité à une posture droite et centrée. Le CG doit rester stable pendant tout le cycle du tir, avec une micromobilité contrôlée uniquement dans l'axe vertical.

b. Barebow / Instinctif

- Nécessite souvent une gestion dynamique du CG, surtout pour les archers qui tirent en décoche manuelle ou instinctive.
- Les ajustements micro-posturaux sont plus fréquents : le CG joue ici un rôle d'amortisseur actif.

c. Compound

- Le CG doit être extrêmement fixe, car le moindre mouvement parasite perturbe le "mur" de tir à cause de la précision mécanique très fine. Les archers compound travaillent souvent avec une charge pondérale de l'arc plus marquée, donc la position du CG est influencée par les stabilisateurs.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3) Exercices spécifiques pour travailler le CG chez les archers

- a. Prise de conscience posturale (tous niveaux)
 - Exercice : Tirs en position pieds joints
 - Objectif : forcer l'archer à ressentir ses micro-déséquilibres ;
 - 3 volées de 3 flèches pieds joints, yeux fermés pendant la mise en tension.
- b. Renforcement et stabilité active (intermédiaires/avancés)
 - Exercice : Tir sur balance board ou coussin d'instabilité (type BOSU)
 - Objectif : renforcer les muscles stabilisateurs profonds (gainage, chevilles, hanches).
 - Variantes selon la discipline (le compound demandera plus de rigidité, le barebow plus de mobilité contrôlée).
- c. Travail du CG dynamique (barebow/instinctif)
 - Exercice : Tir en déplacement latéral (pas chassés lents avant ancrage)
 - Objectif : apprendre à replacer le CG rapidement en situation dynamique.
- d. Stabilisation fine (avancés / compétition)
 - Exercice : Tir à sec (blank bale – sans flèche et sans lâcher la corde) + biofeedback vidéo/postural
 - Analyse vidéo de la position du bassin et du CG en phase de visée ;
 - Travail avec retour en temps réel (miroir ou tablette).
- e. Renforcement ciblé
 - Exercices au sol :
 - Gainage frontal et latéral avec bras en position d'ancrage ;
 - Squats isométriques en statique bras levés (pour travailler la stabilité du bassin) ;
 - Travail sur slackline ou mini-trampoline pour les jeunes (ludique mais très efficace).

Conclusion

Le centre de gravité n'est pas une notion figée : il s'ajuste selon la morphologie, la technique, et le style de tir.

L'objectif n'est pas l'immobilité absolue, mais la stabilité contrôlée et reproductible.

Le travail postural lié au CG doit être intégré progressivement dans les cycles d'entraînement, avec des feedbacks réguliers (vidéo, sensations, scores).

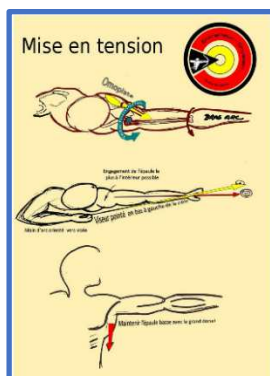
Mieux le comprendre, c'est améliorer sa stabilité, sa précision... et son plaisir de tirer !
Travaillez-le, ressentez-le, maîtrisez-le.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3. FICHE : LA MISE EN TENSION



Optimise ton bras d'arc en maîtrisant l'anatomie et les muscles clés !

Dans le cadre du tir à l'arc, il est crucial de bien comprendre l'anatomie du corps humain pour optimiser la posture, la stabilité et la précision du tir. Voici les éléments anatomiques importants concernant le bras d'arc, avec quelques explications :

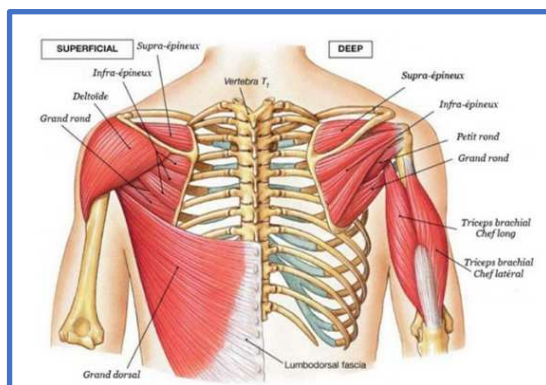
- ✓ **Cartilage articulaire** : Le cartilage articulaire est une substance lisse qui recouvre les surfaces articulaires des os dans les articulations. Il permet un mouvement fluide et réduit la friction entre les os. Dans le tir à l'arc, ce cartilage est fortement sollicité dans les articulations du bras, notamment l'épaule, le coude et le poignet, où des mouvements précis et sans heurts sont nécessaires.
- ✓ **Acromion et coracoïde** : Ces deux structures sont situées sur l'omoplate. L'acromion est une excroissance osseuse au sommet de l'omoplate, et le coracoïde est une autre excroissance située plus en avant de l'épaule. L'acromion est particulièrement important pour évaluer la position de l'épaule. Quand l'épaule est correctement placée lors du tir à l'arc, on peut ressentir un creux (ou rainure) juste sous l'acromion, qui indique que l'extension du bras et de l'arc est optimale.
- ✓ **Humérus** : L'humérus est l'os supérieur du bras qui relie l'épaule au coude. Dans le tir à l'arc, il joue un rôle clé dans la stabilité du bras d'arc. Une bonne posture dépend de la position de l'humérus, qui doit être légèrement aligné avec le torse et ne pas être trop tendu ou trop relâché pour éviter une perte de contrôle lors du tir.
- ✓ **Fosse glénoïde** : La fosse glénoïde est la cavité située sur l'omoplate qui accueille la tête de l'humérus, formant ainsi l'articulation de l'épaule. Elle permet un large éventail de mouvements tout en maintenant l'humérus en place. En tir à l'arc, la stabilité de cette articulation est essentielle, car une mauvaise posture peut entraîner des tensions ou des blessures à l'épaule.
- ✓ **Omoplate** : L'omoplate (ou scapula) est l'os plat qui forme l'arrière de l'épaule. Elle est essentielle pour la stabilité de l'épaule et la transmission de la force dans le bras de tir. Lors de l'alignement de l'arc, l'omoplate doit être légèrement abaissée et rétractée pour permettre une extension complète du bras tout en préservant la souplesse de l'articulation.
- ✓ **Position et extension correcte de l'épaule** : Lorsque tu atteins la pleine allonge, il est crucial de vérifier si ton épaule est correctement positionnée. Une des façons de le faire est de rechercher l'encoche acromiale, un petit creux ou rainure située sous l'acromion. Cela indique que l'épaule est bien alignée et que ton bras est correctement étendu. Si ce creux est visible, cela signifie que tu as atteint la bonne position pour maximiser la stabilité, l'efficacité et la puissance de ton tir. Maintenir cette position est également un moyen d'éviter les blessures, car elle permet à ton corps de gérer efficacement la tension générée par la traction de l'arc sans créer de stress excessif sur l'articulation de l'épaule.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4. FICHE : PHASE MISE EN TENSION – LE TRAVAIL DES EPAULES



Phase de mise en tension – Focalisation sur le travail des épaules

Lorsqu'un archer entame la mise en place de la traction, c'est-à-dire lorsqu'il commence à tirer la corde vers lui, les épaules jouent un rôle fondamental. Cette phase mobilise une coordination fine entre les muscles posturaux profonds et les grands groupes musculaires du haut du corps.

1) Épaule d'arc (le bras qui tient l'arc vers la cible)

✓ **Stabilisation active :**

L'épaule d'arc doit rester abaissée, ouverte et stable. Le deltoïde antérieur travaille en synergie avec les fixateurs de la scapula (les muscles comme le trapèze inférieur, les rhomboïdes et le dentelé antérieur) pour ancrer l'omoplate contre le thorax.

✓ **Rotation externe subtile :**

Il y a une légère rotation externe de l'humérus, nécessaire pour garder la stabilité et éviter une compression de la coiffe des rotateurs.

✓ **Action anti-élévation :**

Le piège classique est de lever l'épaule sous le stress de la traction. Le travail conscient des muscles abaisseurs (trapèze inférieur et grand dorsal) est donc essentiel ici.

2) Épaule de traction (celle qui tire la corde)

✓ **Départ depuis une position neutre :**

L'épaule ne doit être ni montée ni tournée excessivement. Elle se positionne dans l'axe, détendue mais préparée.

✓ **Rétraction scapulaire progressive :**

Au fur et à mesure que la main de corde recule, l'omoplate (bloc arrière) recule et se plaque légèrement vers la colonne vertébrale (rétraction). C'est là que les rhomboïdes et le trapèze moyen entrent en jeu.

✓ **Dépression légère de l'omoplate :**

Un petit mouvement vers le bas (dépression) permet de garder la ligne d'épaule basse et puissante.

✓ **Triceps et grand dorsal en coordination :**

Le bras fléchit au niveau du coude grâce au biceps, mais la traction en elle-même est majoritairement assurée par le grand dorsal et les muscles scapulaires.

Objectif biomécanique : LIGNES DROITES ET SYMÉTRIE

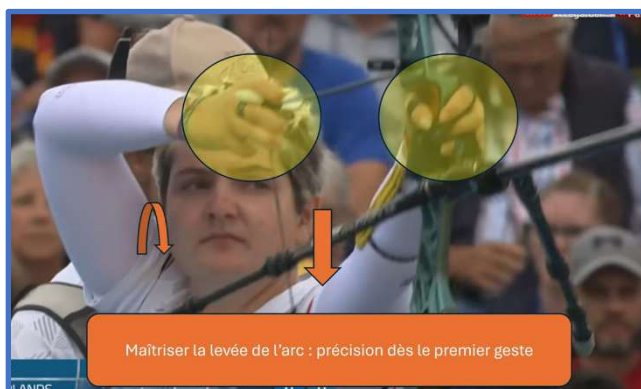
La ligne des épaules doit rester parallèle au sol et stable tout au long de la traction. Tout déséquilibre dans la coordination des épaules peut entraîner une perte de précision, des blessures ou une fatigue musculaire prématurée.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



FICHE : LA LEVEE DE L'ARC



Maîtriser la levée de l'arc : précision dès le premier geste

La levée de l'arc est plus qu'un simple mouvement. C'est la passerelle entre ta posture de départ et la mise en tension.

Un geste fluide, sans à-coup, qui engage tout le corps :

- Pieds solidement ancrés ;
- Épaules basses ;
- Mains au-dessus des épaules ;
- Main d'arc qui guide vers la cible ;
- Main de corde qui accompagne sans précipitation.

Penser comme si vous souleviez un plateau fragile : la trajectoire est légèrement ascendante, stable et sous contrôle. Plus ton geste est économique et équilibré, plus la précision et le confort suivront.

Exercice pour fluidifier et stabiliser :

- Place-toi en posture de tir, arc en main ;
- Monte l'arc en 4 secondes : 2 secondes jusqu'à l'horizontale, 2 secondes jusqu'à la ligne de visée ;
- Épaules détendues, le regard fixé sur la cible (pas dans le viseur) ;
- Redescends l'arc en 4 secondes, toujours sous contrôle ;
- Répète 10 fois, puis recommence les yeux fermés pour ressentir l'équilibre et la symétrie.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



6. FICHE : L'ENCRAGE AU VISAGE



Améliorez votre précision de tir à l'arc avec un point d'ancrage cohérent

Comment de lutter contre des tirs incohérents ?

Le secret pourrait se trouver dans votre point d'ancrage où votre main et votre corde d'arc rencontrent votre visage au tirage complet.

Un ancrage solide et répétable conduit à un meilleur tir et à des regroupements plus serrés.

- ✓ Coin de la bouche ou sous le menton ;
- ✓ Utilise des points de contact comme ton nez ou ta mâchoire ;
- ✓ Entraîne-toi en te filmant (petite vidéo) ou avec un miroir ;
- ✓ Ajoutez des outils comme un bouton embrasseur ou nasette pour la cohérence et avoir un point d'ancrage supplémentaire.



Pas de contact corde/nez... et pourtant, des performances mondiales !

En tir à l'arc, l'un des piliers techniques enseignés partout dans le monde est le placement facial précis, souvent associé à un contact visage en particulier de la corde sur le nez. Ce repère stabilise l'orientation, sécurise l'alignement œil-corde, et favorise la régularité. Mais comme souvent, les exceptions viennent bousculer les règles...

Lors de compétitions récentes, nous pouvons observer des archères internationales d'exception : une Chinoise et une Japonaise. Leur technique est irréprochable, leur régularité impressionnante, mais... aucun contact corde/nez. Et pourtant, leur ancrage facial est parfaitement constant et maîtrisé : menton, ligne de mâchoire, angle de corde... chaque détail est répété avec une précision chirurgicale.

✓ Ces cas nous rappellent une chose essentielle :

Ce n'est pas le contact corde/nez en lui-même qui fait la performance, mais la capacité à reproduire un ancrage stable, constant, adapté à la morphologie et à la gestuelle de l'archer.

✓ Oui, il existe des repères techniques universels :

Mais parfois, l'athlète trouve une voie différente et efficace. Le rôle d'entraîneur est d'observer, comprendre, accompagner, sans enfermer dans des standards qui ne sont pas toujours adaptés à chacun.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



La Nasette : Un Repère Essentiel ou un Frein à la Fluidité ?

La nasette (ou "sucette") est un repère tactile fixé sur la corde, généralement utilisée en arc classique. Son rôle principal est d'aider l'archer à obtenir une constance dans son ancrage en fournissant un point de contact entre la corde et le visage. Elle est souvent positionnée pour entrer en contact avec le nez ou les lèvres.

1) Rôles et avantages de la nasette

- Amélioration de la constance de l'ancrage en fournissant un repère supplémentaire, elle évite les variations de placement de tête et assure une meilleure régularité du tir ;
- Contrôle du placement de la tête, une nasette bien placée empêche l'archer d'incliner ou de reculer la tête de manière involontaire ;
- Optimisation de l'alignement de la visée, associée au contact main/visage, permet un ancrage reproductible et un meilleur alignement œil-corde.

2) Approches internationales et variations

Chaque école de tir a une vision légèrement différente de l'utilisation de la nasette.

Approche coréenne (Style KTA)

- Utilisation minimale de la nasette, les archers coréens privilégient un ancrage basé sur la main et le contact de la corde avec le menton et le nez ;
- Nasette souvent petite ou absente, ils insistent sur le relâchement maximal et mouvement fluide ;
- Placement haut de la tête, position du nez sur la corde est cruciale et la nasette peut gêner la souplesse du tir.

Approche américaine (Méthode BEST - Kisik Lee)

- Utilisation systématique de la nasette, la corde touche le nez et la nasette sert de repère complémentaire ;
- Renforcement de la stabilité, une tête bien positionnée favorise un transfert d'énergie plus efficace dans la flèche ;
- Tête légèrement inclinée vers l'avant, ce qui stabilise l'axe tête-corde et favorise un bon suivi du tir.

Approche européenne (France, Italie, Allemagne)

- Utilisation fréquente de la nasette mais avec variations selon les entraîneurs ;
- Tête plus neutre et naturelle, sans exagérer l'inclinaison vers l'avant (méthode BEST) ;
- Accent mis sur le confort et reproductibilité, certains archers ajustent la nasette en fonction de leur morphologie.

Incidences sur le placement de la tête

- Une nasette bien placée, la tête reste stable, le regard est aligné et la prise de visée est fluide ;
- Une nasette mal placée, risque d'inclinaison de la tête ou tension parasite dans la nuque ;
- Sans nasette : plus de liberté, mais risque de variations d'ancrage si le placement du nez sur la corde n'est pas maîtrisé.

Conclusion

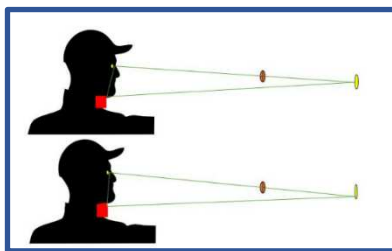
La nasette est un outil précieux pour assurer un ancrage constant et stable, en particulier pour les archers cherchant à standardiser leur tir. Son utilisation varie selon les écoles de tir à l'arc, certains, comme la méthode BEST, en font un élément clé, tandis que d'autres, comme l'approche coréenne, misent davantage sur la sensation naturelle et la fluidité du mouvement. L'important est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous, en équilibrant précision et relâchement.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



7. FICHE : POSITIONNEMENT DE LA TÊTE



Un piège à éviter : La position de tête en tir à l'arc

Le tir à l'arc est un sport de précision où chaque détail compte et la position de la tête est cruciale pour scorer. Il est essentiel que votre placement de la main de corde, de votre œil et de ton viseur reste toujours identiques. Même un léger déplacement de quelques millimètres de votre tête peut fausser votre visée.

Vous aurez peut-être l'impression de viser au même endroit que lors de votre tir précédent, mais le résultat sera tout autre, comme vous pouvez le constater sur l'image ci-dessus. La clé du succès réside dans la répétition et la régularité. Chaque archer a sa propre position de tête, donc n'hésitez pas à en discuter avec votre entraîneur pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Une astuce : grandissez-vous et restez concentré !

Le rôle du positionnement de la tête dans le tir à l'arc

Atteindre la stabilité et la cohérence à travers tous les points de référence. Le maintenir d'une position statique et stable de la tête pendant l'ancrage est essentiel. Cet aspect apparemment simple joue un rôle crucial dans la performance et la précision. Utiliser ses points de référence sur leur tête pour avoir un point d'ancrage cohérent. **Important, ce sont la corde et le bras qui viennent à la rencontrer du visage, permettant ainsi à la tête de rester stable et immobilisée et pas le visage qui rencontre la corde.**

Maintenir une position de tête stable est vital pour plusieurs raisons :

1. Cohérence :

- Un ancrage cohérent est crucial. Lorsque la tête reste dans une position fixe, permet d'ancrer la corde toujours aux mêmes endroits sur le visage et de la main de corde. Cette cohérence garantit que la flèche suit le même chemin à chaque tir.

2. Alignement :

- Une position stable de la tête aide à maintenir un alignement correct du corps et de l'arc. Un bon alignement est essentiel pour l'équilibre et le contrôle, ce qui affecte à son tour la précision du tir.

3. Concentration :

- Garder la tête immobile permet de se concentrer sur sa cible sans mouvement inutile, réduisant les distractions et augmentant la concentration ;
- Mobilise les muscles impliqués dans la stabilisation de la tête ;
- Pour atteindre une position statique de la tête, divers muscles, doivent travailler en harmonie.

Utilisation de points de référence pour un ancrage cohérent

Les archers doivent utiliser des points de référence spécifiques sur leur tête, à savoir :

1. Cou (Sous la mâchoire en classique ou visage tir instinctif) :

- Point de référence important, il verrouille et stabilise la main de la corde et place le mouvement de libération vers une ligne vectorielle orientée vers l'arrière, évoluant vers un suivi efficace. Il permet une libération claire et répétable.

2. Nez :

- Point qui assure que la tête reste dans la bonne position et fournit une référence verticale.

3. Lèvres ou coin de la bouche :

- Un autre point de référence pour donner de la verticalité.

4. Menton :

- Toujours placer la corde au même endroit sur le menton, permet un ancrage stable et répétable.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Le rôle du bras de corde, dit bloc arrière (+++) et du bras arc (+) dit bloc avant

Le bras de cordes et le bras d'arc jouent un rôle essentiel dans le maintien de la position de la tête. Plutôt que de déplacer la tête pour rencontrer la corde, l'archer doit utiliser le bras de corde et le bras d'arc pour apporter la corde au visage. Cette technique garantit que la tête reste stable et immobilisée, améliorant ainsi la cohérence et la précision.

Le positionnement de la tête est essentiel pour atteindre la cohérence, l'alignement et la précision.

Description d'un positionnement optimal de la tête pour les archers olympiques recurve :

1. Position naturelle et neutre

a. Debout et aligné :

- La tête doit être verticale, évitant toute inclinaison ou position vers l'avant. Cet alignement permet l'équilibre et assure que le corps reste stable tout au long du tir.

b. Cou relaxé :

- Le cou doit être détendu mais ferme, permettant une stabilité sans tension inutile.

2. Alignement des yeux

a. Alignement des yeux :

- La tête doit être tournée vers la cible pour permettre à l'œil visé (œil directeur) d'avoir une ligne de vue claire à travers la corde et sur la cible. Cet alignement aide à viser précisément.

b. Focus :

- Les yeux de l'archer devraient être concentrés sur la cible avec un regard doux et détendu pour éviter la fatigue oculaire et maintenir la concentration.

3. Alignement du point d'ancrage

a. Point d'ancrage joignable :

- La tête devrait être positionnée de façon à permettre d'atteindre facilement et de façon cohérente les points de référence.

4. Position du menton

a. Léger angle vers le bas :

- Le menton devrait être légèrement baissé pour s'assurer que la tête reste stable et que les yeux sont correctement alignés sur la cible. Ce léger angle vers le bas aide également à maintenir un point d'ancrage cohérent.

b. Éviter la sur allonge :

- Le menton ne doit pas être soulevé trop haut ou trop bas, une mauvaise position peut perturber l'alignement et la cohérence du tir.

5. Mâchoire et bouche

a. Mâchoire relaxée :

- La mâchoire doit être détendue et fermée, c'est un point d'ancrage cohérent pour la corde.

b. Position naturelle de la bouche :

- La bouche doit être dans une position naturelle et détendue pour éviter les tensions parasites ou les variations.

Conseils pour maintenir une position stable de tête

1. Exercices de renforcement :

- Intégrez les exercices du cou et haut du dos à ta routine d'entraînement. Le renforcement de ces muscles aidera à maintenir une position stable de la tête pendant le tir.

2. Posture appropriée :

- Se concentrer sur le maintien d'une bonne posture pour soutenir les contrôles globaux.

3. Techniques de relaxation :

- Une tension excessive peut être contre-productive. Pratiquez des techniques de relaxation pour vous assurer que vos muscles sont engagés mais pas trop tendus.

4. Pratique consciente :

Utilisez un miroir pour vous assurer que vous maintenez la bonne posture et les points d'ancrage.

Le détail apparemment mineur du maintien d'une position statique et stable de la tête pendant l'ancrage est un aspect fondamental pour obtenir des tirs cohérents et précis. Utiliser des points de référence fiables et utiliser le bloc arrière pour amener la corde au visage cela améliore les performances des archers.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



8. FICHE : LA MAIN DE CORDE



Rôle fondamental de la trajectoire de la main de corde au moment du lâcher et de son incidence sur la performance en tir à l'arc.

1) La trajectoire idéale de la main de corde au lâcher

La main de corde suit une trajectoire dictée par la biomécanique de l'archer et les forces impliquées dans le tir. L'objectif est d'obtenir un lâcher fluide et efficace, en minimisant les perturbations sur la flèche. Idéalement, la main recule naturellement le long de la ligne du visage ou légèrement vers l'arrière et vers le bas, suivant la ligne de traction. Le mouvement doit être passif et détendu, initié par la libération des fléchisseurs des doigts plutôt que par un mouvement volontaire de la main. En technique coréenne et italienne, on parle souvent d'un « effet élastique » : une libération instantanée des tensions accumulées, permettant à la main de suivre un chemin fluide et contrôlé.

2) Les erreurs courantes et leurs conséquences

La trajectoire de la main de corde peut avoir des effets majeurs sur la sortie de flèche et la performance :

- a) La main qui s'éloigne latéralement (mauvais relâchement)
Conséquence : Introduit un torque asymétrique sur la corde, modifiant la sortie de flèche et créant des écarts latéraux.
- b) La main qui s'arrête brutalement après le lâcher
Conséquence : Cela signifie souvent une crispation résiduelle dans la main et l'avant-bras, ce qui empêche un lâcher propre et entraîne des variations dans la libération de la flèche.
- c) Une trajectoire vers l'avant au moment du lâcher
Conséquence : Ralenti la vitesse de la flèche et provoque un effondrement du tir, réduisant la stabilité du vol.

3) Influence sur la performance et la précision

Un lâcher fluide et contrôlé garantit une sortie de flèche plus propre, minimisant les vibrations et les oscillations parasites. Une mauvaise trajectoire de main de corde peut entraîner une dispersion des flèches en cible, augmentant l'incertitude et diminuant la précision.

4) Facteurs influençant la trajectoire de la main

Posture et engagement musculaire : Un bon ancrage et un bon alignement permettent une libération naturelle. Utilisation des muscles dorsaux : Un bon usage du grand dorsal favorise un relâchement efficace et empêche une trajectoire parasite. Technique de lâcher, doit être fluide et sans crispation, que ce soit en méthode coréenne (très passive) ou en méthode italienne (plus dynamique).

5) Optimisation de la trajectoire

Travail de relâchement musculaire : Réduction des tensions dans la main et l'avant-bras. Drills spécifiques, exercices de lâcher à vide avec un élastique, travail avec un élastique pour ressentir le recul naturel de la main. Analyse vidéo et feedback, vérifier si la main suit bien la ligne de traction sans perturbation.

Conclusion

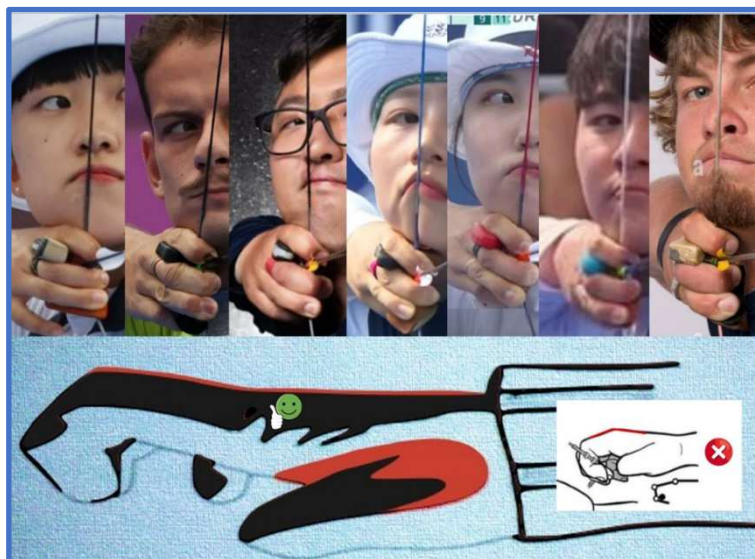
Un bon lâcher ne se limite pas à ouvrir les doigts. Il s'agit d'un relâchement contrôlé qui permet à la main de corde de suivre une trajectoire optimale. Travailler cet aspect, c'est gagner en précision et en régularité.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



9. FICHE : LA PRISE DE CORDE



La position de la main sur la corde

Regarde les archers de haut niveau sur la photo, ils ont tous approché ou décroché des records du monde. tu verras qu'il n'y a pas de norme unique pour la position de la main sur la corde.

L'annulaire peut être fermement en prise ou presque détaché, tandis que l'auriculaire peut être dirigé vers le cou ou totalement relâché. L'important est d'avoir une prise à la fois ferme et détendue !

Pour détendre ta main, aplatis le dos de celle-ci. L'angle entre les métacarpiens et les phalanges doit être ouvert ; évite les positions fermées qui nuisent à la décontraction.

Place également ton pouce dans la paume et non sur la calle de la palette comme erreur trop souvent faite.

Souviens-toi, les muscles fléchisseurs des doigts se trouvent dans l'avant-bras, visualise-les comme une chaîne et ta main comme un crochet pour aider à maintenir cette détente. Puis tracter l'ensemble.

Protégez vos doigts, tirez plus longtemps !

Malgré une bonne technique et une palette de qualité, les doigts de corde finissent souvent par souffrir, surtout avec un gros volume de tir. Ampoules, échauffements, douleurs chroniques. Cela peut freiner la progression, voire forcer à lever le pied.

Essayer de remplacer le cuir en contact direct avec les doigts par du Noene®, un matériau anti-vibrations utilisé dans le sport pour absorber les chocs. Résultat ?

- Moins de douleurs
- Plus de confort
- Une résistance au temps bluffant

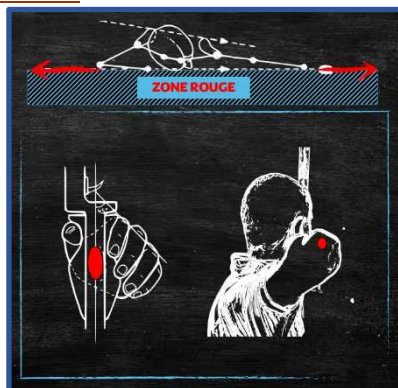
Plusieurs archers l'ont testé, quasiment plus de blessures aux doigts, même après des milliers de flèches !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



10. FICHE : LA LIGNE DE TRACTION



La ligne de traction (ou orientation) pour optimiser la régularité et les performances :

La ligne de traction est un concept clé pour améliorer la régularité et la performance de tout archer. Elle se matérialise entre les deux mains et doit être orientée vers le jaune (la zone de réussite). Cette ligne doit être maintenue avec précision jusqu'à ce que la flèche atteigne la cible.

1) L'importance de la ligne de traction :

Le mouvement effectué durant le tir doit entraîner naturellement les mains à suivre cette ligne. Le coude de la main qui tracte (main de corde) doit suivre une trajectoire légèrement déviée vers la gauche de la ligne de traction. Il est essentiel d'éviter tout mouvement dans la zone rouge une fois l'orientation correctement placée. Une orientation stable et précise est la clé de la réussite.

2) Exercice pratique : travailler l'énergie interne

Penser à l'orientation comme le gouvernail d'un bateau, imagine que l'aileron du gouvernail est ton avant-bras de corde : elle te permet de maintenir le cap. Créer cette ligne d'énergie entre tes mains est un exercice de concentration et de technique. Lorsque ton squelette est correctement aligné, tu ressentiras cette force et tu pourras affiner ta précision au fil de tes entraînements.

3) L'orientation, le gouvernail de votre tir :

Pour débiter, focalises-toi sur l'énergie créée entre la main d'arc (celle qui tient l'arc) et le coude de la main de corde. C'est ici que se joue une grande partie de la régularité et de la stabilité de ton tir. Maîtriser cette force te permettra d'améliorer significativement tes performances sur le long terme.

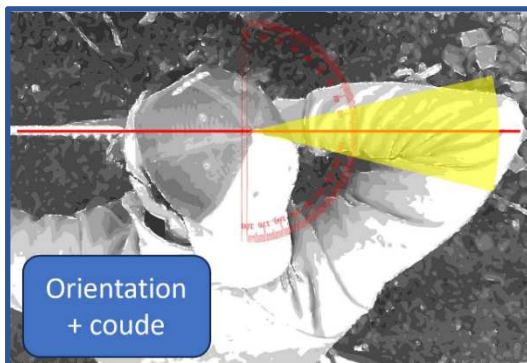
Exercice pratique : travailler l'énergie interne.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



11. FICHE : LE COUDE DE CORDE



La Trajectoire du Coude de Traction en Tir à l'arc : Clé de la Précision et de l'Efficacité

En tant qu'archers, nous cherchons tous à optimiser notre stabilité, notre transfert d'énergie et notre précision.

➤ **Pourtant, un élément fondamental est souvent négligé : la trajectoire du coude de traction.**

Un coude mal positionné peut entraîner des pertes d'énergie, des tensions inutiles et une libération instable. À l'inverse, une trajectoire bien maîtrisée permet un tir fluide, reproductible et biomécaniquement efficace.

➤ **La Trajectoire Idéale : Une Question de Biomécanique**

Le coude de traction ne doit pas suivre une trajectoire aléatoire. Son mouvement doit être contrôlé, aligné avec la mécanique du tir et adapté à la morphologie de l'archer.

- ✓ Montée naturelle en fin de traction pour un ancrage optimal
- ✓ Alignement stable avec la ligne des épaules
- ✓ Recul fluide vers l'arrière lors de la libération
- ✓ Absence de crispation dans l'avant-bras et le poignet

Erreurs courantes :

- Un recul trop latéral : Perte d'énergie et trajectoire de flèche perturbée ;
- Un coude qui monte après la décoche : Déséquilibre et tensions parasites ;
- Une traction sans engagement du dos : Tir moins puissant et libération instable ;
- Comparaison des Méthodes en Recurve Olympique.

Chaque école de tir a développé des techniques spécifiques d'optimisation du mouvement du coude. Voici comment les principales approches gèrent cet aspect :

1) Méthode Coréenne

- Trajectoire rectiligne dans l'axe de la flèche après la libération ;
- Engagement maximal des dorsaux pour un mouvement contrôlé et naturel ;
- Favorise un relâchement total des bras après la décoche.

Pourquoi ? Cette approche réduit les perturbations et optimise la stabilité du vol de la flèche.

2) Méthode Italienne

- Trajectoire légèrement plus basse à l'ancrage ;
- Recul parfaitement aligné avec la ligne des épaules ;
- Accent mis sur la continuité du mouvement après la libération.

Pourquoi ? Cette approche optimise le contrôle et la répétabilité du tir.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3) Méthode NTS (Américaine)

- Le coude recule légèrement vers l'intérieur pour exploiter le back tension ;
- L'objectif est que la libération se fasse "automatiquement" grâce à l'engagement du dos ;
- Idéal pour les archers qui veulent optimiser leur activation musculaire et leur fluidité.

Pourquoi ? Cette approche favorise un engagement musculaire efficace et un relâchement naturel.

4) Méthode (Française)

- Adaptation selon la morphologie de l'archer ;
- Trajectoire légèrement plus libre, en respectant les principes biomécaniques.

Objectif : optimiser le confort individuel sans rigidité excessive.

Pourquoi ? Cette approche mise sur la personnalisation du tir et la recherche du geste naturel.

5) Exercices pour améliorer la trajectoire du coude

Analyse Vidéo :

Pour visualiser la trajectoire du coude et apporter des corrections précises.

Tir à l'Aveugle :

Permet de se concentrer sur le ressenti du mouvement sans perturbation visuelle.

Travail avec Élastiques :

Renforce l'engagement du dos et habitue le coude à une trajectoire correcte.

Renforcement du Dos :

Un bon engagement musculaire réduit les erreurs posturales.

Conclusion : Une Trajectoire Maîtrisée pour un Tir Parfait

Un coude bien positionné, qui recule de manière fluide et alignée, améliore la précision, la stabilité et la puissance du tir. La meilleure approche dépend de la morphologie, des sensations et du style d'apprentissage de chaque archer.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



12. FICHE : PRISE DE LA PALETTE OU GANT



Prise de palette : principes fondamentaux (prise méditerranéenne ou dite aussi prise cigarette)

L'objectif, c'est d'avoir un ancrage stable, une libération fluide et aucune interférence musculaire parasite. La main de corde, souvent négligée, est pourtant un maillon essentiel de la chaîne de tir. L'utilisation d'une palette sera plus efficace que l'utilisation d'un gant.

✓ Doigts sur la corde : En classique la théorie

- 1/3 supérieur de l'index au-dessus de la flèche et 2/3 inférieur des deux autres doigts en dessous.

L'appui se fait sur les dernières phalanges, **jamais dans les plis articulaires**. Sinon, cela crée un relâchement parasite. Les doigts forment un angle de 120°, pas un crochet rigide à 90°, sauf cas spécifique.

✓ Position dans la palette

- Les doigts doivent reposer naturellement dans la palette sans tension ;
- La palette doit être bien ajustée, ni flottante, ni trop rigide ;
- Le cuir doit être plaqué sur la première phalange sans glisser au tir.

✓ Le pouce : rôle et positionnement la vraie question

Pourquoi NE PAS poser le pouce sur la cale ?

C'est une erreur fréquente, mais elle casse la mécanique du tir :

- Tension parasite : poser le pouce sur la cale rigide implique souvent une activation involontaire du muscle long fléchisseur du pouce. Cela provoque une tension dans l'avant-bras qui rigidifie la main ;
- Désalignement osseux : cette tension modifie la position naturelle des os du carpe, ce qui peut provoquer un défaut d'alignement lors du lâcher (souvent un décrochage latéral ou un recul non linéaire de la main) ;
- Perturbation de la libération : un pouce actif crée une rupture asymétrique au moment de la libération. Tu as beau avoir une technique parfaite, si le pouce est contracté ou engagé, tu risques un effet ressort dans la main.

✓ Comment positionner le pouce correctement ?

Le pouce doit être complètement relâché, en avant de la cale, au repos, voire légèrement posé sur la base de l'index (comme dans une position "fermée" naturelle) :

- Il ne touche pas la cale et ne participe en rien à la traction ;
- Idéalement, pouce devrait bouger sans résistance à tout moment.

✓ Pourquoi c'est crucial ? – Vue biomécanique

Du point de vue biomécanique :

- Le pouce est relié au complexe ténar, qui est directement connecté à des chaînes myofasciales passant par l'avant-bras jusqu'à l'épaule ;
- Une mauvaise activation ici se propage sur le bras, altérant l'alignement scapulo-huméral. Ce qui peut générer des micro-compensations dans le dos, perturbe l'axe de traction et stresse la sortie de corde des doigts.

✓ Le saviez-vous ?

Une mauvaise position du pouce sur la palette peut complètement désorganiser votre libération !

Le pouce activé crée des tensions parasites et perturbe toute la chaîne de traction. Détail minuscule,



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



13. FICHE : POUCCER & TRACTION – LE PUSH & PULL



Push & pull : pourquoi ce duo peut faire toute la différence en tir à l'arc ? L'exécution du Tir

L'exécution d'un tir se divise en quatre étapes principales pour cette variante de la stratégie de tir :

1) Etape N°01 : Transfert de force et position de maintien

Passage de la force des bras aux muscles du dos, chargement des muscles dorsaux, positionnement final des omoplates et maintien de l'énergie de l'arc.

Transfert de force :

Lors de l'achèvement de la mise en tension et de l'atteinte du point d'ancrage, un bref instant est nécessaire pour transférer la charge de traction aux muscles du dos (notamment le trapèze inférieur). Cette phase est appelée la position de maintien.

Perception interne :

Le transfert de puissance est un processus interne ressenti par l'archer, mais souvent invisible pour un observateur. Un entraîneur peut vérifier la tension musculaire en plaçant sa main près du trapèze inférieur.

2) Etape N°02 : Visée et expansion

La phase d'alignement et d'expansion est courte (1 à 3 secondes) et doit rester subconsciente

Alignement et mouvement :

L'omoplate du bras d'arc (bloc arrière) se déplace légèrement (2-3 mm) vers la cible, et l'expansion se fait par une légère ouverture de la poitrine.

La traction :

Les muscles autour des omoplates continuent d'appliquer une légère pression qui aide à garder la corde tendue jusqu'à ce que la libération des doigts se fasse spontanément.

Relaxation :

Pendant cette phase, détendez les épaules tout en maintenant la tension dans les muscles dorsaux appropriés.

Mouvement naturel :

Évitez de « pousser » le bras d'arc vers l'avant ; l'expansion doit provenir des muscles dorsaux.

Importance de la visée :

La visée commence uniquement après le transfert et la position de maintien. Commencer trop tôt peut détourner l'attention de l'archer et réduire la régularité du tir. L'archer doit laisser le viseur « flotter » autour du centre de la cible et se concentrer sur les sensations internes plutôt que sur l'immobilité absolue du viseur.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3) Etape N°03 : La décoche

La décoche est une conséquence naturelle du processus d'expansion et doit être fluide.

Libération de la corde :

Relâchez totalement les doigts de la main de corde pour laisser la corde les libérer naturellement.

Position des doigts :

Une fois la corde libérée, les doigts retrouvent une position relâchée et légèrement recourbée.

Recul naturel :

La main de corde suit un chemin proche du cou et recule naturellement, créant un mouvement fluide et aligné.

4) Etape N°04 : Suivi (Follow-Through)

Le suivi est le résultat naturel d'une bonne exécution technique.

Mouvement naturel :

L'arc avance hors de la main d'arc (retenu par la dragonne ou pouce et index si pas de dragonne) tandis que la main de corde recule derrière le cou.

Alignement correct :

Si l'alignement corporel est optimal, tous les mouvements se déroulent dans un même plan, droit vers ou loin de la cible.

Indicateur de performance :

Un suivi fluide et naturel est le reflet d'un tir correctement exécuté.

Conseils supplémentaires pour les archers classiques

Utilisation du clicker

Pendant le tir, vérifiez la position de la flèche par rapport au clicker. L'armature du clicker devrait être placée à environ 2 mm de la pointe de la flèche lorsque la position de maintien est atteinte.

Perception du clicker :

Concentrez-vous sur la sensation du clicker plutôt que sur son bruit pour une meilleure synchronisation avec le tir.

Résumé : L'importance des sensations

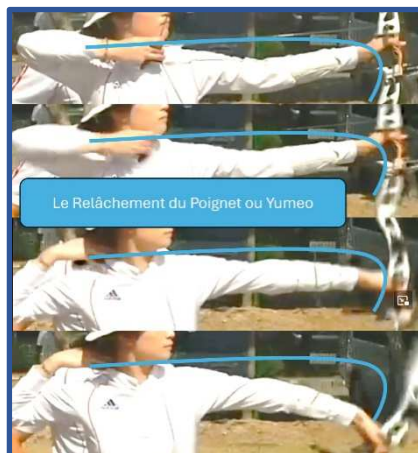
Les archers performants ressentent davantage leur tir qu'ils ne se concentrent sur la visée. La clé est de maintenir la bonne tension musculaire dans les régions appropriées, tout en relâchant les zones inutiles. Une exécution correcte résulte d'une synchronisation naturelle entre les étapes de transfert, visée, expansion, et suivi.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



14. FICHE : LE RELACHE DU POIGNET DU BRAS D'ARC



Le Relâchement du Poignet du bras d'arc : Une Technique de précision au Tir à l'Arc

Dans le monde du tir à l'arc, chaque détail compte et la technique de relâchement du poignet des archers coréens est un parfait exemple de maîtrise de précision. Ce geste fluide et contrôlé après la libération de la flèche, appelé "Yumeo" en coréen, joue un rôle crucial dans la performance et la précision des archers.

1) Qu'est-ce que le relâchement du poignet ?

Le relâchement du poignet est un mouvement naturel où l'archer laisse tomber son poignet après avoir tiré la flèche. Ce geste n'est pas un simple « relâchement », il fait partie intégrante de la séquence du tir, permettant un transfert optimal d'énergie entre l'arc et la flèche.

2) Fluidité du Mouvement et Précision

Le relâchement rapide et contrôlé permet au bras de l'archer de suivre le mouvement de la corde sans résistance. Éliminant toute tension résiduelle dans les muscles, le poignet tombe naturellement, ce qui réduit le risque de déviation de la trajectoire de la flèche. Cela assure une précision maximale à chaque tir.

3) Optimisation du Transfert d'Énergie

Une fois la flèche libérée, l'énergie qui reste dans la corde doit être transférée à la flèche pour garantir sa trajectoire parfaite. Le mouvement de relâchement permet à l'archer de libérer cette énergie de manière fluide, sans perturber la trajectoire de la flèche ou causer d'énergie parasites excessives dans le système.

4) Stabilité et Confort du Tir

Le relâchement permet également de réduire la tension dans le bras et les poignets, contribuant ainsi à un tir plus confortable et stable sur le long terme. Cela prévient également les blessures liées à une tension excessive, particulièrement lors de longues séances d'entraînement ou de compétition.

5) Un Geste Contrôlé et Maîtrisé

Bien que cela semble être un simple mouvement de relâchement, il demande des années de pratique pour que ce geste soit naturel, fluide et sans effort, garantissant ainsi une constance dans leurs performances.

6) Le Lien avec la Biomécanique du Tir à l'Arc

Le relâchement du poignet est également un exemple parfait de biomécanique appliquée. Il permet une meilleure gestion de l'énergie musculaire et de la dynamique du corps pendant le tir. Le mouvement contribue à une gestion optimale de la tension musculaire, permettant à l'archer de se concentrer sur la précision sans être perturbé par une posture ou un effort physique excessif.

Conclusion :

Le relâchement du poignet est un élément clé, offrant une combinaison parfaite de fluidité, de puissance et de contrôle. C'est essentiel pour atteindre les plus hauts niveaux de précision dans ce sport.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



15. FICHE : LA SOUPLESSE – MAIN, POIGNEE ET EPAULES



Améliorer sa souplesse et sa décontraction des poignets, des mains et des épaules pour atteindre un relâchement maximal au tir à l'arc

Quand on parle de relâchement maximal au tir à l'arc, en particulier des poignets, des mains, des épaules, on ne parle pas juste de détente musculaire. On parle d'un état neuromusculaire optimisé pour transmettre l'énergie sans frein, sans tension parasite, avec le juste tonus. C'est un équilibre fin entre relâchement et maintien structurel. Voilà comment on travaille ça.

1) Principe fondamental : Mobilité + Souplesse + Décontraction

Tu dois traiter ces aspects séparément, même s'ils se recoupent :

- *Souplesse* = capacité à étirer un groupe musculaire ;
- *Mobilité* = capacité à bouger librement dans une amplitude utile.
- *Décontraction* = capacité à relâcher rapidement un groupe musculaire non impliqué dans l'action.

On vise la décontraction active et ciblée, pas la mollesse.

2) Système nerveux : le verrou invisible

Tu peux avoir des muscles souples mais être tendu à cause de schémas moteurs inefficaces ou de stress. Il faut donc agir au niveau du cerveau, pas seulement sur les muscles.

3) Travail spécifique par zone

A. Poignets et mains : Objectif : fluidité + tonicité minimale.

- **Exercice 1 : Mains molles + corde vide :**
 - o Simule un tir avec une corde nue ou élastique ;
 - o Tiens la corde avec les doigts relâchés à 80%, sans jamais forcer la pince ;
 - o Enchaîne-les montées/tractions en maintenant la souplesse dans la main, comme si elle était faite d'eau.
- **Exercice 2 : Souffle + doigts :**
 - o Inspire lentement ;
 - o À l'expire, relâche complètement les doigts, comme si l'air « coulait » dans eux ;
 - o Répète à l'échauffement, et entre les volées.
- **Exercice 3 : Mobilité des poignets :**
 - o Cercles de poignets lents (paume en haut / paume en bas) ;
 - o Travail avec balle molle ou Powerball pour fluidifier.
- **Exercice 4 : Coude :**
 - o Placer la main gauche sur le coude droit ;
 - o Fais tourner ton coude autour de ta main gauche, 10 fois ;
 - o Place la main droite sur le coude gauche ;
 - o Fais tourner ton coude autour de ta main droite, 10 fois.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



B. Épaules : Objectif : scapula libre + épaule “flottante”.

- Exercice 1 : Épaules coulissantes

- Bras en croix, paume vers le sol ;
- Bouge lentement les omoplates uniquement (en avant / arrière / haut / bas) ;
- Sensations internes : chercher le glissement, pas la contraction.

- Exercice 2 : Suspension passive

- Accroche-toi à une barre, bras détendus.
- Laisse le poids étirer doucement les épaules.
- 10 à 30 secondes. – respiration lente. Aide à évacuer les tensions profondes.

- Mobilité active :

- Cercles bras tendus + bâton (comme les shoulder dislocates) ;
- Wall slides (glissement des bras contre un mur en position scapulaire neutre).

4) Respiration + relâchement actif

- Le relâchement vient du souffle :

- Inspire par le nez (4s), expire longuement (6-8s) pour vider les poumons ;
- À chaque expire, visualise une zone qui se détend ;
- Associe cet exercice à la posture d’ancrage ou au visuel du tir.

5) Plan simple à intégrer

- Tous les jours :

- 5 min d’étirements dynamiques (poignets, épaules) ;
- 3 min de respiration consciente avec relâchement des mains/épaules ;
- 3 à 5 montées avec corde ou élastique en travaillant le relâchement spécifique.

- À l’échauffement tir à l’arc :

- Mobilité ciblée (poignets, scapula) ;
- Exercice souffle + visualisation.

- En dehors du tir :

- 1 à 2 fois par semaine : travail plus long (suspension passive, yoga, etc.).

Conclusion

Le relâchement, la souplesse et la décontraction ne sont pas des options : ce sont les fondations essentielles de la performance en tir à l’arc. En y consacrant quelques minutes par jour, tu améliores ta précision, ta régularité et surtout, ton plaisir de tirer. Le corps libre, l’esprit clair, la flèche trouve sa voie naturellement.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



16. FICHE : LE SECRET DES FLECHES PRECISES



Le Secret des Flèches Précises : Maîtriser le Follow-Through en Tir à l'Arc

En tir à l'arc, chaque détail compte pour améliorer la précision et la régularité. Un élément important et souvent sous-estimé est le follow-through, ou "suivi du mouvement".

1) Pourquoi est-ce crucial ?

Tout comme un sprinter qui vise au-delà de la ligne d'arrivée pour ne pas ralentir, un archer doit maintenir sa direction et sa tension après le lâcher de la flèche. Ce mouvement contrôlé garantit la stabilité de la flèche, influence sa trajectoire et améliore la précision.

2) Les clés du Follow-Through réussi :

Maintien de la direction : Après le lâcher, le bras d'arc suit une trajectoire arrondie, permettant au corps de rester dans le mouvement.

Tension dorsale et omoplates : Une bonne mobilisation des omoplates permet d'ouvrir la cage thoracique, ce qui assure la stabilité nécessaire pour un tir précis.

Mouvement contrôlé, pas passif : Le follow-through ne se limite pas à un relâchement après le lâcher. C'est une action active qui conserve la tension et la stabilité dans le dos.

A savoir : En rapprochant les omoplates et en contrôlant votre tension dorsale, vous passerez le clicker avec une plus grande aisance, assurant des tirs plus réguliers et plus précis.

3) Exercices pour améliorer votre Follow-Through :

Tension Dorsale et Mobilisation des Omoplates : Allongez-vous sur le ventre, bras tendus devant vous. Ramenez vos omoplates vers la colonne tout en maintenant les bras droits. Essayez de serrer les omoplates pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez. Répétez 10 fois. Cet exercice renforce la stabilité du dos et favorise une meilleure tension lors du tir.

4) Suivi du Mouvement avec un Band (Élastique) :

Fixez un élastique (ou band) devant vous et tirez-le avec une traction contrôlée, comme si vous tiriez à l'arc. Une fois l'élastique tiré, concentrez-vous sur le suivi du mouvement du bras, en simulant le follow-through. Maintenez la position pendant quelques secondes à chaque tir. Répétez 10 à 15 fois pour renforcer le mouvement de suivi.

5) Le "Wall Drill" :

Placez-vous face à un mur, dans votre position de tir. Lâchez une flèche imaginaire, en vous concentrant sur la position de votre bras d'arc après le lâcher. Votre coude doit rester haut, et vos omoplates doivent se rapprocher. Ce drill permet de simuler le follow-through sans flèche pour ajuster votre posture.

6) Exercice de Follow-Through en Image :

Demandez à quelqu'un de vous prendre en photo après un tir. Observez si votre bras d'arc suit bien la trajectoire arrondie, si votre corps reste stable et si votre dos maintient la tension. Cela vous aidera à ajuster votre posture.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



17. FICHE : UN OEIL FERME OU DEUX YEUX OUVERTS



Le débat entre tirer avec un œil ouvert ou deux yeux ouverts au tir à l'arc soulève plusieurs questions liées à la perception, la concentration et le mouvement.

Avantages de tirer avec deux yeux ouverts :

- ✓ Vision binoculaire : Tirer avec deux yeux ouverts permet une meilleure perception de la profondeur et de la distance.
- ✓ Équilibre et stabilité : En gardant les deux yeux ouverts, les archers maintiennent une meilleure stabilité et un équilibre général. La perception d'un champ visuel plus large aide à minimiser les tensions dans le corps, favorisant ainsi un tir plus fluide.
- ✓ Moins de fatigue oculaire : Fermer un œil peut entraîner une fatigue oculaire plus rapide, car l'œil ouvert doit compenser. Avec les deux yeux ouverts, la charge est mieux répartie, permettant un tir prolongé sans inconfort.

Œil directeur et perception

Dans le tir à l'arc, chaque archer a un œil directeur, qui est généralement l'œil dominant utilisé pour la visée. L'autre œil, bien qu'il ne soit pas utilisé pour viser, joue un rôle crucial dans la perception globale. L'œil directeur se concentre sur la cible, tandis que l'autre œil permet de garder un champ de vision élargi, contribuant ainsi à une meilleure orientation dans l'espace.

Viser vs. Mouvement

L'un des arguments souvent avancés en faveur de la fermeture d'un œil est qu'elle permet de se concentrer sur la visée. Cependant, cette focalisation peut devenir perturbatrice. En effet, un archer qui vise de manière trop intense risque de focaliser sur le fait que le grain d'orge (point sur le viseur) ne doit pas s'écarter du centre de la cible quitte à pénaliser le mouvement, ce qui peut affecter la précision du tir. En revanche, les archers qui tirent avec deux yeux ouverts peuvent adopter une approche plus fluide, intégrant la visée dans un mouvement global harmonieux.

Exceptions et diversité des approches

Bien qu'une majorité d'archers de haut niveau tirent avec deux yeux ouverts, il est important de noter que certains archers parviennent à exceller en fermant un œil. Cela peut être dû à des préférences personnelles, à des habitudes de tir développées au fil des années ou à des techniques spécifiques qui leur permettent de compenser la fermeture d'un œil. La diversité des approches souligne que chaque archer doit trouver ce qui fonctionne le mieux pour lui, en tenant compte de ses caractéristiques individuelles.

Conclusion

En somme, tirer avec deux yeux ouverts présente de nombreux avantages, notamment en termes de perception, de stabilité et de confort. Cependant, le choix entre un œil ouvert et deux yeux ouverts dépend largement de l'individu et de sa technique personnelle. L'essentiel est que chaque archer trouve l'approche qui lui permet d'atteindre ses objectifs tout en maintenant un mouvement fluide et naturel.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



18. FICHE : POINTS DE VISEE



En arc classique avons-nous qu'un seul point de visée ?

Et non !

2 astuces pour viser comme un sniper... même sans œilleton arrière.

Objectif :

Créer un 2^{ème} point de visée stable pour fiabiliser le tir, comme dans les sports de tir de précision (carabine, pistolet, arbalète...).

Tu cherches de la régularité ?

Il faut deux points alignés.

ASTUCE #1 :

Corde + Viseur = Alignement laser (technique coréenne), choisis un repère fixe dans ton viseur (bord gauche par exemple pour les droitiers).

- ✓ Tu places toujours ta corde au même endroit par rapport à ce repère lors de la visée ;
- ✓ Résultat : si la corde bouge... c'est que la position de ta tête a bougé. Et ça, ce n'est pas bon.
- ✓ "La corde, c'est ton niveau à bulle. Tu la calibres, et tu ne l'oublies plus."

- **Exercice : "Mur de corde"**

- Tire à 5 mètres sur une cible floutée et vises juste avec la corde et le viseur ;
- Ton seul objectif : toujours le même alignement ;
- Pas de pointage, pas de calcul... juste de la constance visuelle ;
- 10 flèches. Corrige à chaque tir. Résultat garanti !

ASTUCE #2 :

Ancrage 3 points = tête vissée (technique méditerranéenne), ancrages la main sous la mâchoire (tir classique).

- ✓ La corde doit toucher ton nez et le coin de ta bouche à chaque tir ;
- ✓ 2 contacts = 1 verrouillage biomécanique. Plus solide que du béton.

- **Exercice : "Triple contact"**

Élastique ou arc en main, tu répètes ton ancrage comme un moine zen :

- Main - Nez - Bouche.
- Tu dis à voix haute : "Nez. Bouche. Stable."
- 30 répétitions. Puis 6 flèches. Et s'il n'y a pas les 2 contacts ? On recommence !

Conclusion

Avec ces deux techniques, tu passes de "je vise à peu près" à "je verrouille un rail de tir dans mon champ de vision".

Et ça marche, même les jours où ton cerveau veut partir en weekend.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



19. FICHE : VISER AVEC SON CORPS



Au tir à l'arc, on "visé" aussi avec son corps autant, sinon plus, qu'avec ses yeux

Cela découle d'une approche holistique où le corps devient l'outil principal d'alignement et de précision, bien au-delà du simple contrôle visuel.

1) La visée corporelle : une réalité kinesthésique

Quand on parle de "viser avec son corps", cela signifie que chaque élément de posture, de tension musculaire et d'équilibre contribuent directement à la précision.

Voici pourquoi : Le rôle des repères corporels :

- Points d'ancrage : Le contact constant entre certains points du corps (main de corde, tous les contacts au visage) crée une "visée corporelle". Ces points deviennent des repères fiables, reproduits à chaque tir ;
- Alignement osseux : L'alignement des os (main d'arc, bras, épaules, torse) forme une ligne mécanique cohérente qui guide la flèche ;
- Tension équilibrée : Une répartition correcte des tensions musculaires stabilise la posture et garantit une trajectoire constante.

La mémoire musculaire :

- Avec l'entraînement, le corps intègre des schémas répétitifs précis, permettant à l'archer de "viser" sans avoir à y penser consciemment ;
- Cette mémoire musculaire, combinée à la sensation de l'arc et de la flèche, devient une forme de visée intuitive.

2) Le rôle du regard dans la visée corporelle

Bien que le regard soit essentiel pour orienter l'attention vers la cible, il est secondé (et parfois supplanté) par le corps.

Dans le tir instinctif ou semi-instinctif :

- Le cerveau intègre les repères visuels (distance, position de la cible) avec les sensations corporelles ;
- Le regard fixe la cible, mais la trajectoire de la flèche dépend principalement de l'alignement et de la propulsion contrôlée par le corps.

3) Comparaison avec d'autres disciplines

L'idée de "viser avec son corps" est commune dans des disciplines où la précision est essentielle :

- Tir à la carabine ou au pistolet : La respiration et la posture jouent un rôle crucial pour stabiliser l'arme ;
- Lancer d'objets (javelot, basket) : La coordination entre l'œil et le mouvement corporel assure la trajectoire ;
- Golf : L'alignement et la rotation du corps sont essentiels pour diriger la balle vers la cible.

Dans toutes ces disciplines, le contrôle corporel dépasse souvent l'importance de la visée optique.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) Les limites de la visée optique seule

Dans le tir à l'arc, se fier uniquement à la visée optique (surtout sans dispositifs comme la visette) est une erreur commune :

- L'instabilité : Une ligne de visée parfaite devient inutile si la posture est instable ou si le relâchement de la corde est incorrect ;
- Les erreurs subtiles : Un mauvais alignement des épaules ou un déséquilibre des appuis suffit à écarter la flèche de plusieurs centimètres, même avec une "visée parfaite".

5) Comment optimiser la visée corporelle ?

Pour véritablement "viser avec son corps", voici les clés :

Posture et alignement :

- Aligner l'arc, la flèche et le corps avec une posture détendue mais ferme ;
- Utiliser le triangle de puissance (arc-buste-épaules) pour garantir un transfert d'énergie fluide.

Points de contact constants :

- Toujours ancrer la main de corde au même endroit ;
- Contrôler la position de la corde par rapport au visage.

Conscience corporelle :

- Travailler la proprioception (la perception de la position du corps dans l'espace) via des exercices de répétition lente et consciente.

Respiration et relâchement :

- Synchroniser la respiration avec le tir pour maintenir une stabilité optimale ;
- Relâcher la corde sans tension superflue pour éviter les perturbations.

Conclusion :

La visée est une affaire de tout le corps.

En tir à l'arc, on ne vise pas seulement avec les yeux. Le regard guide l'intention, mais c'est le corps tout entier qui détermine la trajectoire de la flèche. Chaque posture, tension musculaire et point d'ancrage agit comme un outil de visée, faisant du tir à l'arc une discipline où l'harmonie entre corps et esprit est primordiale.

C'est ce qui rend cette pratique si subtile et fascinante.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



20. FICHE : LE RELACHE – CONCENTRATION



Travailler l'Automatisation de l'Information Nerveuse en Tir à l'Arc

L'art du tir à l'arc repose en grande partie sur la maîtrise et l'automatisation des gestes. La clé de l'excellence réside dans la répétition, qui mène à la perfection. Mais qu'est-ce qu'un automatisme ?

- ✓ Le cervelet, en association avec le tronc cérébral, joue un rôle essentiel dans la programmation et la régulation des mouvements fins et rapides. Il est responsable de la coordination spatio-temporelle, de l'équilibre et du tonus musculaire.
- ✓ Dans le contexte du tir à l'arc, le lobe dorsal du cervelet crée une boucle rétroactive qui permet à l'archer de réagir de manière instinctive aux informations de l'environnement, à travers des réponses préprogrammées. Ce processus est bien plus rapide qu'une action délibérée, ce qui est crucial lorsque l'on vise une cible (surtout si elle est en mouvement).
- ✓ Le cervelet possède une mémoire motrice qui sert de soutien au cortex moteur. En pratique, cela signifie que les gestes répétitifs, comme le tir à l'arc, sollicitent à la fois le cervelet et le cortex cérébral. Cependant, ce dernier a une capacité limitée et se surcharge rapidement lorsqu'il reçoit trop d'informations à traiter. Pour cette raison, il a tendance à « déléguer » les tâches répétitives au cervelet, surtout lorsque celles-ci sont exécutées avec une certaine efficacité grâce à la pratique.
- ✓ Les automatismes les plus efficaces sont souvent ceux qui ne nécessitent pas de contrôle visuel ou conscient. Ainsi, dans le tir à l'arc, il est conseillé de laisser le corps agir de lui-même. Par exemple, lors de la préparation à un tir, un archer expérimenté peut se fier à sa mémoire musculaire pour aligner son corps, tendre la corde et relâcher la flèche sans avoir à réfléchir consciemment à chaque étape.
- ✓ Le nombre de répétitions nécessaires pour créer un automatisme peut varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment la complexité de la tâche, l'individu et la qualité de la pratique. Cependant, une règle couramment citée est qu'il faut environ 1 000 à 10 000 répétitions pour qu'un mouvement devienne automatique.
- ✓ Il est important de noter que la qualité de la pratique (pratique délibérée) et le retour d'information (comme les conseils d'un entraîneur) jouent également un rôle crucial dans la formation d'automatismes.

En conclusion :

Pour exceller au tir à l'arc, il est crucial de s'entraîner régulièrement afin de développer des automatismes qui libèrent l'esprit et permettent de tirer sans surcharge cognitive.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Comprendre comment se concentrer : Concentration = Action

La concentration est un élément fondamental dans la réussite de l'archer. Elle se définit comme l'habileté à focaliser pleinement son attention sur une tâche, tout en ignorant les distractions internes ou externes. Pour un archer, cela signifie être totalement immergé dans l'instant présent (instant T), en bloquant toute perturbation, qu'elle soit liée à des pensées personnelles ou à l'environnement. Cette maîtrise mentale est la clé qui permet de traduire la concentration en action précise et efficace.

✓ **Il y a 4 formes d'attention en sport**

L'attention est une compétence clé pour performer, et elle peut se manifester sous quatre formes :

- Externe large : Utilisée dans les sports collectifs pour analyser l'environnement global ;
- Externe étroite : Concentration sur la cible, sans se laisser distraire par le résultat ;
- Interne large : Pour analyser des situations et des stratégies, ou pour ajuster son énergie ;
- Interne étroite : Focalisation sur des sensations précises et l'effort.

L'attention interne étroite est essentielle pour un tir régulier en tir à l'arc. C'est la base de la stratégie de tir.

✓ **Maîtriser son attention pour une performance optimale**

En tant qu'archer, il est crucial de prendre conscience des différents types d'attention et de savoir les contrôler face aux perturbations, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Rester ancré dans l'énergie positive de l'instant T est essentiel.

Toujours travailler sur une stratégie de tir positive et de la répéter comme un mantra. Lorsque des distractions surgissent, combler l'esprit avec cette stratégie permet d'écraser les éléments perturbateurs.

- **Exemples d'éléments perturbateurs :**

- o La visée : Elle reste pertinente uniquement si la traction est maintenue.
- o L'anxiété : Elle perturbe l'automatisme du geste, la stratégie et la concentration, affectant l'évaluation des capacités ;
- o Perturbations externes : "Je tire mal à cause du vent" ou "Trop de bruit ou qui m'a fait rater ma flèche" ;
- o Perturbations internes : "Si seulement j'avais fait ça..." (focalisé sur le passé) ou "Si je fais deux 30, je bats mon record" (focalisé sur le futur).

La clé de la réussite est de travailler sur sa stratégie de tir et de faire de son mieux à chaque instant. L'aisance avec laquelle un archer peut diriger, contrôler et ajuster son attention détermine ses capacités de concentration et donc sa performance.

Conscience et maîtrise pour un tir performant

En conclusion, il est essentiel de prendre conscience des éléments perturbateurs en soi et autour de soi pour maîtriser l'efficacité et la régularité de son tir. À l'entraînement, si je discute du barbecue de dimanche avec mon voisin pendant que je tire, mon attention n'est pas là où elle devrait être.

Avant chaque flèche, il faut être pleinement conscient de sa stratégie de tir et donner le meilleur de soi-même. C'est en cultivant cette attention à l'entraînement que je peux, en compétition, approcher le meilleur de moi-même.

Et une flèche tirée doit impérativement être une flèche oubliée quel que soit le résultat.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



21. FICHE : SE CENTRER DANS L'INSTANT



Se recentrer dans l'instant : une méthode testée par mes archers.

Certains archers ont testé une approche différente. Ils se disent un mot-clé simple, comme **'Go next !'**, juste avant chaque tir, avec une intention déterminée. Permet de fixer l'esprit sur l'action, de couper les pensées parasites et de rester connectés. Cette méthode apporte une vraie clarté mentale. Dire une phrase clé comme **"Go next"** (ou une autre petite phrase) avant chaque flèche est une technique mentale très efficace pour aider l'archer à se recentrer.

Voici une explication sur son fonctionnement et ses bénéfices :

1) Fonctionnement psychologique

- Rupture avec le passé :

- Au tir à l'arc, une flèche ratée ou réussie peut générer des émotions (frustration, excitation). Dire "Go next" et une pose respiratoire permettent de couper immédiatement l'analyse ou le jugement de la flèche précédente. Aide l'archer à ne pas penser au passé.

- Focus sur l'instant présent :

- L'archer est ramené "ici et maintenant", sans anticipation inutile (comme la peur d'un mauvais tir ou la pression du score). Cette phrase agit comme un "reset mental".

- Conditionnement positif :

- Répéter "Go next" avant chaque flèche installe une routine qui conditionne le cerveau à se concentrer uniquement sur la tâche actuelle, exécuter le geste dans de bonnes conditions.

- Activation d'un état de flow :

- La simplicité de la phrase aide à calmer l'esprit, réduisant les distractions mentales et favorisant un état optimal de performance (appelé flow ou zone).

2) Apports pour l'archer

- Meilleure gestion des émotions :

- L'archer évite les pensées négatives ou autocritiques après un tir raté. Cela réduit le stress et prévient les spirales de performance négative.

- Stabilité mentale :

- Cette habitude crée une ancre mentale. Peu importe les circonstances (compétition, vent, pression), l'archer retrouve un repère fixe qui stabilise son esprit.

- Amélioration de la constance :

- En éliminant les distractions mentales (passées ou futures), l'archer peut se concentrer pleinement sur la technique. Une concentration pure favorise la régularité des tirs.

- Création d'une routine solide :

- Intégrée dans le rituel de tir (respiration, placement, ancrage), cette phrase s'inscrit dans un processus automatisé, ce qui aide à gérer le stress en compétition.

3) Comment l'intégrer ?

- Pratiquer à l'entraînement :

- Dire "Go next" à voix haute ou intérieurement avant chaque flèche ;
- L'associer à un geste précis (ex. : la prise en main de l'arc ou la montée en visée).

- Adapter la phrase :

- Si "Go next" ne résonne pas, choisir une phrase personnelle simple (ex. : "Ici et maintenant" ou "Calme, focus") pour le même effet.

- Revoir après chaque tir :

- En cas de tir réussi ou raté, utiliser la phrase pour clore rapidement la réflexion avant de passer à l'action suivante.

Conclusion

Cette approche fonctionne parce qu'elle recentre l'archer sur l'essentiel, le moment présent et l'exécution du prochain tir. En compétition, c'est une clé pour performer avec calme et régularité, même sous pression.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



22. FICHE : L'INSTANT T



L'Instant T : Le Cœur du Tir à l'Arc

Instant T (n.m.) : Moment précis et décisif où une action se déclenche, souvent caractérisé par un basculement entre préparation et exécution. En tir à l'arc, il désigne l'instant où la flèche quitte la corde.

L'Instant T en Tir à l'Arc : L'Équilibre Parfait entre Contrôle et Lâcher-Prise

L'instant T, est ce point de bascule ultime et absolu, où tout ce qui a été construit en amont se résout en un mouvement fluide, naturel et inévitable. C'est le point zéro du tir, celui où l'archer disparaît et où l'arc tire la flèche. Peu importe la méthode – américaine, italienne, coréenne, française, toutes convergent vers ce moment précis, celui où la flèche quitte la corde et où le corps est encore en mouvement, sans rupture, sans résistance.

Ce n'est pas un moment que l'on fait, mais un instant que l'on permet. Il ne se décrète pas, il se vit, et c'est justement cette absence d'intervention qui le rend parfait. Il n'y a plus d'intention consciente, seulement une finalité inévitable.

Les Trois Lois Fondamentales de l'Instant T

1) L'orientation est déjà en place

- L'arc n'a pas besoin d'être corrigé. Il est aligné, son placement dans l'espace est déjà validé par tout le travail en amont ;
- Il n'y a pas de compensation tardive, pas de tension parasite qui pourrait perturber la trajectoire.

2) Le mouvement est en continuité

- Il n'y a pas de coupure entre l'expansion et la libération ;
- Le tir se poursuit après le départ de la flèche, dans un flux ininterrompu ;

3) Le paradoxe est à maîtrise

- L'équilibre entre la puissance et la décontraction est parfait ;
- Ce n'est ni un lâcher brutal ni un geste retenu. C'est une transition fluide, où la corde quitte les doigts, et non l'inverse.

L'Instant T n'est pas une Fin, mais un Passage

Un tir ne s'arrête pas lorsque la flèche quitte la corde. L'instant T est l'amorce du follow-through, qui en est le prolongement naturel. Un bon follow-through est la preuve que l'instant T était juste :

- Si la main de corde part naturellement en arrière, sans tension, c'est que le tir était fluide ;
- Si le bras d'arc reste engagé, poursuivant son intention, c'est que l'énergie était bien dirigée ;
- Si la posture finale est stable, ancrée, c'est que l'ensemble du tir était équilibré.

L'instant T ne doit jamais être une coupure. Une interruption brusque signifie que quelque chose a été forcé, retenu ou anticipé. Le tir se vit au présent, sans projection vers le résultat.

L'Instant T est l'Alignement du Corps et de l'Esprit. En dernière analyse, l'instant T est le moment où l'archer cesse d'être un exécutant et devient un canal. À ce moment précis il accepte le risque :

- Il ne décide plus, il laisse advenir.
- Il ne contrôle plus, il accompagne.
- Il ne pense plus, il est dans l'action pure.

C'est ce que recherchent tous les archers, du débutant au champion. Cet instant suspendu où tout est en place, où le geste devient inévitable, où la flèche part comme une évidence.

Conclusion :

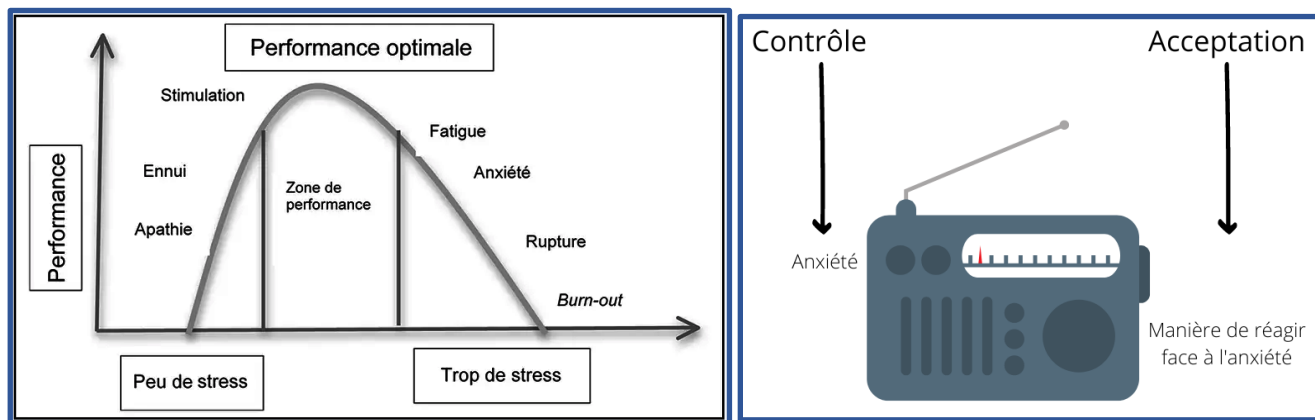
L'instant T est le moment clé où tout le travail technique aboutit à un tir fluide et naturel. C'est le point où l'arc libère la flèche sans rupture, porté par un mouvement continu et maîtrisé. Plus qu'un simple lâcher, c'est l'aboutissement d'un geste précis et répété, garant d'un tir efficace et régulier.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



23. FICHE : AMELIORER SA PERFORMANCE



Améliorer la performance grâce à l'intelligence émotionnelle

Le tir à l'arc n'est pas seulement une question de prouesses physiques. C'est un sport qui exige une discipline mentale et un contrôle émotionnel. Comprendre sa propre intelligence émotionnelle peut améliorer considérablement votre performance en tant qu'archer.

Voici comment :

1) Conscience de soi :

L'intelligence émotionnelle commence par la conscience de soi. En tant qu'archer, être à l'écoute de ses émotions aide à comprendre comment elles affectent ta performance. Reconnaître quand tu ressens de l'anxiété, frustré ou confiant, te permettra de gérer efficacement ces émotions. Lorsque tu es conscient de ton état émotionnel, tu peux ajuster ton état d'esprit pour rester concentré et serein lors des moments cruciaux.

2) Autorégulation :

Une fois que tu es conscient de tes émotions, la prochaine étape est d'apprendre à les réguler. Le tir à l'arc nécessite des mains stables et un esprit calme. En pratiquant des techniques d'autorégulation telles que la respiration profonde, la visualisation ou la pleine conscience, tu pourras garder le contrôle de tes émotions et les empêcher d'interférer avec ton exécution de tir. Cette capacité à rester serein sous la pression peut faire toute la différence entre frapper l'or et manquer la marque.

3) Empathie :

L'intelligence émotionnelle ne se limite pas à se comprendre soi-même. Elle implique aussi de comprendre les autres. Dans le tir à l'arc, cela se traduit par la possibilité de lire ses concurrents et ses coéquipiers. En anticiper leurs émotions et réactions, ainsi tu pourras prévoir leurs mouvements et ajuster ta stratégie en conséquence. Que tu sois en compétition individuelle ou en équipe, cette compétence peut te donner un avantage compétitif.

4) Motivation :

Enfin, l'intelligence émotionnelle alimente ta motivation et ta détermination. Se fixer des objectifs atteignables, visualiser le succès et maintenir une attitude positive sont des aspects cruciaux du tir à l'arc. En exploitant efficacement tes émotions, tu pourras rester motivé même face aux revers. Que tu vises l'amélioration personnelle ou que tu cherches à gagner dans les compétitions, l'intelligence émotionnelle te maintient concentré sur tes objectifs et t'aide à relever les défis.

En conclusion :

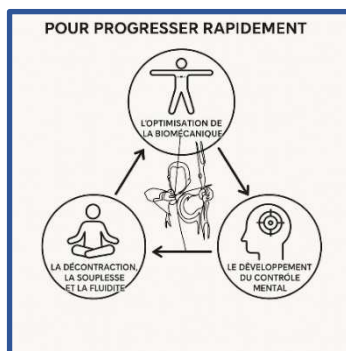
Comprendre sa propre intelligence émotionnelle est essentiel pour devenir un meilleur archer. En cultivant la conscience de soi, l'autorégulation, l'empathie et la motivation, tu auras un axe d'améliorer ta résilience mentale et atteindre des performances maximales sur le champ de tir à l'arc.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



24. FICHE : PROGRESSER RAPIDEMENT



Pour progresser rapidement en tir à l'arc, trois axes d'amélioration sont absolument indispensables :

✓ Optimisation biomécanique, du mouvement et du timing (Efficacité et répétabilité du geste)

La biomécanique et la gestion du mouvement sont essentielles pour un tir efficace et reproductible. Il faut comprendre et appliquer des principes fondamentaux :

- **Stabilité posturale** : Un bon ancrage au sol et une posture équilibrée réduisent les compensations inutiles.
- **Alignement optimal** : Un alignement parfait (main d'arc, coude de corde, scapulas) permet une transmission maximale de l'énergie sans perte ni contrainte excessive sur les muscles et articulations.
- **Utilisation des muscles profonds** : Minimiser l'implication des muscles superficiels et favoriser l'engagement des dorsaux et des muscles posturaux pour un geste fluide et puissant.
- **Gestion du timing** : Un mouvement fluide et constant, sans pauses inutiles, favorise un relâchement naturel et une sortie de flèche stable.
- **Coordination du mouvement** : L'ensemble du tir doit être pensé comme un enchaînement dynamique et harmonieux, du levé d'arc jusqu'au lâcher.

✓ Objectif : Atteindre une transmission d'énergie maximale, avec un mouvement fluide et un timing optimal pour un tir plus constant.

✓ La décontraction, la souplesse et la fluidité (Relâchement musculaire et contrôle du geste)

Un archer crispé ou rigide perd en précision et en endurance. Il est crucial de :

- **Travailler la relaxation musculaire** : Un excès de tension bloque le geste et génère de la variabilité dans le tir. Apprendre à relâcher les muscles inutiles pendant le tir améliore la fluidité.
- **Développer la mobilité articulaire** : Une bonne souplesse des épaules, du dos et des poignets permet d'atteindre plus facilement la bonne posture sans compensation musculaire excessive.
- **Équilibrer tonicité et relâchement** : Il ne s'agit pas d'être mou, mais de maintenir une tension minimale pour contrôler le mouvement sans gaspiller d'énergie.

Coordonner respiration et tir : Une respiration contrôlée améliore le relâchement et stabilise l'ensemble du geste.

✓ Objectif : Favoriser un tir naturel, fluide et efficace, sans tensions inutiles qui nuisent à la précision et à l'endurance.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



✓ Le développement du contrôle mental (Gestion du stress et focalisation)

Le tir à l'arc est un sport où la stabilité mentale est aussi cruciale que la technique. Un bon archer doit savoir :

- Contrôler son stress et ses émotions : Utilisation de techniques de respiration, de routines mentales et de gestion de la pression en compétition.
- Améliorer la concentration : Développer sa capacité à maintenir une focalisation intense sur des points clés (ancrage, visée, relâchement).
- Utiliser la visualisation : L'entraînement mental (imagerie motrice, simulation de tir) améliore la cohérence du geste et la confiance.
- Développer des automatismes : Répéter des gestes précis dans un état mental optimal permet d'ancrer une technique reproductible sous pression.

✓ Objectif : Construire un mental capable de gérer la compétition et les situations de haute pression.

✓ Conclusion

Pour progresser rapidement, il faut équilibrer ces trois axes :

- ✓ Maîtriser la biomécanique, le mouvement et le timing pour une exécution efficace et constante.
- ✓ Développer la décontraction et la fluidité pour un tir précis et sans effort inutile.
- ✓ Renforcer le contrôle mental pour garder la régularité en compétition.

Un bon équilibre entre ces trois aspects fait la différence entre un archer moyen et un archer performant.

✓ A Garder en tête – Ne pas trop réfléchir

Trop réfléchir implique une analyse excessive et une remise en question de ses actions. Dans le tir à l'arc, cela se manifeste comme un archer qui remet constamment en question sa technique, son équipement, une surabondance d'examen peut devenir préjudiciable.

Quand un archer réfléchit trop, son esprit devient encombré d'informations et d'inquiétudes inutiles. Ce désordre mental peut conduire à une paralysie décisionnelle où l'archer est incapable de prendre des décisions rapides et instinctives pendant son tir. Le retard et l'hésitation causés par trop de réflexions perturbent la fluidité et le rythme naturel du tir, conduisant à de mauvaises performances.

Une réflexion excessive accompagne souvent une augmentation des niveaux d'anxiété et de stress. Un archer peut s'inquiéter des conditions du vent ou de son score, créant ainsi un état de nervosité accru. Cette anxiété peut causer des tensions musculaires et une altération de la motricité, affectant directement la précision et la cohérence nécessaires pour réussir le tir à l'arc.

Le tir à l'arc repose fortement sur la mémoire musculaire, qui est développée par une pratique répétitive et une technique cohérente. Trop réfléchir peut interférer avec cette mémoire musculaire en introduisant le doute et en modifiant les habitudes de tir établies. Au lieu de compter sur des réflexes entraînés, l'archer peut commencer à remettre en question leurs formes et à faire des ajustements inutiles, entraînant des incohérences et des tirs manqués.

Trop réfléchir est un piège courant dans le tir à l'arc qui peut conduire à de mauvaises performances en créant un désordre mental, en augmentant l'anxiété et en perturbant la mémoire musculaire. En adoptant des stratégies telles que la pleine conscience, le développement de routine, la visualisation et le coaching, les archers peuvent atténuer l'impact de la réflexion excessive et améliorer leur performance globale.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



25. FICHE : LE TIMING DE TIR



Le timing est un élément clé, un timing régulier et maîtrisé garanti un tir fluide et reproductible. L'objectif est d'avoir une séquence de tir identique à chaque flèche, en évitant les hésitations ou précipitations.

- ✓ Développer un rythme constant pour chaque tir.
- ✓ Éviter les erreurs dues aux variations de vitesse.
- ✓ Améliorer la gestion du stress en compétition.

Un bon tir, ce n'est pas juste une question de force ou d'intuition. C'est un enchaînement rythmique précis, respecté à chaque flèche.

Pourquoi est-ce crucial, parce que ce tempo bien réglé :

- ✓ Favorise la coordination musculaire
- ✓ Évite les gestes parasites
- ✓ Ancre la mémoire motrice
- ✓ Renforce la stabilité mentale

Un bon tir, ce n'est pas juste une question de force ou d'intuition. C'est un enchaînement rythmique précis, respecté à chaque flèche.

1) Objectifs du Travail du Timing :

- ✓ Développer un rythme constant pour chaque tir
- ✓ Éviter les erreurs dues aux variations de vitesse
- ✓ Améliorer la gestion du stress en compétition

Développer un rythme constant pour chaque tir.

2) But : Développer un timing uniforme ou maîtrisable pour chaque flèche.

- **Matériel** : Un métronome ou une application mobile (réglé entre 40 et 60 battements par minute – BPM).
- **Exécution** : Chaque phase du tir doit correspondre à un battement du métronome :
 - Montée de l'arc (1 battement)
 - Tension et ancrage (1 à 2 battements)
 - Visée et stabilisation (2 à 3 battements)
 - Libération et suivi (1 battement)
- **Variante** : Tester différents BPM pour identifier le rythme optimal :
 - Exercice du "3-2-1" (Réduction Progressive du Temps).

3) But : Apprendre à gérer le temps sous pression.

- **Exécution** : Tirer en respectant un timing prédéfini.
Commencer avec 6 secondes en visée, puis réduire progressivement :
 - 3 secondes pour la visée.
 - 2 secondes pour la visée.
 - 1 seconde pour la visée (tir réflexe).
- **Variante** :
 - Chronométrer l'ensemble du tir (montée + visée + libération) pour voir l'évolution ;
 - Tester différents BPM pour identifier le rythme optimal.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) Le timing de tir en tir à l'arc : comprendre la mécanique d'un bon tir

En tir à l'arc, la régularité n'est pas un hasard, c'est une science du mouvement. Chaque phase du tir est reliée par un timing précis, et l'une des plus critiques est la phase de traction, souvent mal comprise.

1. Mise en tension (traction initiale, 1 seconde), c'est le moment où l'archer engage les muscles du dos (rhomboïdes, trapèzes, dorsaux) pour mettre le corps sous tension sans encore déplacer la corde. C'est une étape de "chargement" musculaire active, qui prépare à l'action sans précipitation.
2. Orientation (0.5 seconde vers la cible)
3. Avant même de tirer la corde, l'archer établit sa ligne de visée interne. C'est celle du regard, de la posture, et de l'intention. L'orientation, c'est diriger l'énergie dans la bonne direction. Sans une bonne orientation, il n'y a pas de tir cohérent.
4. Mise en mouvement de la ligne d'orientation, la traction devient alors un déplacement contrôlé de cette ligne, dans le bon axe. C'est là que l'archer engage la corde en direction du visage pour atteindre l'ancrage. Cette phase doit être fluide, continue, sans rupture, avec une durée stable (1 à 3 sec), permettant au corps et à l'esprit de rester connectés jusqu'au moment du maintien.

5) Tirer vite, bien et sans paniquer – Le timing parfait en action !

- Exercice : "Tir au Signal" ;
- Objectif : Habituer l'archer à réagir rapidement sans précipitation.
- Exécution : Un entraîneur (ou un minuteur sonore) donne un signal sonore aléatoire pour déclencher le tir. L'archer doit commencer son tir immédiatement après le signal.
- Variante : Modifier la fréquence du signal pour créer une situation imprévisible, simulant le stress de compétition.
- Exercice : "Compte à Rebours de Compétition"

6) But : Simuler un tir en situation de compétition.

- Exécution :
 - Se donner 20 secondes pour chaque flèche, comme en phase de duel ;
 - Tirer en respectant strictement ce timing ;
 - Comparer la régularité des tirs.
- Variante : Réduire progressivement le temps (ex : 18s, 15s, 12s) pour tester la gestion du stress.
- Exercice : "Timing Fatigue".

7) But : Maintenir un bon timing malgré la fatigue musculaire.

- Exécution :
 - Faire 10 pompes ou squats avant chaque tir.
 - Tirer en respectant un timing strict malgré l'accélération du rythme cardiaque.
- Variante :
 - Ajouter des exercices variés (corde à sauter, burpees) pour simuler la fatigue d'un match long.
 - Analyse et Ajustements
 - Filmer les tirs pour comparer le temps entre chaque étape.
 - Comparer les scores en tir rapide et en tir lent pour voir l'impact du timing.
 - Tester différents rythmes pour trouver le timing naturel optimal.

Conclusion

Le travail du timing doit être régulier pour automatiser un rythme de tir stable et efficace. Plus le timing sera fluide et constant, plus le tir sera performant sous pression et en compétition.

A savoir que notre cerveau a une capacité de concentration total de 12 secondes. Au bout de ces 12 secondes, notre cerveau commence à lâcher. Donc, votre timing doit tenir dans ces 12'', de la préparation à tirer sa flèche jusqu'à sa libération.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



26. FICHE : LA ZONE DE REUSSITE



Connais-tu ta zone de réussite et as-tu déjà tenté cet exercice ?

Qu'est-ce que la zone de réussite... et pourquoi est-elle si importante en tir à l'arc ?

Cette zone représente ce que tu es capable de faire régulièrement, quand ton tir est fluide, centré et sans pression excessive.

C'est une question qu'on me pose souvent :

- Comprendre sa zone de réussite est fondamental pour progresser sereinement et efficacement.

Définition simple :

- Pour la déterminer, tirez 100 flèches sur un blason. Retirez les 30 moins bonnes, puis observez les 70 restantes. Elle marque le seuil de votre zone de réussite.
- Toutes les flèches mieux placées appartiennent à cet espace de performance réaliste et reproductible.

On l'appelle aussi la délicieuse incertitude :

- Un espace entre l'ennui (quand c'est trop facile) et l'anxiété (quand l'objectif est trop ambitieux). C'est là que la magie opère.

1) Objectifs

Répéter ce qui fonctionne, sans se focaliser sur les erreurs. C'est une démarche positive et constructive, centrée sur la régularité du geste : Quand je fais ce que je sais faire, ma flèche va dans ma zone +++.

2) But :

Rester dans cette dynamique, l'exigence de visée doit s'adapter au mouvement.

➤ **Viser oui, mais sans bloquer le geste :**

L'équilibre se trouve entre contrôle et continuité. Sur la paille, sans blason, on enlève la contrainte d'exigence de centrer le viseur pour retrouver cette fluidité. C'est pourquoi je recommande souvent de commencer la séance ainsi.

Plus tu développeras ta conscience visuelle, plus tu tireras avec confiance et constance. Et plus tu resteras du bon côté de ta zone.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



27. FICHE : LA STRATEGIE DE TIR – N'EST PAS LA SEQUENCE DE TIR



La stratégie de tir : l'arme ultime de l'archer

La stratégie de tir est différente de la séquence de tir. La stratégie de tir correspond à, 1 à 3 points de vigilance (« points faibles ») de sa séquence de tir mis en œuvre en concours alors que la séquence de tir est plusieurs points et étapes pour l'archer qui se prépare à tirer depuis le pas de tir jusqu'à la libération de la flèche.

Pourquoi s'investir dans la stratégie de tir ?

La stratégie de tir permet aux archers de maintenir une constance à chaque flèche. Il faut voir l'archer comme "une machine à tirer" au service de l'arc. En effet, l'objectif de la technique en tir à l'arc est de respecter le fonctionnement mécanique de l'arc.

La stratégie de tir nous oblige à nous concentrer sur l'essentiel à chaque flèche. Au fil des tirs, la fatigue musculaire se fait sentir, ce qui exige de redoubler d'effort pour garder un geste à la fois puissant et fluide.

Observez les archers de haut niveau

En observant les meilleurs, il existe plusieurs façons d'obtenir le même résultat. Mais au moment du départ de la flèche, l'archer est stable dans sa posture et ses contacts, l'arc est orienté et la ligne de traction est en mouvement constant.

Les 3 phases incontournables :

Peu importe la méthode, il y a trois étapes indispensables qui demandent à l'archer énergie et vigilance :

1. *La mise en tension* : Mise en place du squelette pour préparer la "rampe de lancement".
2. *L'orientation* : Affinement de la ligne de traction et de l'orientation de la flèche.
3. *La traction* : Chaque flèche doit impérativement être tirée en mouvement, suivant la ligne de traction établie.

Le rôle de l'automatisme

Notre cerveau peut enchaîner jusqu'à 5 actions intentionnelles si elles sont bien hiérarchisées. Notre cerveau est aussi capable de faire une concentration globale de tout notre corps pendant 12 secondes. Après de nombreuses répétitions d'un détail technique, le cerveau va court-circuiter l'information, la rendant automatique : c'est l'automatisme.

En résumé, la stratégie de tir, c'est :

- a. Mettre en place son squelette.
- b. Prendre conscience de l'orientation de l'énergie entre ses mains et l'optimiser.
- c. Faire vivre cette énergie en mouvement tout en respectant la ligne de force. (C'est un peu comme diriger une barque avec un gouvernail)

Une fois ces trois étapes maîtrisées, tu as encore deux actions possibles pour affiner les détails techniques autour de la stratégie de tir.

1-2-3 : OBLIGATOIRE, seulement si cela ne compromet pas a, b et c.

Conseil pour les débutants :

Travaille avec un élastique pour maîtriser la mise en tension, il est plus simple de mettre en place son squelette avec une énergie inférieure à 15 livres.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



28. FICHE : SEQUENCE DE TIR



Séquence de tir – A mon avis : précision, posture et constance

1) Les points forts :

- a) Mise en place des épaules : Justesse et engagement. L'alignement solide, sans surcharge musculaire excessive. Témoinne d'une bonne conscience corporelle et d'un travail en profondeur.
- b) Engagement du dos : Permet d'activer la chaîne postérieure de manière cohérente. Le passage sur le dos est bien initié.
- c) Orientation : Vraie exigence dans la direction du geste, de la mise en tension jusqu'au follow-through (voir fiche N°16). C'est un fil conducteur maîtrisé qui montre une intention claire du tir.

2) À améliorer :

- a) Équilibre postural et placement de la tête : Lors de la mise en place, la tête semble chercher sa position, ce qui déstabilise l'ensemble. Cela peut être travaillé par des répétitions ciblées, avec un point d'attention sur le positionnement précoce et stable de la tête sur le "rail" dès l'installation des épaules.
- b) Placement au visage (ancrage) : Actuellement, la corde vient se placer sur le côté droit du nez, rendant la répétition difficile. Cette variabilité coûte des points. Il est nécessaire d'explorer un positionnement de tête qui favorise un contact corde-visage stable, soit centré, soit légèrement à gauche du nez, pour garantir la reproductibilité.
- c) Passage du clicker : On note un accompagnement du visage vers l'arrière, créant un déplacement indésirable du point de visée. La tête doit rester ancrée, passive et stable, la corde venant rencontrer un repère fixe.
- d) Rythmique de traction : Elle peut encore être affinée.
 - **Objectif** : une progression linéaire, fluide et contrôlée jusqu'au déclenchement, sans rupture ni relâchement postural.
- e) Follow-through : Il est esthétique et fonctionnel. Néanmoins, un léger mouvement de l'épaule du bloc avant au départ de la flèche est observable. Cela peut induire un déplacement de la ligne de visée. Un travail de stabilisation et de "laisser partir" la flèche sans action parasite serait bénéfique.

Conclusion :

Du potentiel, de la technique, une exigence visible. En affinant les détails du placement de tête, du contact corde/visage et de la rythmique de traction, on gagne en régularité et en confiance. La constance est la clé du score.

Travail spécifique recommandé :

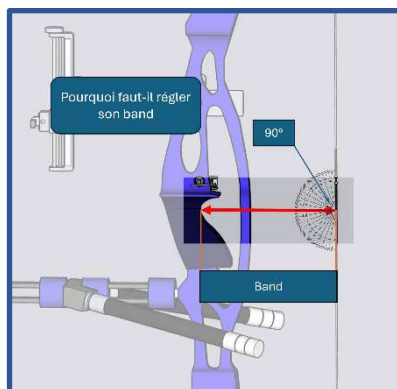
- Exercices de mise en place avec repère fixe pour la tête ;
- Routines de traction au clicker avec miroir ou visée guidée ;
- Tests de contact corde/visage pour valider un repère reproductible.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



29. FICHE : LE REGLAGE DU BANC



Pourquoi faut-il régler son band ?

Le band, c'est la distance entre la corde et le creux de la poignée (ou l'axe de la fenêtre de l'arc), mesurée à vide, donc quand l'arc n'est pas armé.

Ce réglage est essentiel : Comportement de la flèche en sortie d'arc :

- ✓ Un mauvais band peut faire que la flèche reste trop longtemps ou pas assez longtemps en contact avec la corde.
- ✓ Trop petit → la corde "pousse" la flèche trop longtemps, risque d'instabilité
- ✓ Trop grand → perte d'énergie, la flèche part "molle".

Vibrations et bruit :

- ✓ Un band mal réglé augmente les vibrations post-tir, ce qui fatigue l'arc et l'archer.
- ✓ Un band bien calé réduit le bruit → l'arc est plus "doux", plus précis, et plus stable.

Tolérance à l'erreur :

- ✓ Un bon band augmente la tolérance mécanique de ton arc. En gros, il pardonne plus les petites erreurs.

Protection du matériel :

- ✓ Un band trop court peut abîmer ton repose-flèche, ta fenêtre ou même entraîner une casse prématurée.

Comment modifier le band :

- **Matériel nécessaire :**
 - Une équerre à band ou réglet pour mesurer.
 - Une corde torsadable.
 - Plus de tours → band augmente, moins de tours → band diminue.
- **Étapes :**
 - Enfile ta corde normalement.
 - Mesure le band : du creux de la poignée jusqu'à la corde.
 - Compare avec la valeur recommandée par le fabricant (en général pour un recurve : 20 à 23 cm selon la taille de l'arc).
- **Si tu veux ajuster :**
 - Retire la corde.
 - Tords-la dans le sens des aiguilles d'une montre (l'arc posé face à toi) pour augmenter le band.
 - Détords pour le réduire.
 - Remets la corde et remesure



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



➤ **Petit bonus de physicien :**

- Le band influence le moment d'onde de la corde, donc le comportement vibratoire du système. Si la corde "vibre mal ou trop", l'énergie est mal transmise d'où une perte de précision.
- Un bon band permet à la corde d'être en phase avec la dynamique de ton arc. C'est presque comme accorder une guitare.

➤ **En pratique : Le réglage :**

- Conseil, toujours tester plusieurs bandes par palier de 2 mm autour de la valeur recommandée. Tire 3 ou 4 volées à chaque band, noter bruit, feeling, et groupement.

Conclusion

Le réglage du band est un point clé souvent sous-estimé, mais qui influence directement la performance, la précision et la longévité de votre arc. Un band bien ajusté améliore le confort de tir, réduit les vibrations, et optimise la trajectoire de la flèche.

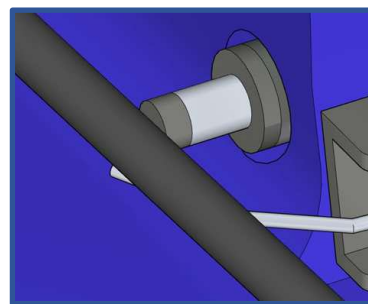
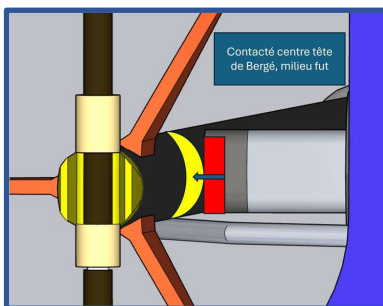
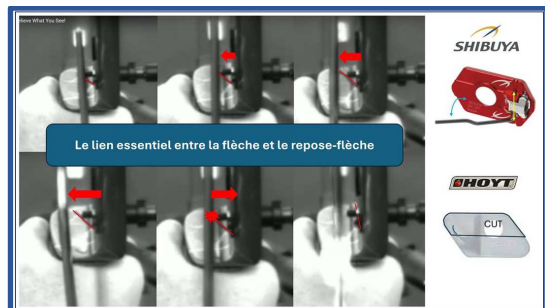
Prends le temps de tester, d'observer les réactions de votre arc, et d'ajuster progressivement. Un arc bien réglé, c'est un tir plus constant, plus précis, et surtout plus agréable.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



30. FICHE : LE REPOSE FLECHE ET BIEN REGLER SON ARC



Le lien essentiel entre la flèche et le repose-flèche

Après avoir glissé sur le repose-flèche, la flèche s'en écarte naturellement à cause de son oscillation. Mais cette oscillation la ramène... et elle percute le repose-flèche.

C'est pourquoi le choix du repose-flèche est crucial :

- Pour la performance, un modèle type Shibuya avec aiguille fine réduit au maximum l'influence sur la flèche ;
- Pour les petits budgets, un Hoyt plastique reste une bonne option... à condition de le modifier :
 - o Couper la pointe de l'aiguille et raccourcir le haut du repose-flèche pour faciliter le réglage.

Réglages essentiels :

- Hauteur : le fût de la flèche doit être au centre du repose-flèche ;
- Latéral : l'extrémité de l'aiguille doit être en appui sur le tube.

Comment bien régler son arc classique ?

On me pose souvent la question, alors voici l'ordre pour un réglage parfait de ton arc !

1. Réinitialise tout à zéro : contre les chariots de branches, vérifie détalonnage, tiller et band ;
2. Ajuste le berger button : sous la bonne tension ;
3. Aligne bien les branches : s'assurer qu'elles sont bien alignées avec la poignée ;
4. Centre la flèche : sur le berger button ;
5. Vérifie la sortie de la flèche : entre aligné et 1/2 pointe extérieur corde ;
6. Viseur aligné : l'œilleton doit être dans l'axe de la corde ;
7. Test de flèches : sans et avec plumes pour affiner pour régler l'alliance arc-flèche et Nockset ;
8. Réglage berger : test 5m en 5m ;
9. Affinage du band : ajustes (test +1, +2, -1, -2 mm) pour un meilleur groupement des flèches.

En suivant cet ordre, permet d'avoir une base pour un arc bien réglé et des tirs précis !

Comment bien régler son arc chasse ou droit ?

On me pose souvent la question, alors voici l'ordre pour un réglage parfait de ton arc !

1. Réinitialise tout à zéro : Vérifie détalonnage, tiller et band ;
2. Aligne bien les branches : s'assurer qu'elles sont bien alignées avec la poignée ;
3. Test de flèches : sans et avec plumes pour affiner pour régler l'alliance arc-flèche et Nockset ;
4. Réglage berger : test 5m en 5m ;
5. Affinage du band : ajustes (test +1, +2, -1, -2 mm) pour un meilleur groupement des flèches.

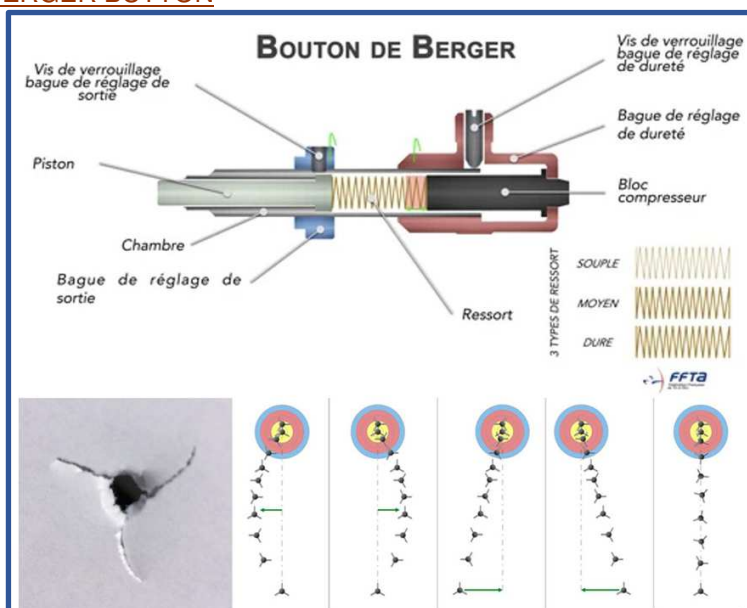
En suivant cet ordre, permet d'avoir une base pour un arc bien réglé et des tirs précis !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



31. FICHE : LE BERGER BUTTON



Optimisation : Le guide ultime pour régler ton berger button ou aussi appelé Bouton de Berger !

Le réglage du berger button (ou bouton d'arc) est une étape essentielle pour optimiser la précision et la régularité du latéral d'un arc équipé d'un repose-flèche.

Le berger button agit sur la position latérale de la flèche et permet de compenser les déformations dynamiques de la flèche au moment de la libération.

1) Comprendre le rôle du berger button

Le berger button a deux fonctions principales :

- Amortir les vibrations latérales de la flèche au départ grâce à son ressort ajustable ;
- Positionner la flèche par rapport à l'axe de la corde, en influençant son alignement latéral.

Un bon réglage permet d'obtenir un vol stable et réduit les déviations dues au paradoxe de l'archer (le mouvement latéral de la flèche à cause de la poussée de la corde).

2) Les éléments du réglage du berger button

Un berger button a deux paramètres réglables :

- La dureté du ressort : Elle influence la déformation latérale de la flèche ;
- La position latérale de la tête : Elle règle l'alignement initial de la flèche avec la corde.

3) Étapes pour régler un berger button

Étape 1 : Préparation de l'arc

Monte l'arc avec toutes ses composantes (viseur, stabilisateur, etc.).

- o Vérifie que le tiller, le band et le détalonnage sont déjà réglés correctement ;
- o Utilise des flèches adaptées à la puissance de ton arc (spine correspondant).

Étape 2 : Position initiale du berger button

Alignement latéral : Place la pointe de la flèche légèrement à gauche de la corde (pour un droitier, et inversement pour un gaucher). Cet alignement est souvent appelé "l'alignement de base".

- o Utilise les calles Beiter pour vérifier visuellement l'alignement ;
- o En général, la pointe de la flèche dépasse d'environ 2 mm à gauche de la corde (pour un droitier).



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Étape 3 : Réglage de la dureté du ressort

Tourne la vis du ressort pour ajuster sa dureté.

- Flèche souple : Ressort plus dur (évite un excès de déviation) ;
- Flèche rigide : Ressort plus souple.

Commence par une dureté moyenne (souvent pré réglée d'usine) et ajuste ensuite en fonction des tests de tir.

Étape 4 : Test du réglage avec méthode papier (ou "Paper Tuning")

Tire une flèche à courte distance (1 à 2 mètres) à travers une feuille de papier tendue.

Observe l'impact sur le papier :

- Déchirure verticale : Décalonnage à corriger (Réglage des Nockset) ;
- Déchirure latérale : Ajuste le berger button ;
- Déchirure à gauche (pour un droitier) : Diminue la dureté du ressort ;
- Déchirure à droite (pour un droitier) : Augmente la dureté ou repositionne le bouton.

Étape 5 : Test au tir à 18 m et plus

Observe le groupement des flèches et les éventuelles dérives latérales. Ajuste progressivement le berger button pour obtenir un vol stable et groupements cohérents.

- Si les flèches groupent à gauche : Ressort trop souple ;
- Si elles groupent à droite : Ressort trop dur.

4) Pourquoi bien régler le berger button ?

Stabilité de vol : Une flèche correctement alignée sortira de l'arc sans oscillations latérales excessives, ce qui améliore la précision.

- Réduction des erreurs : Une flèche mal alignée ou mal réglée amplifie les erreurs de décoche ou de traction ;
- Groupements plus serrés : Un bon réglage minimise les écarts dus aux variables mécaniques.

5) Tests avancés pour affiner le réglage

Méthode du "Walk Back" : Tire plusieurs flèches à des distances croissantes (10, 15, 20, 30 m) et observe leur alignement.

Ajuste le berger button si une dérive latérale apparaît. (Placez un deuxième stramite sous la cible et ne pas toucher son réglage viseur).

6) Conseils supplémentaires

- Réalise le réglage dans des conditions contrôlées (**sans vent**) ;
- Reprends le réglage du berger button si tu changes de flèches ou de puissance d'arc ;

Note les paramètres une fois le réglage optimal trouvé pour pouvoir le reproduire facilement.

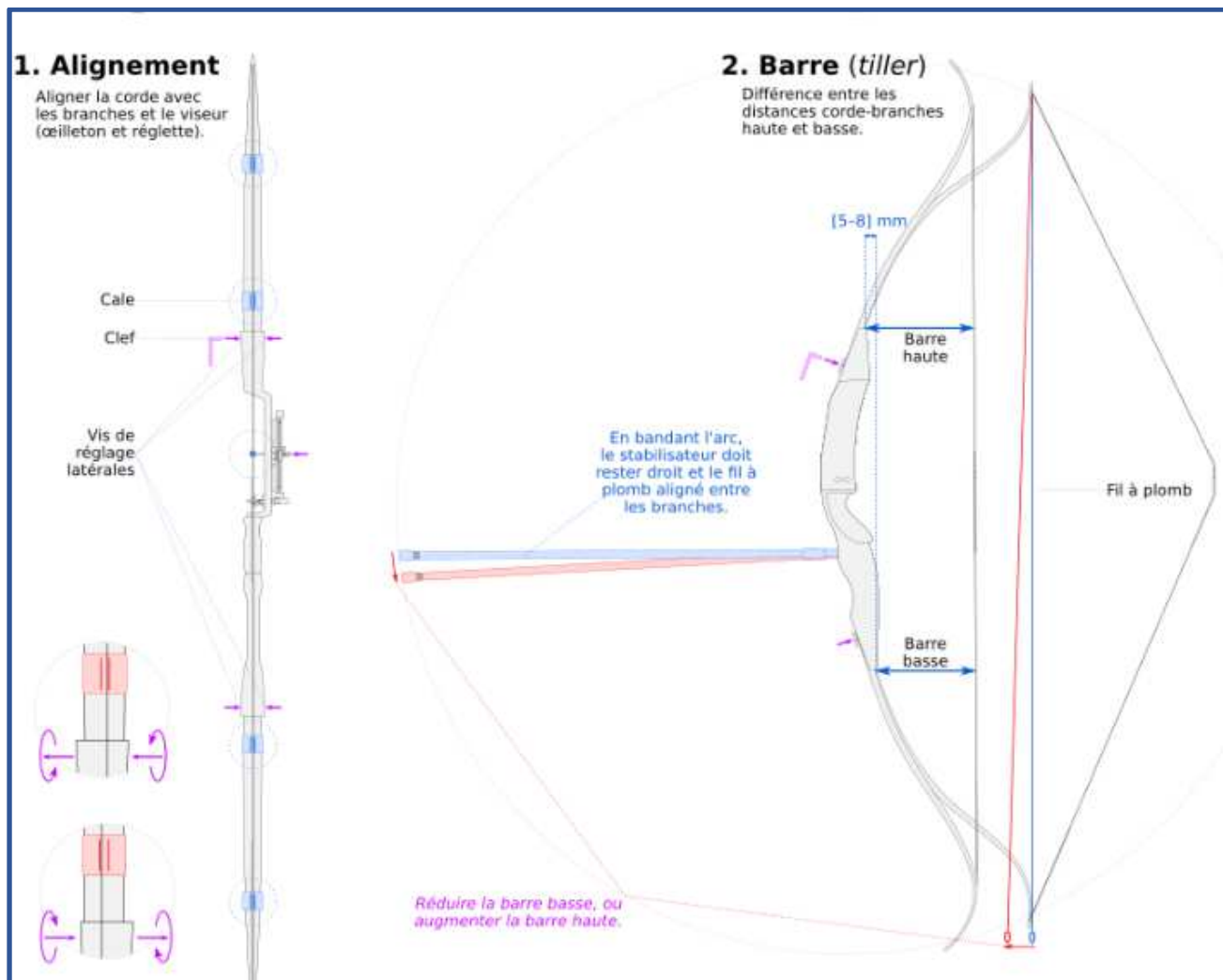
Avec de la patience et des tests rigoureux, un bon réglage du berger button améliore significativement la précision et la régularité du tir !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON

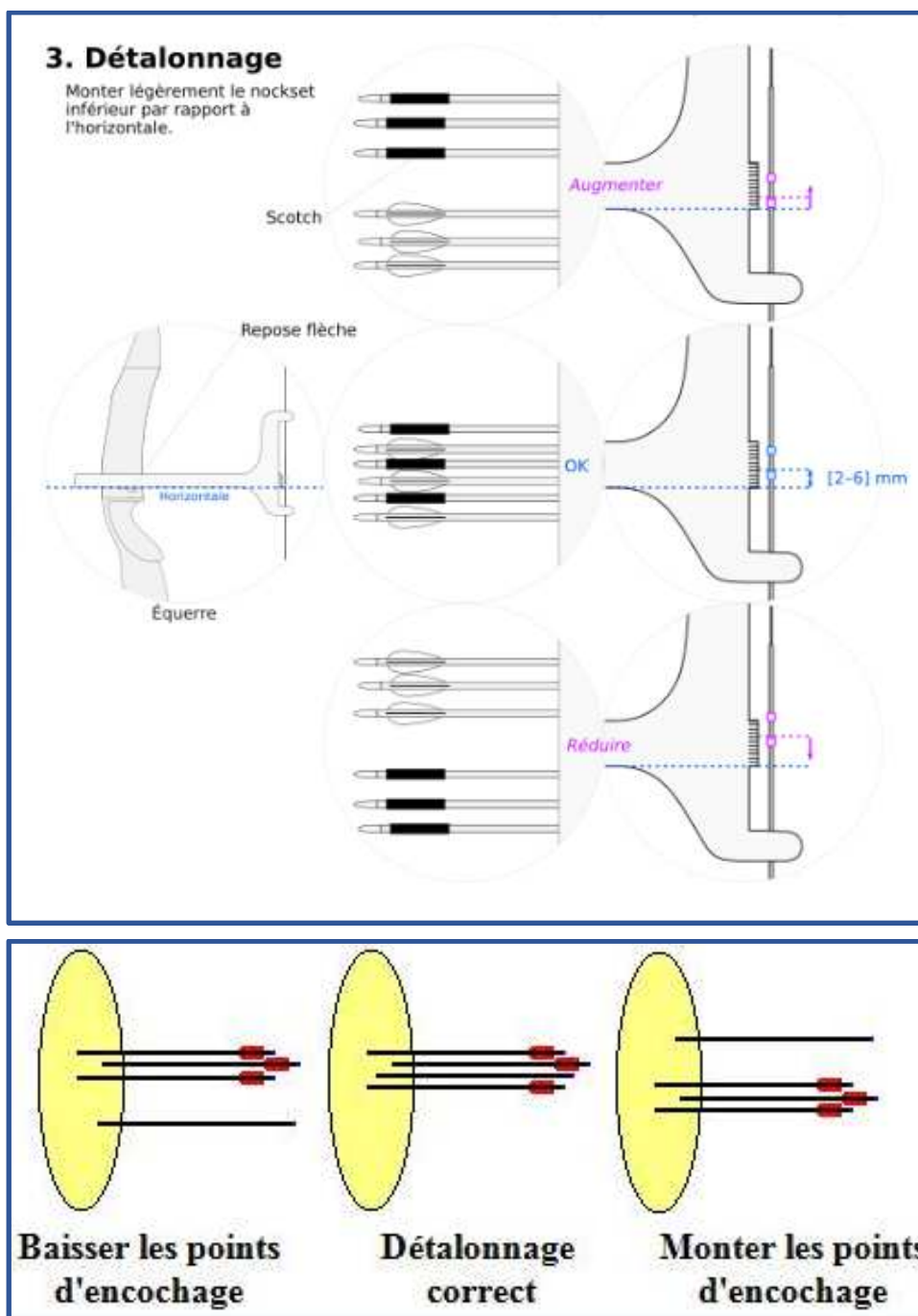


32. FICHE : REGLAGE ARC





DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Etape : Tirer 3 flèches emplumées et 3 flèches non emplumées :

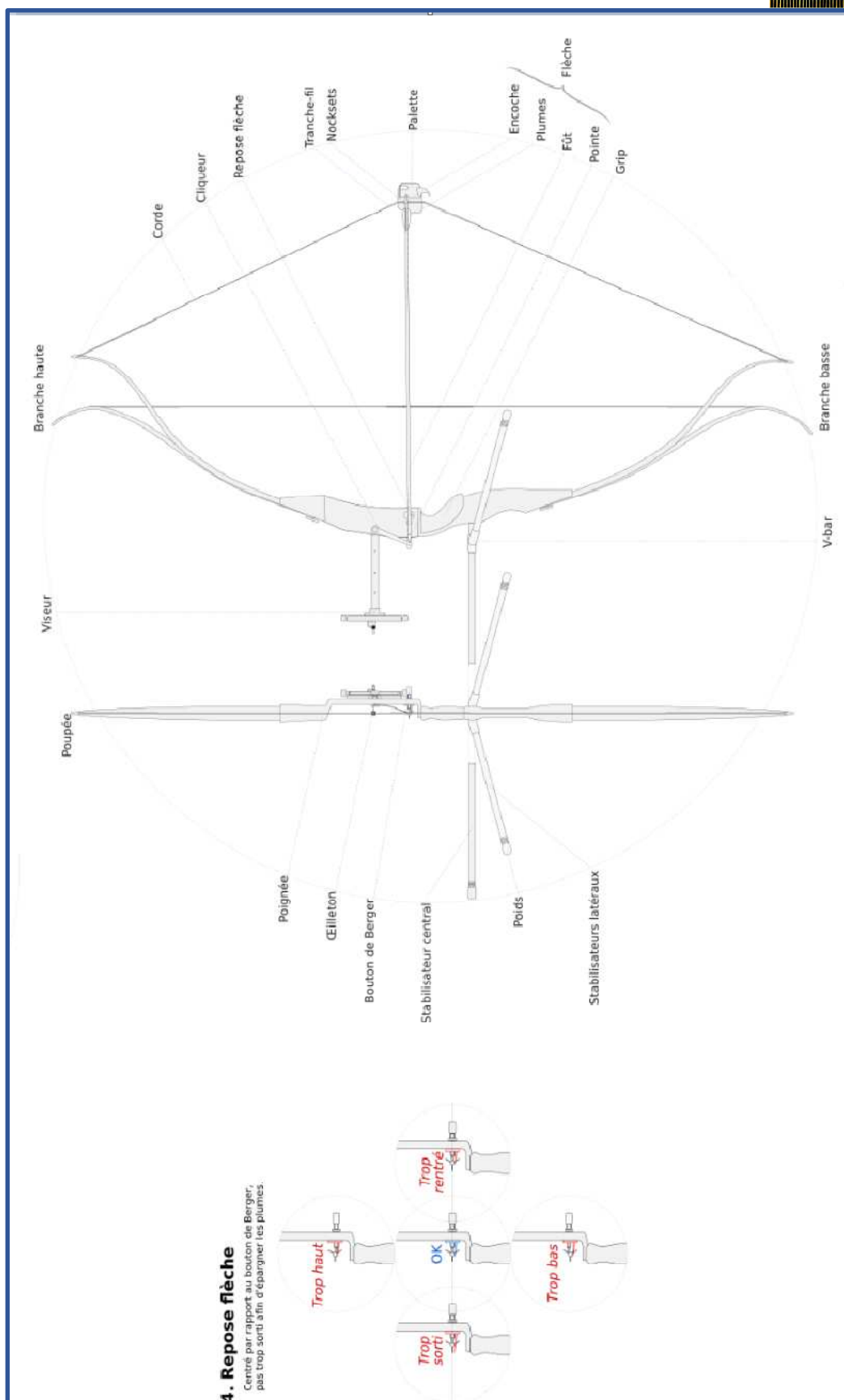
- Les flèches doivent être totalement identiques (plume, pointe, encoche, longueur, spine et poids) ;
- Echauffe-toi pour avoir le bon geste de tir avant de faire le réglage ;
- Tir les 3 flèches emplumées puis les 3 flèches non emplumées et fais ton réglage en fonction du résultat ;
- Faire le 1^{er} réglage à courte distance « moins de 10m » ;
- Faire le 2^{ème} réglage à moyenne distance « entre 15 et 25m » pour confirmer.



DOSSIER DE PRESENTATION

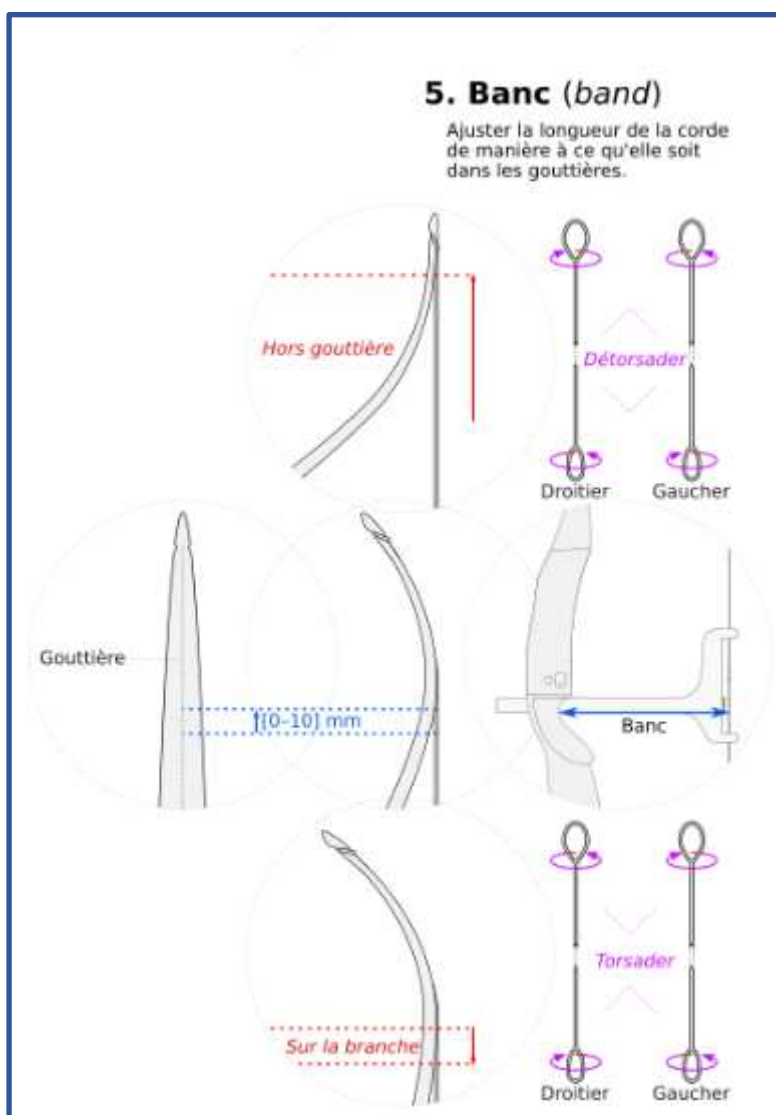
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON





DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON





DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

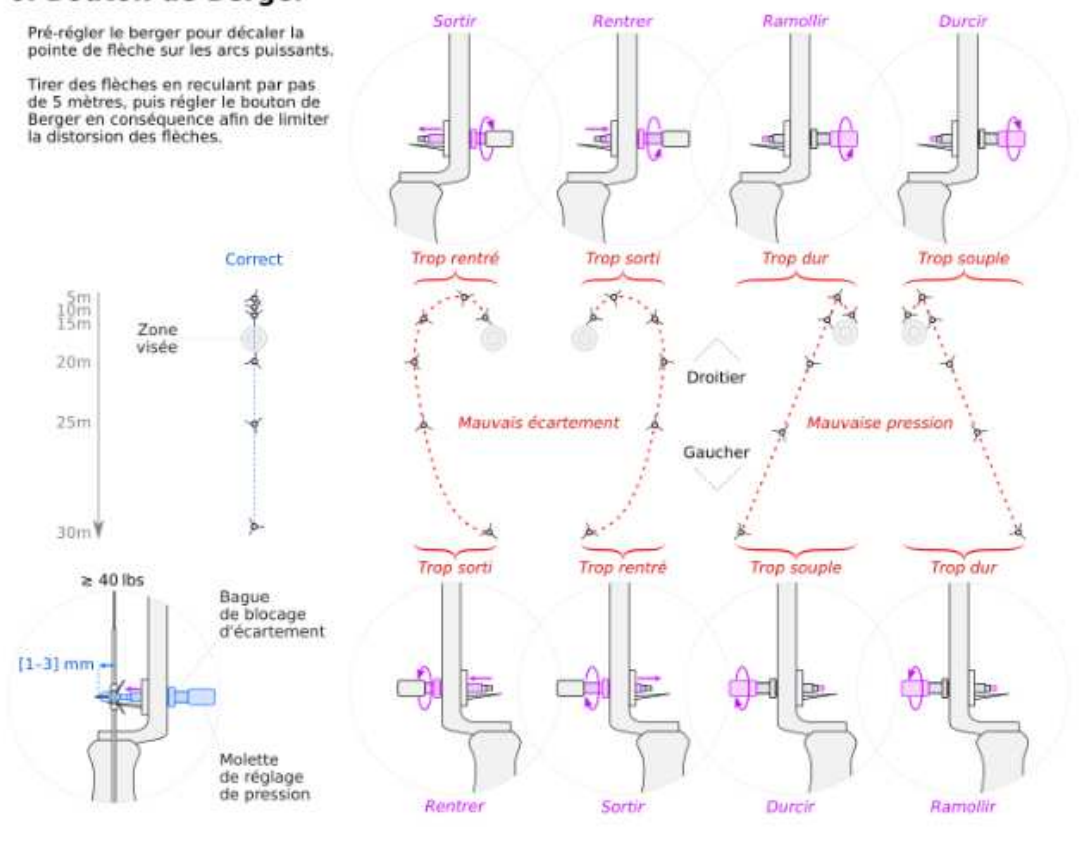
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



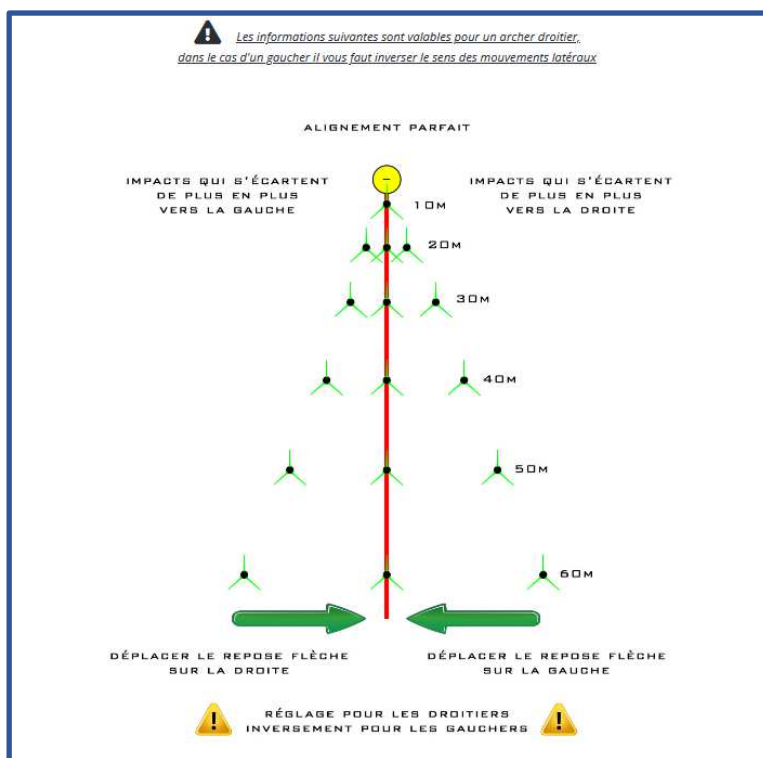
6. Bouton de Berger

Pré-régler le berger pour décaler la pointe de flèche sur les arcs puissants.

Tirer des flèches en reculant par pas de 5 mètres, puis régler le bouton de Berger en conséquence afin de limiter la distorsion des flèches.



⚠ Les informations suivantes sont valables pour un archer droitier.
dans le cas d'un gaucher il vous faut inverser le sens des mouvements latéraux.

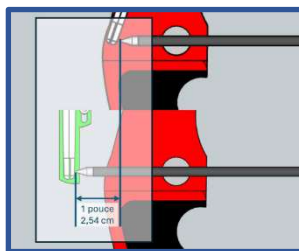




DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



33. FICHE : SPINE



Spine de flèche : Ne Tombez Pas que dans le Piège des Tableaux, Votre Matériel a Son Mot à Dire !

Choisir des flèches légèrement plus longues que son allonge est une stratégie éprouvée pour affiner le réglage en fonction de plusieurs paramètres, notamment la qualité des branches, la puissance réelle de l'arc et les caractéristiques de vol des flèches.

A savoir :

- *Le spine statique* : indiqué par le fabricant sur le tube de la flèche ;
- *Le spine dynamique* : c'est le comportement réel de la flèche avec l'arc utilisé ;
- *Mettre une pointe plus lourde* : Assouplie la flèche, *une pointe plus légère* : Rigidifie la flèche ;
- *Mettre une encoche plus lourde* : Rigidifie la flèche, *une encoche plus légère* : Assouplie la flèche ;
- *Raccourcir le tube de la flèche* : Rigidifie la flèche ;
- *Une flèche longue* : Fléchit davantage donc plus souple ;
- *Une flèche courte* : Fléchit moins donc plus rigide

Pourquoi ajouter 1 pouce à la longueur des flèches ?

a. Permet d'ajuster le spine dynamique en coupant le tube :

- La longueur du tube est un facteur clé qui influence le spine dynamique.
- Raccourcir un tube augmente sa rigidité :
 - o Une flèche plus courte fléchit moins sous la contrainte ;
 - o Cela permet d'affiner le spine si la flèche est initialement trop souple.

b. Marges pour ajuster selon les branches :

- Des branches rapides demandent un spine plus rigide ;
- Des branches douces, conserver la longueur ou même utiliser une pointe légèrement plus lourde.

c. Sécurité pour débiter les réglages :

- Commencer avec une flèche trop courte ne laisse aucune marge pour la modification ;
- Une flèche trop longue est plus facile à ajuster jusqu'à trouver la longueur optimale.

Comment cela fonctionne ?

Commencez avec des tubes 1 pouce plus longs que votre allonge :

- Testez en vol : Tirez quelques flèches et observez leur comportement. Si elles oscillent ou dévient, cela indique qu'elles sont trop souples.

Coupez progressivement :

- Retirez le tube par petites étapes (par exemple, 0,5 cm à la fois) et refaire les tests ;

Finalisez la longueur :

- Une fois le vol stable et le groupement précis, arrêtez les ajustements.

Conclusion :

- Précision : Flèches adaptées à votre équipement (arc, branches, puissance réelle) ;
- Flexibilité : Une flèche légèrement plus longue offre des options d'ajustement ;

Choisir des flèches 1 pouce plus longues que son allonge est une approche prudente et efficace pour affiner leur comportement en fonction des spécificités de votre équipement, notamment la qualité des branches. Cela vous donne la possibilité de régler précisément vos flèches en raccourcissant les tubes, pour un vol stable et une performance optimale !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Le spine d'une flèche fait référence à sa rigidité ou à sa flexibilité. Cette caractéristique est essentielle car elle détermine comment la flèche se pliera lorsqu'elle est tirée, ce qui impacte directement la précision et la stabilité du vol.

Qu'est-ce que le spin ? Le spine est une mesure standardisée de la rigidité de la flèche.

Il correspond à la déflexion de la flèche sous une charge standardisée. En général, il est mesuré en plaçant un poids de 1,94 livres (environ 880 grammes) au centre d'un tube de flèche de 29 pouces de long, maintenu sur deux points espacés de 28 pouces, puis en mesurant la courbure (déflexion) de la flèche.

Comment lire le spin (chiffres) ? Le chiffre du spine est exprimé en pouces de déflexion.

- 500 : signifie que la flèche se plie de 0,500 pouces sous le poids standard ;
- 700 : signifie une déflexion de 0,700 pouces, donc une flèche plus souple ;
- 300 : signifie une déflexion de 0,300 pouces, donc une flèche plus rigide ;

- Plus le chiffre est petit, plus la flèche est rigide ;
- Plus le chiffre est grand, plus la flèche est souple.

À quoi correspond chaque spin ? Le choix du spine dépend de plusieurs facteurs

Puissance de l'arc (en livres) :

- Un arc plus puissant requiert des flèches plus rigides (spin faible) ;
- Un arc de 40 livres pourrait nécessiter des flèches de spine 600 ou 500 ;
- Un arc de 70 livres nécessiterait probablement un spine autour de 300 ou 350.

Longueur de flèche :

- Une flèche plus longue sera plus flexible, nécessitant un spine plus faible (plus rigide).
- Une flèche de 29 pouces pourrait utiliser un spine 500, mais si la même flèche est coupée à 28 pouces, elle peut devenir trop rigide.

Poids de la pointe :

- Une pointe plus lourde rend la flèche plus flexible, nécessitant une flèche avec un spine plus faible (plus rigide).
- Passer d'une pointe de 80 grains à 120 grains va augmenter un spine de 500 à 540

Type d'arc :

- Les arcs à poulies nécessitent généralement des flèches plus rigides que les arcs classiques pour compenser l'énergie plus concentrée au moment de la décoche.

Pourquoi le spin est-il important ?

- Une flèche trop souple (spine trop élevé) oscillera de manière excessive et sera instable en vol.
- Une flèche trop rigide (spine trop bas) ne se pliera pas correctement au moment de la décoche et pourrait provoquer des écarts latéraux dans la trajectoire.

Un spine adapté garantit que la flèche suit une trajectoire prévisible, avec un groupement serré et une précision optimale. Un spine trop faible peut endommager l'arc

Comment choisir le bon spine ?

Aidez-vous des tableaux des fabricants de flèches, mais pas que. Chaque marque (Easton, Carbon Express, etc.) fournit des tableaux qui prennent en compte la puissance de l'arc, la longueur de flèche et le poids de la pointe. Utilisez un logiciel de calcul de spine, comme "Archers Advantage".

Conclusion

Faites des essais pratiques en tirant avec différentes flèches pour déterminer celle qui convient le mieux à votre configuration.

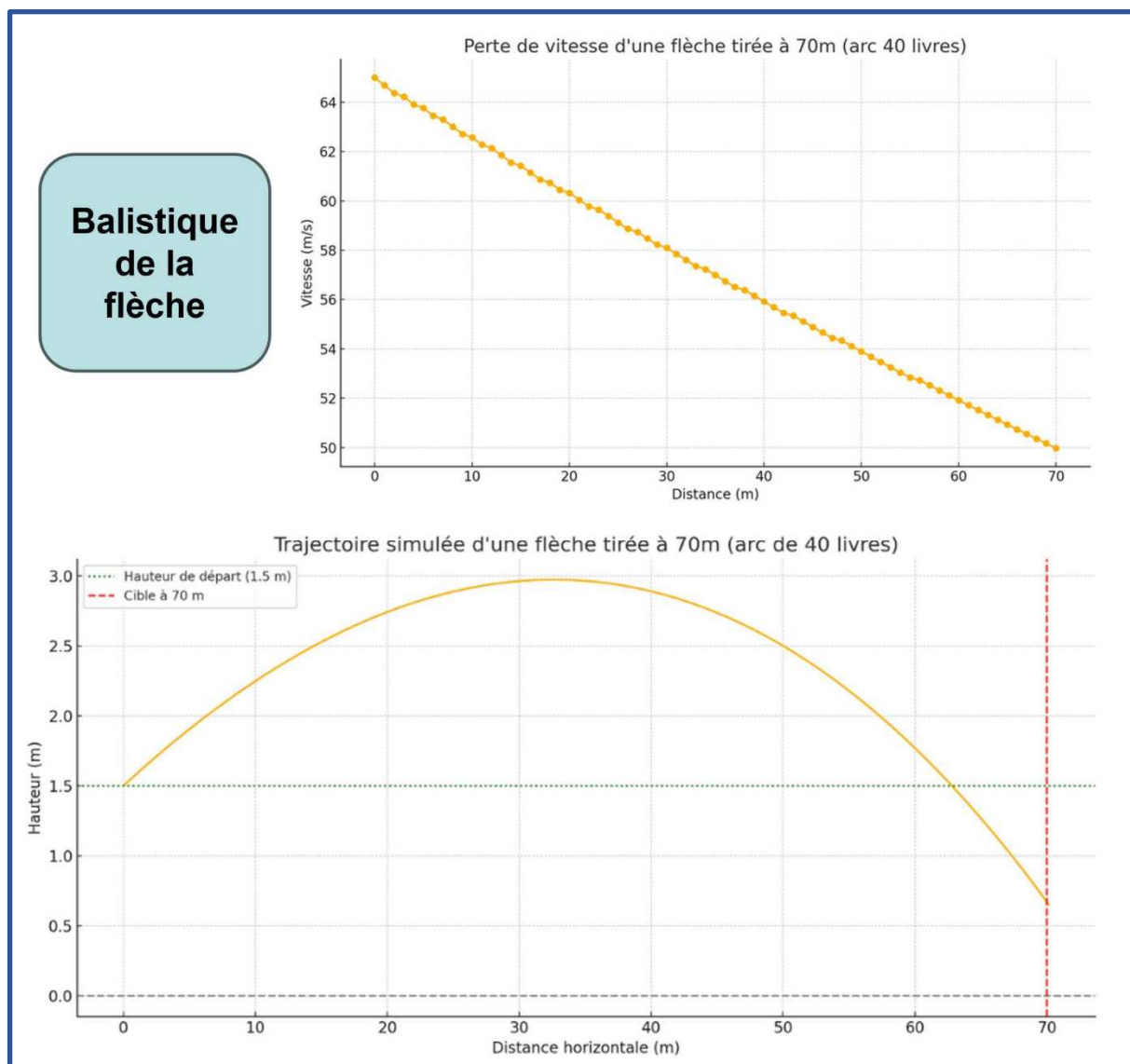
Le spine d'une flèche est une donnée cruciale à ajuster pour chaque archer, en fonction de son matériel et de ses besoins. Un bon réglage du spin améliore non seulement la précision, mais aussi le plaisir de tirer !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



34. FICHE : LE VOL D'UNE FLECHE





DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



La balistique d'un arc de 40 livres, expliquée simplement !

Tu tires à l'arc ? Alors tu fais déjà de la balistique... sans le savoir !
Mais au fait, c'est quoi la balistique ?

C'est la science du mouvement des projectiles : Pour nous, archers, il s'agit surtout de balistique externe : le vol de la flèche entre le moment où elle quitte la corde... et celui où elle atteint la cible.

Prenons un arc de 40 livres : Cela signifie qu'il faut exercer une force d'environ 18 kg pour armer la corde. Cette énergie est emmagasinée, puis transmise en partie à la flèche lors du lâcher. Une fois lâchée, la flèche subit quatre forces principales :

- Son poids (elle chute naturellement), la résistance de l'air (elle ralentit la flèche) ;
- La poussée initiale donnée par la corde (l'inertie la pousse en ligne droite) ;
- Les frottements sur le repose-flèche et le berger (provoquant une légère torsion latérale).

Résultat : La flèche décrit une courbe, appelée parabole, et perd de la vitesse tout au long de sa trajectoire. Flèche légère ou Lourde ?

- Plus une flèche est légère, plus elle est rapide, mais aussi sensible au vent ;
- Plus elle est lourde, plus elle est stable, mais elle descend plus vite ;
- Tout est question d'équilibre !

À 40 livres, une flèche standard sort entre 60 et 70 m/s (soit 216 à 252 km/h). Mais dès sa sortie, l'air la freine... et sa trajectoire plonge. C'est pour ça qu'on vise plus haut à longue distance.

Et maintenant, un point souvent oublié : le rôle des doigts au lâcher !

Quand tu tiens la corde, tu stockes de l'énergie. Cette énergie doit être transmise le plus directement possible à la flèche.

Si tes doigts s'ouvrent doucement, dans l'axe :

- ✓ La corde part de façon fluide et droite :
 - Moins de perturbation latérale
 - Transmission d'énergie optimale
 - + Vitesse maximale, + stabilité
- ✓ Si le lâcher est raide, crispé ou asymétrique :
 - La corde est freinée
 - Petites pertes d'alignement
 - Retard et freinage parasite
- ✓ Conséquences :
 - Vitesse de sortie plus faible (parfois -0,5 à -1,5 m/s)
 - Perturbations de trajectoire
 - Groupements élargis

En chiffres :

- ✓ Arc de 40 livres (≈18 kg) = environ 45 à 50 joules d'énergie stockée
- ✓ Un mauvais lâcher peut perdre 2 à 5 % de cette énergie
 - Soit 1 à 2 m/s de vitesse en moins (ex. : 63 m/s au lieu de 65 m/s)

En résumé :

- ✓ Le tir à l'arc, ce n'est pas seulement tirer droit, c'est jouer avec les lois de la physique.
- ✓ Et quand tu atteins le centre, ce n'est pas de la chance, c'est de la balistique maîtrisée.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



35. FICHE : REGLER L'EQUILIBRAGE D'UN ARC AVEC STABILISATEURS



Comment régler l'équilibre de ton arc avec stabilisation, V-barre, masses et amortisseurs ?

Un bon équilibre de ton arc est essentiel pour des tirs précis et stables. Avec l'utilisation de stabilisateurs (extension, centrale, latéraux, V-barre), de masses et d'amortisseurs de vibrations, cela permet ajuster l'arc pour qu'il soit parfaitement adapté à la manière de tirer.

Voici un petit guide pour aider à trouver le bon équilibre

1) Stabilisation centrale (stabilisateur principal).

Le stabilisateur central se fixe à l'avant de la poignée de ton arc, il est essentiel pour :

- Réduire les vibrations qui se produisent lors du tir ;
- Ajouter de la stabilité et améliorer la prise de visée.

Réglage :

- Choisis un stabilisateur avec un poids et une longueur adaptée à l'arc. Un stabilisateur plus long et plus lourd offre plus de stabilité, mais peut être plus fatigant à maintenir ;
- Ajuste le poids du stabilisateur central pour que l'arc soit bien équilibré lorsque du maintien de la position de tir.

2) V-barre et stabilisateurs latéraux

La V-barre se fixe à la base du stabilisateur central, après ou sans extension et permet de fixer des stabilisateurs latéraux à chaque côté de l'arc. Elle te permet de mieux gérer l'équilibre et les mouvements latéraux de l'arc.

Réglage :

- V-barre : Ajuste l'angle de la V-barre pour obtenir un bon alignement avec les stabilisateurs latéraux. Un angle plus incliné augmente la stabilité, mais un angle trop fort peut rendre l'arc difficile à manier ;
- Stabilisateurs latéraux : Ils aident à réduire les mouvements latéraux. Ils doivent être équilibrés et bien fixés pour éviter que l'arc ne bascule d'un côté. Ajuste leur poids pour corriger tout déséquilibre de l'arc.

3) Masses : affiner l'équilibre

Les masses (poids supplémentaires) peuvent être ajoutées aux stabilisateurs (central et latéraux) ou à l'extrémité sur la poignée. Elles permettent d'ajuster finement l'équilibre de l'arc.

Réglage :

- Masses avant : Si l'arc bascule trop vers l'arrière, ajouter des masses à l'avant pour contrebalancer. Cela rend l'arc plus stable ;
- Masses latérales : Si l'arc penche d'un côté, ajuster les stabilisateurs latéraux avec des masses supplémentaires pour corriger cet aspect ;
- Poids en fonction de la puissance de l'arc : Plus l'arc est puissant, plus il génère des vibrations et des mouvements. Dans ce cas, il te faudra des stabilisateurs plus lourds et des masses plus importantes pour neutraliser l'impact.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) Amortisseurs de vibrations.

Les amortisseurs de vibrations (souvent placés sur les stabilisateurs ou la poignée de l'arc) sont là pour absorber l'énergie générée lors du tir, réduisant ainsi les vibrations de l'arc.

Réglage :

- Place les amortisseurs sur le stabilisateur central ou à l'avant de l'arc pour réduire les vibrations après le tir. Le choix de l'amortisseur est capital, certain ne servent à rien ;
- Pour régler l'absorption de vibration, tester plus ou moins de masses après l'amortisseur en tapant sur le bord de la poutre de la branche l'arc tenue à l'horizontal, permet ainsi observer les retours de vibrations ;
- Certains arcs ont des amortisseurs supplémentaires qui se fixent sur les branches ou les câbles pour encore plus d'efficacité ;
- Tester différentes positions pour minimiser les secousses sans ajouter trop de poids supplémentaire.

5) Trouver le point d'équilibre

Trouver le bon équilibre est un processus d'essais et d'ajustements. Voici comment procéder :

- Commence avec un stabilisateur central de taille et de poids modérés. Fixe ta V-barre et les stabilisateurs latéraux, en ajustant l'angle de la barre pour éviter tout déséquilibre ;
- Ajoute des masses progressivement. Teste différentes configurations pour sentir la différence. Ajoute des masses à l'avant pour stabiliser l'arc si nécessaire, et ajuster les latéraux pour éviter qu'il ne penche d'un côté ;
- Utiliser les amortisseurs pour réduire les vibrations et améliorer le confort après chaque tir.

Test de tir :

- Tenir l'arc et faire un tir d'essai. Si l'arc tremble trop, ajouter plus de poids sur les stabilisateurs pour plus de stabilité. Si l'arc bascule vers l'avant ou l'arrière, ajuster les masses en conséquence.

Le point d'équilibre idéal est celui où l'arc ne penche ni vers l'avant ni vers l'arrière, et l'archer peut maintenir une position stable sans trop d'effort. L'arc doit être confortable à tenir, et les vibrations doivent être réduites au minimum.

Conclusion

Avec un bon réglage de la stabilisation, des masses et des amortisseurs, l'arc sera parfaitement équilibré, et l'archer pourra viser avec plus de précision et de confort. N'oubliez pas de tester et d'ajuster régulièrement pour affiner l'équilibre au fur et à mesure de ta pratique.



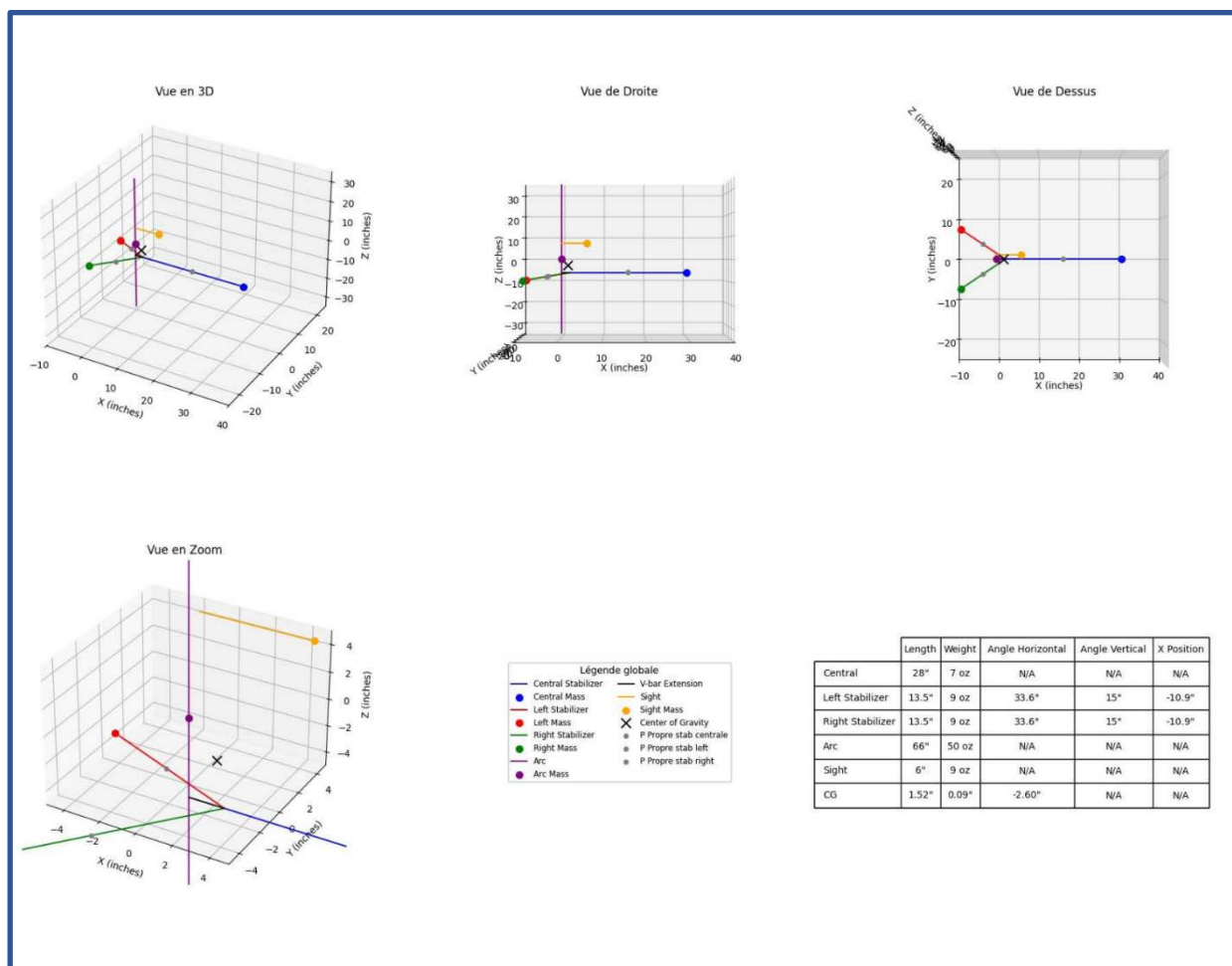
DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



36. FICHE : L'EQUILIBRAGE ET STABILISATION



Note importante : Cette fiche ne remplace pas un équilibrage réel sur le terrain, mais il peut vous aider dans le choix de votre matériel avant achat ou pour un pré-réglage efficace.

Fonctionnalités ajoutées :

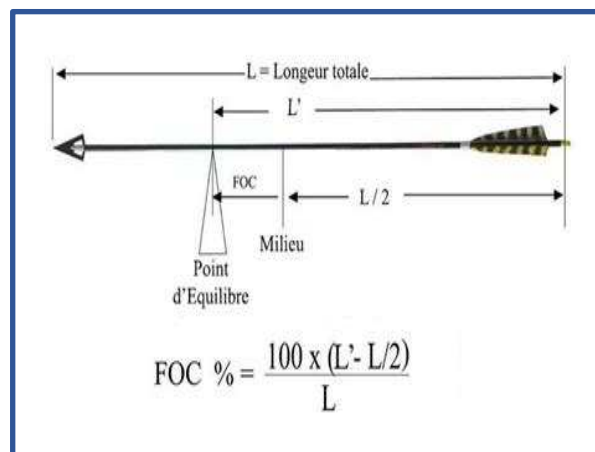
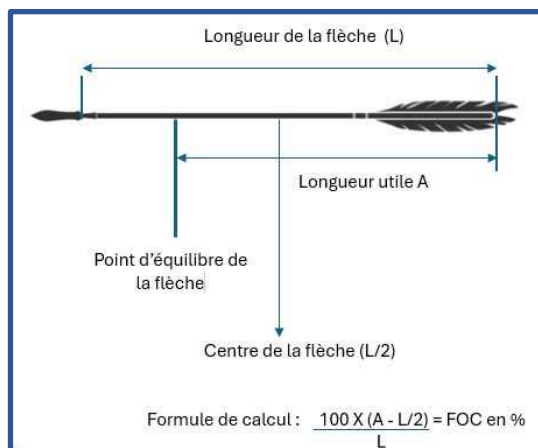
- ✓ Le poids de l'arc
- ✓ Poids et longueur du viseur
- ✓ Décalage de latéralité du viseur
- ✓ Poids propres des stabilisateurs
- ✓ Angles différents possibles pour les latéraux



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



37. FICHE : LE FOC



Qu'est-ce-que le Foc d'une flèche ?

Le tir à l'arc est un sport très mécanique et technique et la flèche en est l'exemple même !

Plusieurs critères pour la choisir sont importants comme l'allonge, la puissance véritablement tirée et son optimisation dépendra notamment de la discipline pratiquée. Pour les chasseurs à l'arc ou encore les archers pratiquant les tirs de parcours comme le tir nature ou le tir 3D, le calcul du FOC de la flèche aura toute son importance. Le Front Of Center (FOC) correspond au pourcentage du poids de la moitié avant de la flèche, c'est-à-dire, le poids côté pointe.

Mais en quoi le FOC est-il important ?

Le pourcentage de poids à l'avant va influencer la flèche sur sa pénétration, sur sa stabilité, sur sa précision, sur le trait et donc la trajectoire qu'elle pourra conserver.

Un FOC important, c'est-à-dire un poids important à l'avant améliorera le vol à plus longue distance, mais le tir sera moins tendu avec une flèche qui chutera plus vite.

Un FOC plus élevé peut donc s'avérer très intéressant pour les chasseurs à l'arc car la pénétration n'en sera que meilleure.

Répartir le poids sur l'ensemble de la flèche, mettre une pointe moins lourde et donc avoir un FOC moins élevé permettra d'avoir une flèche plus rapide en sortie, de gagner du trait et d'avoir un tir plus tendu. La contrepartie : une flèche un peu moins stable pour un tir qui peut s'avérer moins précis.

Ce type de configuration est souvent plutôt recommandée pour les archers pratiquant les disciplines de parcours car une flèche plus légère leur permettra de réduire les écarts de distances sur le viseur et donc de marquer un maximum de points même en cas d'erreur dans l'estimation d'une distance.

En général, en valeur de FOC, on va plutôt avoir les pourcentages suivants :

- Entre 10 et 17% pour les archers tirant sur cibles et pratiquant les tirs de parcours
- Plus de 17% pour les archers chassant à l'arc

A noter : il ne faut pas confondre le FOC et le poids !

A poids équivalent, une flèche peut ne pas avoir du tout le même FOC et donc la même pénétration dans l'air, le même trait, la même trajectoire.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



38. FICHE : UNE PETITE METHODE D'APPRENTISSAGE



Apprends à maîtriser le tir à l'arc : L'apprentissage

Une méthode simple mais efficace qui peut aider à faire progresser rapidement, même si tu es débutant. Cette méthode repose sur l'approche biomécanique et la technique, qui optimise les mouvements tout en évitant les tensions inutiles. En intégrant les notions de stratégie de tir (mise en tension, orientation, traction), le mental et des exercices pratiques, voici un petit guide pour perfectionner la technique.

1. La posture de base : alignement et équilibre

Objectif : Créer une base solide et stable pour chaque tir :

- **Position du corps** : Adopte une position légèrement de profil par rapport à la cible, avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Cette position optimise équilibre et stabilité ;
- **Poids du corps** : Répartis le poids sur les deux jambes, avec une légère flexion des genoux.
- **Alignement de la colonne vertébrale** : Maintiens un tronc droit pour une transmission efficace de l'énergie ;
- **Centre d'équilibre** : Assure-toi que ton centre de gravité est stable et que tu ressens une connexion avec le sol.

Exercice pratique : Place-toi face à un miroir pour observer et corriger ta posture. Ajoute un ballon souple entre tes genoux pour travailler la stabilité.

2. La prise de l'arc : position des mains et des doigts

Objectif : Garantir une prise stable et confortable.

- **Prise de l'arc** : Tiens l'arc fermement mais sans crispation. La prise doit être neutre ;
- **Position des doigts** : La main sur la corde doit être détendue, avec une légère ouverture entre les doigts. La traction doit s'effectuer principalement avec les premières phalanges des doigts ;
- **Position du poignet** : Assure-toi que le poignet est aligné et décontracté pour une meilleure efficacité biomécanique en formant un angle de 45 degrés.

Exercice pratique : Entraîne-toi à relâcher un élastique sans tension parasite pour améliorer le relâchement des doigts.

3. La mise en tension : activation et placement

Objectif : Apprendre à utiliser les muscles du dos.

- **Engagement des muscles du dos** : Active les rhomboïdes et le trapèze dès le début de la traction ;
- **Placement du squelette** : Aligne le bras d'arc, l'épaule et le coude dans un axe parfait à pleine allonge. Le squelette soutient l'essentiel de la tension ;
- **Point d'ancrage** : Positionne la main de tir sous le menton ou contre la mâchoire, en maintenant une constante entre chaque tir.

Exercice pratique : Réalise des étirements dynamiques pour renforcer les muscles du dos et améliorer leur activation.



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4. L'orientation : visée et énergie

Objectif : Diriger l'énergie du tir vers la cible de manière cohérente.

- Visée : Aligne la flèche avec la cible tout en stabilisant l'arc ;
- Répartition de l'énergie : Oriente l'énergie vers l'avant, en évitant les mouvements parasites. Une ligne claire entre l'épaule et la cible.

Exercice : Réalise des tirs à courte distance en fermant les yeux pour te concentrer sur l'orientation de l'énergie.

5. La traction : mouvement fluide et précision

Objectif : Traction stable et constante, mouvement continu.

- Bras d'arc (Bloc avant) : Tire progressivement, sans à-coups, tout en gardant une répartition uniforme de la tension ;
- Conscience corporelle : Ressens l'effort équilibré entre le bloc avant et le dos (bloc arrière) ;
- Technique : Envisage la traction comme un mouvement arrière continu, avec un équilibre entre la poussée sur l'arc (ou la résistance) et la traction de la corde.

Exercice : Utilise une bande élastique pour simuler le mouvement de traction et améliorer la fluidité.

6. La libération de la corde : un geste fluide et naturel

Objectif : Relâcher la corde sans à-coups.

- Relâchement des doigts : Relâche/souplesse lentement la main de corde pour laisser la corde partir naturellement, tout en gardant une tension constante jusqu'à la libération ;
- Absence de mouvement : Garde le bras d'arc stable jusqu'à ce que la flèche quitte l'arc. Optimise le suivi naturel du bras d'arc après la libération.

Exercice : Simule le relâchement avec une corde à vide pour te concentrer sur la fluidité et continue de viser jusqu'à l'impact de la flèche en cible.

7. Le mental : concentration et calme

Objectif : Maintenir un état d'esprit focus pour chaque tir.

- Visualisation : Imagine le tir parfait avant de le réaliser ;
- Gestion du stress : Respire lentement pour calmer l'esprit et te concentrer sur l'instant présent ;
- Focus : Concentre-toi sur les sensations corporelles et l'équilibre de ton mouvement.

Exercice : Pratique la méditation ou la visualisation avant une séance de tir pour renforcer ta concentration.

8. Suivi du tir et analyse du résultat

Objectif : Ajuster ta technique pour progresser rapidement.

- Observation : L'évolution de ta zone de réussite ;
- Ajustements : Modifie ta posture, les détails techniques ou ta visée en fonction des résultats ;
- Retour : Prends le temps d'évaluer chaque partie du mouvement identifie les points d'amélioration.

Exercice : Tiens un journal d'entraînement pour noter tes observations et mesurer tes progrès.

Conclusion :

1. Posture de base et alignement.
2. Prise de l'arc, position des mains et mise en tension et activation des muscles du dos.
3. Orientation, visée et traction fluide.
4. Libération naturelle de la corde.
5. Préparation mentale et concentration.
6. Suivi et analyse post-tir.

En suivant ces étapes inspirées de cette méthode, c'est poser les bases solides pour une progression rapide et durable. Chaque tir deviendra une opportunité de perfectionnement, à la fois technique et mental. Rester patient, régulier et surtout, amuse-toi !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



39. FICHE : MANIERES DE PENSER EN TIR A L'ARC



Les Différentes Manières de Penser en Tir à l'Arc et Leur Impact Mental

1) La pensée analytique (logique et rationnelle)

- Type de pensée : Structurée, logique, séquentielle ;
- En tir à l'arc : les archers analysent chaque paramètre (position, alignement, relâchement). Ils cherchent des explications rationnelles à leurs performances.
- Mental :
 - o Point fort : Aide à structurer l'apprentissage, améliore la précision ;
 - o Risque : Entraîner un excès de contrôle et générer du stress si l'analyse et doute trop.
- À travailler : Apprendre à se faire confiance à son entraînement, intégrer des rituels pour passer du mental à l'automatisme en compétition.

2) La pensée intuitive (instinctive, automatique)

- Type de pensée : Rapide, inconsciente, basée sur l'expérience ;
- En tir à l'arc : Les archers "sentent" leur tir plutôt que de l'analyser. Ils fonctionnent à la mémoire musculaire et à l'instinct.
- Mental :
 - o Point fort : Permet de lâcher prise et de performer sans sur-réflexion ;
 - o Risque : Difficile à corriger en cas d'erreur, car ils ne savent pas expliquer ce qui ne va pas.
- À travailler : Utiliser des exercices de prise de conscience pour relier les sensations aux corrections techniques, éviter de se reposer uniquement sur l'instinct.

3) La pensée kinesthésique (basée sur le ressenti corporel)

- Type de pensée : Axée sur les sensations physiques, le mouvement, la proprioception ;
- En tir à l'arc : Les archers apprennent mieux en ressentant leur posture et leur geste.
- Mental :
 - o Point fort : Grande connexion avec le corps, favorise l'ancrage et la stabilité ;
 - o Risque : Peut être perturbé par le stress, car l'état mental influence les sensations.
- À travailler : Développer des routines de respiration et d'ancrage pour le ressenti sous pression.

4) La pensée visuelle (imagerie mentale, visualisation)

- Type de pensée : Fonctionne avec des images mentales, des scénarios ;
- En tir à l'arc : La visualisation permet d'améliorer la précision et la régularité.
- Mental :
 - o Point fort : Aide à préparer mentalement un tir parfait, renforce la confiance ;
 - o Risque : Si l'image mentale est négative, cela peut générer du stress ou des blocages.
- À travailler : Visualisation positive avant chaque tir et en amont des compétitions pour renforcer la confiance et la stabilité émotionnelle.

5) La pensée émotionnelle (liée aux sentiments et au stress)

- Type de pensée : Fortement influencée par l'état émotionnel et la confiance en soi ;
- En tir à l'arc : Les archers peuvent performer exceptionnellement bien quand ils sont dans un bon état mental, mais s'effondrer sous la pression.
- Mental :
 - o Point fort : En état de confiance, ils sont fluides et précis ;
 - o Risque : Sensibles aux émotions négatives, paralysés par le doute ou le stress.
- À travailler : Techniques de gestion du stress (respiration, ancrage, routines de tir) et rituels de confiance pour éviter que les émotions ne prennent le dessus.



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Conclusion :

Adaptez la façon de communiquer avec vos archers. Il est important de comprendre que chaque archer pense et réagit différemment lorsqu'il tire à l'arc. Certains sont plus analytiques, d'autres plus intuitifs, certains sont très connectés à leurs sensations physiques, d'autres visualisent leur tir mentalement ou sont influencés par leurs émotions. Chacun a sa propre manière de fonctionner, et cela affecte sa manière d'apprendre et de performer.

Pour aider les archers à progresser, il faut adapter la façon de les coacher.

Par exemple : Un archer qui analyse chaque détail technique aura besoin de conseils clairs et structurés, tandis qu'un autre qui agit plus par instinct profitera davantage d'une approche plus libre. Certains archers apprennent mieux en ressentant leur posture, donc proposer des exercices pratiques, alors que d'autres seront plus efficaces si vous leur donnez des exercices de visualisation mentale.

En résumé : Pour que les archers atteignent leur meilleur niveau, être à l'écoute et comprendre la façon de penser. En fonction de chaque profil, ajustez vos mots, vos conseils et vos encouragements. Ce n'est pas qu'une question de technique, mais aussi d'accompagner chaque archer dans son propre parcours mental pour qu'il se sente soutenu et en confiance. C'est cette personnalisation de l'entraînement qui les aidera à réussir.



Le tir à l'arc est autant un jeu mental que physique.

Pour améliorer les performances à chaque pratique, comprendre comment exploiter le pouvoir de votre esprit est la clé.

Comment améliorer votre jeu mental :

1) Définir des micro-objectifs

Au lieu de viser la perfection, fixez-vous de petits objectifs mesurables pour chaque séance.

Par exemple :

- Concentrez-vous sur des points d'ancrage cohérents ;
- Améliorer le regroupement selon une marge spécifique.
- Ces micro-objectifs donnent un sentiment d'accomplissement et tiennent à distance la frustration.

2) Visualisation pratique

Passez quelques minutes avant de vous entraîner à vous imaginer exécuter le tir parfait. La visualisation active les mêmes voies neuronales que la pratique physique, renforçant la mémoire musculaire et la confiance.

3) Cultivez un état de flux

La "zone" est là où la magie opère.

Pour entrer dans cet état :

- Dégagez les distractions en méditant pendant quelques minutes ;
- Écoutez de la musique apaisante ou faites taire votre téléphone ;
- Concentrez-vous uniquement sur votre processus de tir.

4) Débriefé après chaque session

Prendre quelques minutes pour noter ce qui s'est bien passé et les points à améliorer. Cette réflexion aiguise votre conscience de soi et crée une boucle de rétroaction qui mène à des progrès réguliers.

En affinant tes stratégies mentales, tu trouveras votre confiance en toi enrichissant à chaque flèche.

Cyril ANDREINI

Président du Club OCGIF – Archers Du Moulon

archers@ocgif.com – <https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



40. FICHE : SEMAINE TYPE ENTRAINEMENT



Semaine Type en Tir à l'Arc : 250 Flèches, le minimum pour Maîtriser Ton Tir et progresser !

Ce que tu vas découvrir cette semaine :

- Optimise ton placement osseux et sollicite tes muscles forts pour des tirs plus stables ;
- 250 flèches pour perfectionner ta technique et ta concentration mentale ;
- 20 minutes de visualisation mentale chaque jour pour t'aider à rester centré et performant.

Semaine type d'entraînement en tir à l'arc

Volume : 250 flèches minimum, Objectifs :

- Renforcer le placement osseux pour une meilleure utilisation des muscles forts ;
- Améliorer l'orientation, la traction continue, et la stabilité ;
- Développer la concentration mentale et la visualisation positive.

Plan de la semaine :

- 2 séances de tir (club ou à domicile) : Travail physique et technique (120-130 flèches par séance) ;
- 20 minutes par jour : Travail mental à la maison.

A. Séance de travail technique (120 flèches)

Lieu : Paille ou courte distance (3 à 10 m) ;

Durée estimée : 1h30 à 2h.

1. Échauffement (10 minutes)

- Mobilisation articulaire : épaules, poignets, hanches, le coup...
- Étirements dynamiques pour ouvrir la cage thoracique ;
- 2 minutes de respiration profonde pour calmer l'esprit.

2. Exercice 1 : Placement osseux (40 flèches)

Distance : 3 m sur paille (sans visuel).

- Focus : Assure un alignement des os en position de pleine allonge :
 - o Coude de corde dans l'axe.
 - o Ligne épaule-main d'arc parfaitement en place.
- Astuce : Travaille lentement et pour ressentir le transfert de charge sur tes structures osseuses, plutôt que sur tes épaules ;
- Ajout mental : Avant chaque tir, visualise ton squelette soutenant le geste de manière naturelle.

3. Exercice 2 : Orientation et traction continue (40 flèches)

Distance : 3 m sur paille.

- Focus : Maintiens l'alignement pendant la traction et concentre-toi sur l'utilisation des muscles dorsaux ;
- Astuce : Place ton attention sur l'ouverture de ta cage thoracique en gardant le torse stable et/ou le déplacement des omoplates ;
- Ajout mental : Avant de lâcher, répète mentalement : "Je suis aligné, stable et prêt."

4. Exercice 3 : Lâcher contrôlé (40 flèches)

Distance : 3 à 10 m.

- Focus : Travaille sur un lâcher souple, fluide, décontracté, tout en gardant la traction active sur la ligne d'orientation ;
- Ajout mental : Visualise une flèche stable en sortie d'arc, atteignant le centre de la cible.

Cyril ANDREINI

Président du Club OCGIF – Archers Du Moulon

archers@ocgif.com – <https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



B. Séance travail mental à la maison (20 minutes) 1. Relaxation et respiration (5 minutes)

Trouve une position confortable et pratique une respiration lente (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration). Imaginez ton corps se détendre et s'équilibrer, avec une posture droite et naturelle.

1. Visualisation technique (10 minutes)

- Ferme les yeux et imaginez votre placement osseux parfait :
 - o Ressente l'alignement épaule-bras d'arc comme une colonne solide ;
 - o Visualise le tir parfait, du placement à la flèche atteignant le centre.

2. Affirmations positives (5 minutes)

- Répète mentalement :
 - o "Mon squelette soutient mes mouvements." ;
 - o "Je tire avec stabilité et précision."

C. Séance de travail visuel et cible (130 flèches)

Lieu : Distance intermédiaire (10 à 18 m) ;

Durée estimée : 2h à 2h30.

1. Échauffement physique et mental (10 minutes)

- Identique au jour 1 ;
- Ajout mental : Avant de commencer, visualisez un alignement parfait et une série de flèches atteignant le centre.

2. Exercice 1 : Placement osseux avec blason réduit (40 flèches)

Distance : 18 m sur blason réduit (40 cm ou tris potes).

- Focus : Travaille ta posture et assure-toi que l'alignement osseux reste constant pendant le tir ;
- Astuce mentale : Imagine que ton bras d'arc est une extension naturelle de ta colonne vertébrale.

3. Exercice 2 : Zone de réussite traction active (50 flèches)

Distance : 18 m sur votre zone de réussite.

- Focus : Maintiens une traction continue grâce aux muscles dorsaux, tout en gardant la stabilité du squelette ;
- Ajout mental : Visualise ta ligne parfaite de traction pendant la montée et l'ancrage.

4. Exercice 3 : Simulation de compétition (40 flèches)

Distance : 18 m.

- Consigne : Effectue des séries chronométrées, comme en compétition ;
- Astuce mentale : Avant chaque flèche, recentre-toi : GO NEXT, visualise l'environnement d'un concours et concentre-toi sur ta routine technique (stratégie de tir)

D. Jour 4 : Travail mental à la maison (20 minutes) Identique au Jour 2.

Conseils pour cette semaine type :

- ✓ Adapte la distance selon ta progression. Commence à 3 m si nécessaire pour perfectionner le placement osseux, puis augmenter progressivement.
- ✓ Utilise des outils d'aide visuelle (miroir, caméra) pour vérifier l'alignement.
- ✓ Intègre la respiration contrôlée pour calmer l'esprit avant et pendant chaque tir.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



41. FICHE : SURMONTER LA TARGET PANIC



Quand la cible te fait peur : surmonter la Target Panic

La Target panic (ou panique de la cible) est un défi mental et technique auquel de nombreux archers sont confrontés. Surmonter ce problème demande un travail méthodique et une attention particulière à la gestion mentale et technique. Voici une approche structurée pour diagnostiquer et résoudre la Target panic.

1) Étape 1 : Décomposer le tir

Pour regagner le contrôle, il est crucial de revenir aux bases et de réapprendre à exécuter chaque étape du tir en toute conscience.

Tir sans cible :

- Commencez par tirer à vide ou sur une grande cible sans repères précis (comme une feuille blanche). Cela réduit la pression de "viser" et permet de se concentrer sur la séquence du tir.

Fractionner la séquence :

- Travaillez chaque étape individuellement (mise en tension, orientation, traction, ancrage, visée, décoche, suivi). Cela aide à rétablir une mémoire musculaire fluide.

2) Étape 2 : Rééducation mentale

La Target panic est plus un problème mental qu'un problème technique. Le mental doit être renforcé pour regagner confiance.

Focus sur le processus :

- Détachez-vous des résultats (score, impacts sur la cible) et concentrez-vous uniquement sur la qualité de l'exécution, flèche après flèche ;
- Répétez des affirmations positives, comme : "Je contrôle mon tir étape par étape."

Pratique de la pleine conscience :

- Utilisez des techniques de respiration (inspiration profonde et lente avant la séquence) ;
- Intégrez des exercices de méditation ou de relaxation pour réduire le stress général.

Visualisation mentale :

- Avant chaque session, imaginez-vous exécutant un tir parfait, fluide et sans tension. La visualisation positive conditionne votre cerveau à adopter le bon comportement.

3) Étape 3 : Réintégrer la cible progressivement

Une fois que vous avez retrouvé le contrôle sur la séquence, réintroduisez le visuel puis la cible de manière progressive.

Tirs à courte distance :

- Commencez par tirer à très courte distance (2-3 mètres) pour vous concentrer uniquement sur le lâcher ;
- Ignorez le résultat et focalisez-vous sur la fluidité du mouvement.

Cible masquée ou simplifiée :

- Utilisez une cible sans zone (par exemple, une feuille blanche ou une cible tournée à l'envers) pour réduire la fixation sur le point d'impact.

Augmenter graduellement la complexité :

- Ajoutez des repères sur la cible (points simples, puis zones concentriques) au fur et à mesure de votre progression.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) Étape 4 : Gestion de la pression en situation réelle

La Target panic peut réapparaître sous la pression d'une compétition ou d'un entraînement intense. Voici comment l'aborder :

Routines de tir :

- Développe une routine mentale et physique stable avant chaque tir. Cela crée une structure rassurante et vous permet de rester dans le présent.

Simulation de pression :

- Entraîne-toi dans des situations qui imitent le stress d'une compétition (par exemple, des matchs d'entraînement avec des scores).

Accepter l'erreur :

- Adopte une attitude d'apprentissage. Une erreur n'est pas un échec, mais une opportunité de progresser en se concentrant sur ce que l'on sait faire, le positif

5) Exercices spécifiques pour surmonter la Target panic

Mur imaginaire :

- Place-toi devant un mur à 1 mètre. Tirez avec votre arc sans flèche et concentrez-vous uniquement sur votre séquence (traction, ancrage, visée).

Méthode du tir progressif :

- Tirez à 5 mètres et augmentez la distance par paliers uniquement lorsque vous maîtrisez parfaitement votre séquence.

Conclusion : Une approche personnalisée et durable

Surmonter la Target panic demande de la patience, de la régularité et souvent l'aide d'un entraîneur ou d'un préparateur mental. Il est important d'adopter une approche holistique, qui combine :

- Une technique structurée,
- Un travail mental approfondi,
- Une exposition progressive à des situations stressantes.

Avec le temps, vous pouvez transformer la Target panic en une opportunité de perfectionnement et devenir un archer plus équilibré et confiant.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



42. FICHE : PUISSANCE DE L'ARC ALLIEE OU ENNEMIE



Puissance d'arc : Votre alliée ou votre ennemie ?

1) Puissance d'arc recommandée (à mon avis)

a) Enfants / Jeunes débutants

- Puissance : De 12 et 18 livres ;
- Les plus jeunes (8-12 ans) : 12-14 livres ;
- Adolescents (13-15 ans) : 16-18 livres selon leur morphologie.

Pourquoi : Les enfants en pleine croissance ont des muscles et articulations sensibles. Une faible puissance leur permet d'acquérir les bases techniques sans risque de blessure ou de mauvaise posture.

b) Adultes débutants

- Puissance : De 18 et 24 livres, parfois 26 livres pour des gabarits robustes.

Pourquoi : Un arc trop puissant peut provoquer des tensions musculaires et une mauvaise exécution des gestes.

Objectif : Renforcer progressivement les muscles sans forcer sur les épaules, les poignets et le dos.

c) Adultes confirmés (tir de précision)

- Puissance : De 28 et 40 livres, à adapter selon le volume d'entraînement ;
- 28-34 livres pour un archer qui s'entraîne 1-2 fois par semaine (100-200 flèches/semaine) ;
- 36-42 livres pour un archer à la compétition (plus de 300 flèches/semaine).

Pourquoi : Une puissance élevée offre une meilleure trajectoire et moins sensible au vent, mais nécessite une posture impeccable et des muscles bien entraînés.

d) Archers jeunes compétiteurs

- Puissance : À augmenter progressivement ;
- Exemple : Passer de 18 à 24 livres vers 13-15 ans, puis à 28-32 livres entre 16 et 18 ans.

Pourquoi : Le corps doit être préparé pour gérer les charges. Un jeune qui force sur un arc trop puissant risque des blessures aux épaules ou des déviations dans sa gestuelle.

2) Avantages d'un arc puissant

- a) Trajectoire tendue : Une flèche tirée par un arc puissant atteint la cible avec une courbe plus tendue, limitant l'effet des erreurs de visée ou des conditions comme le vent ;
- b) Précision accrue : Moins de variations dues aux vibrations. La flèche sort plus proprement ;
- c) Portée : Utile pour des distances longues, comme le tir en campagne ou FITA à 70m ;
- d) Vol : Atténue le paradoxe de la flèche.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3) Inconvénients d'un arc puissant

- a) Effort musculaire important : Plus la puissance est élevée, plus le tir demande une force physique et une technique irréprochable. Sans cela, des tensions ou blessures peuvent survenir (épaule, coude, dos, colonne vertébrale, etc.) ;
- b) Posture affectée : Un arc trop puissant pousse les débutants à compenser avec des gestes parasites, nuisant à la progression technique ;
- c) Fatigue accrue : Sur des entraînements longs (plus de 100 flèches), en compétition, une puissance excessive diminue la régularité à cause de la fatigue musculaire.

4) Pourquoi valoriser une puissance adaptée

- Éviter les blessures : Une charge de travail inadaptée (arc trop puissant) surcharge les muscles et articulations, augmentant les risques de tendinites ou de lésions au long terme ;
- Progresser techniquement : Avec une puissance adaptée, tu peux travailler sur une posture stable, un ancrage précis, et un relâchement fluide ;
- Optimiser la fatigue : Une puissance bien choisie permet de tirer longtemps sans épuisement prématuré. Cela est essentiel pour travailler la répétition des gestes (automatisation).

5) Points de biomécanique essentiels à surveiller

- Alignement du squelette : Les épaules doivent rester basse et stable, avec un transfert correct des forces vers le dos et les omoplates ;
- Cohérence du cycle de tir : Si tu forces sur la corde ou "tremble" à pleine allonge, c'est un signe que l'arc peut être trop puissant ;
- Volumes progressifs : Augmente la puissance en parallèle d'un volume croissant d'entraînement pour construire force et endurance.

Conclusion :

Choisir la bonne puissance d'arc peut transformer votre tir... ou devenir votre pire obstacle !
Que tu sois débutant, confirmé ou compétiteur, votre l'arc qui doit s'adapter à vous, et non l'inverse



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



43. FICHE : DECOMPOSITION D'UNE SEQUENCE DE TIR

Les différentes phases de tir

Le tir se divise en 3 phases, dans lesquelles, 5 étapes principales (se placer, encocher, tirer, viser et libérer), parmi d'autres plus axées sur le psychologique.

Ces 3 phases sont :

1. La phase de placement :

- La position du corps ;
- L'encoche de la flèche ;
- Le placement de la main d'arc et de la main de corde.

2. La phase d'armement :

- L'armement ;
- Les ancrages ;
- Le contrôle et la décision.

3. La phase d'échappement, divisée elle-même en deux étapes :

- La continuation du geste ;
- La fin du geste.

1. La phase de placement

Cette phase correspond au positionnement de l'archer par rapport à la cible, à la recherche de l'équilibre statique, et à la mise en place des appuis.

a) La position du corps

La position du corps possède une grande importance pour la stabilité du tireur. En effet, debout et immobile, l'homme est toujours à la recherche de son équilibre, donc instable. Tirer les 2 yeux ouverts apporte une stabilité spatiale.

C'est cette instabilité qu'il importe avant tout de maîtriser, afin que le tir soit correct. Ainsi, cette phase correspond à la mise en place du polygone de sustentation qui va définir à la fois une bonne stabilité du corps sur son axe vertical, tout en amenant l'individu à rechercher la meilleure orientation corporelle par rapport à l'objectif, qu'est la cible. Pour lui permettre le contrôle des membres inférieurs, du tronc, de la tête et des membres supérieurs, l'archer doit créer une unité tonique de tout son corps.



Il existe deux positions de base : la position droite et la position angulaire.

b) La position droite ou au carré :

- La position droite est la plus répandue. Le corps est orienté à 90 ° par rapport à la cible ;
- Les pieds sont écartés d'une longueur, sensiblement égale à la largeur des hanches ou des épaules ;
- Les orteils sont fortement ancrés sur le sol, afin de contrôler le balancement naturel ;
- Les genoux sont bloqués ;
- Bascule antérieure du bassin ;
- Le buste est droit ;
- Les épaules sont basses et décontractées ;
- La tête regarde vers la cible.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



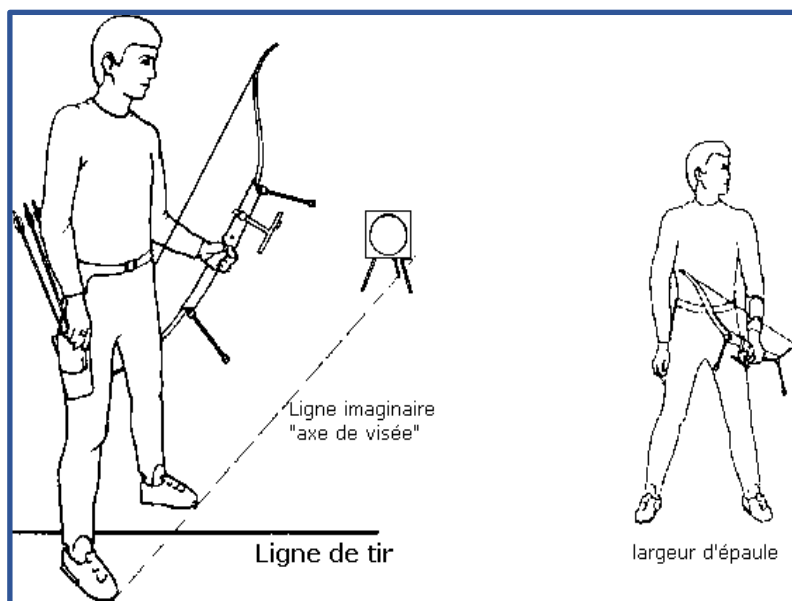
Cette position est naturelle et permet une décontraction sans effort. Or, le léger balancement du corps est difficilement contrôlable, surtout s'il y a du vent. Ce qui affecte directement la précision du tir. Il faut de plus, lutter pour garder les épaules basses, à cause du poids de l'arc en tension. Pour ce faire, le coude est légèrement plié, entraînant une certaine fatigue du bras et de ce fait, un affaissement du bras d'arc. On en conclut, qu'il s'agit d'une bonne position, mais qui ne peut être adoptée que par des archers possédant une bonne musculature.

c) La position angulaire ou ouverte

Dans cette position, le corps fait, cette fois, un angle de 90 à 45 ° avec la cible. La seule différence est la position des pieds qui sont écartés de la même longueur, mais qui se trouvent dans le même angle que le corps. Le pied correspondant au bras d'arc est dirigé vers la cible, Le pied arrière faisant un angle plus ou moins ouvert. Cette position offre plus de stabilité. D'autre part, la poussée de l'arc en tension a tendance à faire reculer l'épaule vers l'omoplate et la bloque ainsi, en position basse. Donc, le bras d'arc peut être détendu au maximum ; la fatigue ne pouvant pas déplacer l'épaule, le tir en est plus régulier. Or, cette position raccourcit l'allonge et a tendance à faire fléchir le corps lors de l'armement, ce qui nécessite un effort supplémentaire pour conserver la position verticale.

En conclusion :

Cette position convient aux archers, dont la musculature des bras et des épaules n'est pas très puissante, mais il faut faire attention à la rotation excessive de la colonne vertébrale qu'elle peut engendrer.

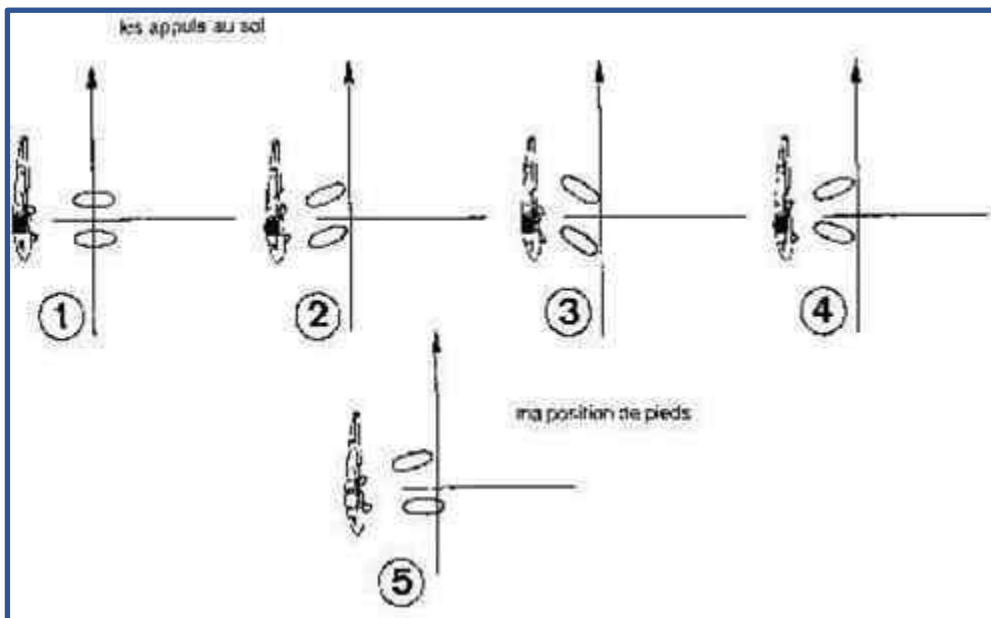
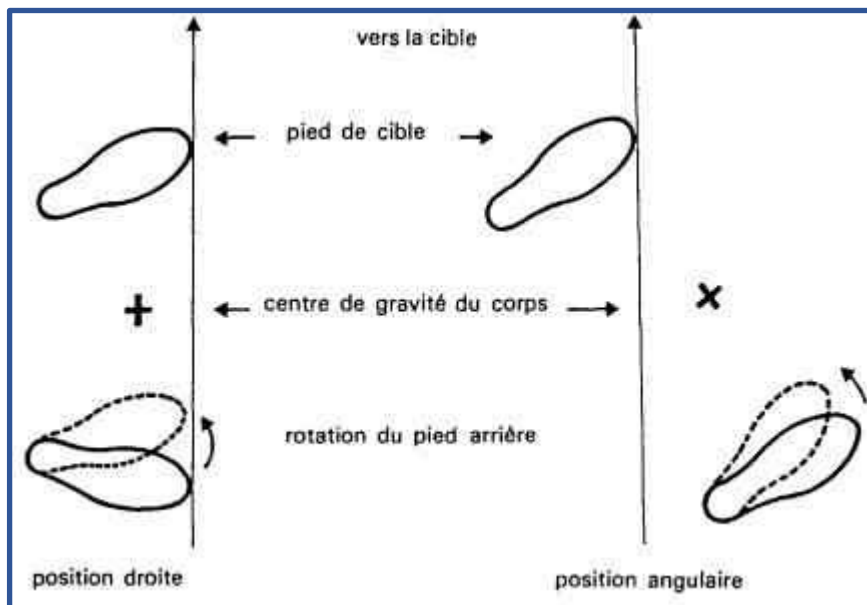




DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



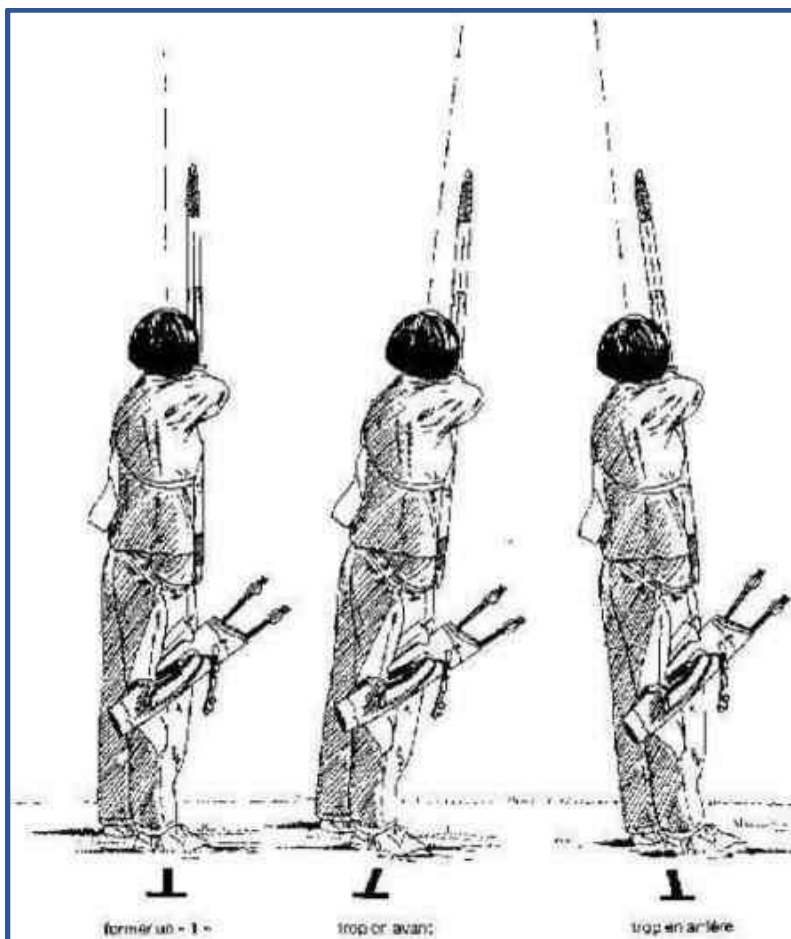
d) Les positions du corps.



Attention au phénomène de bascule antérieure ou postérieure et aux cambrures excessives !



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



L'archer doit se trouver dans la position lui donnant la meilleure stabilité, le maximum d'informations sensorielles, lui permettant un contrôle de son geste, et le moins d'effort possible pour la conserver.

1.2 L'encochage de la flèche

Cette phase a pour but de faire passer la flèche du carquois, à la fenêtre de l'arc, par la plus courte trajectoire. La pointe de la flèche est dirigée vers la cible. L'encoche est présentée devant le repère d'encochage de la corde, puis, engagée dans ce dernier. Il faut s'assurer lors de cette phase, que le fût de la flèche soit correctement placé sur le repose-flèche. L'empennage de la flèche doit aussi être en bonne position par rapport à la fenêtre. Le tube doit être en appui sur le berger button et le clicker placé.

1.3 Placement de la main de corde et de la main d'arc

- La main d'arc

Le principe fondamental à respecter est de toujours avoir le même point d'appui sur l'arc. La prise de poignée de l'arc s'appelle « la fourche ». Elle conditionne pour 70% la précision de tir, étant le point de contact majeur entre l'arc et le tireur. Or, ce point d'appui doit être le plus réduit possible, afin de laisser l'arc réagir mécaniquement lors de la détente de ses branches. Il existe deux sortes de fourches : la haute et la basse.



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



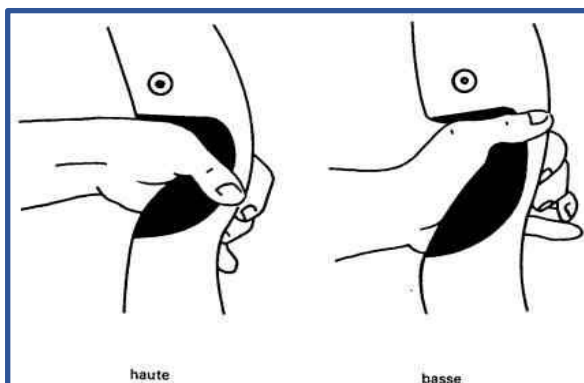
- La fourche haute :

La main, le pouce et l'index sont dans le prolongement de l'avant-bras. Le premier écart interdigital est écarté de manière à former une fourche. C'est cette dernière qui se trouve en contact avec l'arc. Cette prise présente l'avantage d'offrir le moins de contact possible avec l'arc. Or, le poignet sous la pression de l'arc en tension, a tendance à bouger et il est difficile de conserver sa fixité. Avec la fatigue, il se fléchit. De plus, son alignement avec l'avant-bras est délicat à contrôler. Il a tendance à glisser vers la droite et la gauche ce qui entraîne des variations de tir en latéral. Le pouce est positionné à « 14h00 » pour permettre une bonne position du poignet et du coude.

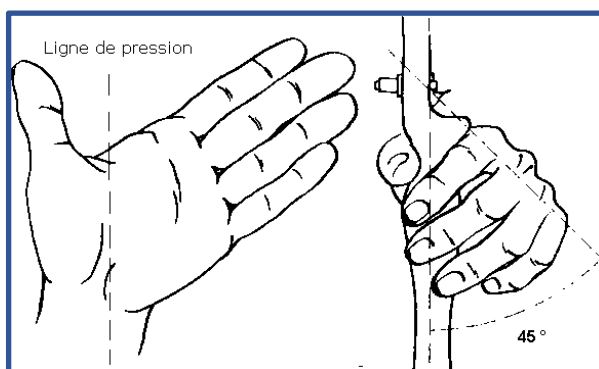
- La fourche basse :

Dans cette prise, l'éminence thénar est en contact avec la poignée ; la ligne médiane de celle-ci correspond exactement avec la ligne médiane verticale de la poignée. La main est ici, horizontale, c'est à dire, formant un angle d'environ 90 ° avec l'axe vertical de l'arc. Le pouce est encore dans l'alignement de l'avant-bras. Les doigts, quant à eux, sont décontraction et ne se referment pas sur la poignée. Cette position permet un bon contrôle et ne sollicite pas les muscles de l'avant-bras, qui de ce fait, se relaxent plus facilement. Le pouce est positionné à « 16h00 » pour permettre une bonne position du poignet et du coude.

- Les prises de poignée.



- La pression de l'arc doit s'appliquer le long de la ligne de pression ;
- Relâchez vos doigts. Le dos de votre main doit faire un angle de 45 degrés ;
- L'extrémité du pouce et de l'index peuvent se toucher de façon souple et relâchée



Une variation d'appui verticale se traduira par une variation verticale en cible. Plus on appuie en haut de la poignée plus le tir ira vers le bas et inversement.



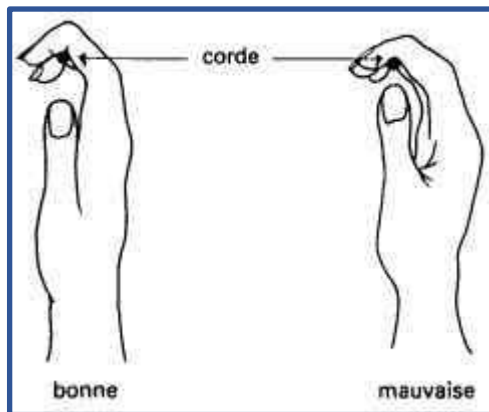
DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



- La main de corde

La corde est maintenue par la flexion de la troisième phalange des 2ème, 3ème et 4ème doigt. La corde doit passer exactement à la jonction des phalanges et des phalanges. Une fois la fourche mise en place et assurée, poser l'intérieur des doigts de corde sur celle-ci. L'index est au-dessus de la flèche, l'annulaire et le majeur sont à environ un centimètre au-dessous, pour éviter de coincer l'encoche en fin d'armement. Le pouce est quant à lui, décontracté et joint à l'index. En effet, s'il est rentré à l'intérieur de la main, ou relevé, il gênera l'ancrage de la main sous le maxillaire. Les phalanges doivent se trouver en alignement parfait avec les métacarpiens, afin que la corde ne soit pas « arrachée », ou glisse sur le bout des doigts lors de la décoche. Si cela se produit, la flèche suivra les oscillations latérales de la corde et déviara à gauche pour un droitier. La pression sur les doigts doit être constante. A la fin de cette étape, les doigts, la main et l'avant-bras forment un plan, allant du coude à la deuxième phalange.

1.4 Position de la corde au niveau des doigts.



- Visualisation de la cible

Cette phase importante consiste également à affiner le placement de la tête par rapport à l'objectif, en respectant le placement initial. L'archer oriente son regard vers l'objectif par une simple rotation de la tête.

2. La phase d'armement

L'armement est destiné à tendre la corde de l'arc de manière à amener celle-ci au contact du visage.

2.1 Le pré-armement

Lors de cette étape, l'archer exerce une légère traction sur la corde, pour assurer un contact ferme entre la main d'arc et la poignée, main qu'il aura soigneusement placée lors de l'étape précédente. Une fois l'arc légèrement armé, il monte le bras d'arc pour effectuer un premier alignement avec la cible.

Ainsi, l'objectif du pré-armement est :

- D'effectuer une première visée ;
- De s'assurer du contrôle des positions (épaules basses, fourche correcte, coude du bras de corde à hauteur des épaules, position normale et décontractée de la tête) ;
- De se concentrer sur le centre de la cible.

Cette étape est nécessaire car, il ne faut véritablement armer que lorsque tout est parfaitement en place. En effet, les muscles sont incapables d'enregistrer une modification de position, quand ils sont en pleine contraction.



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



2.2 L'armement

Il s'agit de la tension de la corde pour amener celle-ci, au visage. C'est l'archer qui amène la main de corde au visage et pas son visage à la corde. La tête doit impérativement rester à chaque flèche dans même position.

- Le bras d'arc

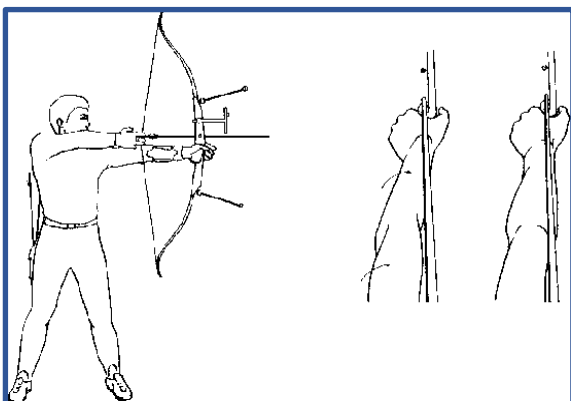
Le trajet de la main d'arc comprend une phase d'élévation de l'arc et d'abaissement (armement en forme de vague). L'élévation de la main ne doit pas dépasser la ligne de visée. Un placement du coude (rotation vers l'intérieur) et de l'épaule d'arc (abaissée et bloquée).

L'armement en forme de vague doit permettre l'abaissement des épaules en dessous de la ligne formée par la main d'arc (bloc avant), la flèche et la main de corde (bloc arrière). Le mouvement de la vague doit se faire avec une flèche toujours parallèle au sol.

Le rôle du bras d'arc est double lors de l'armement :

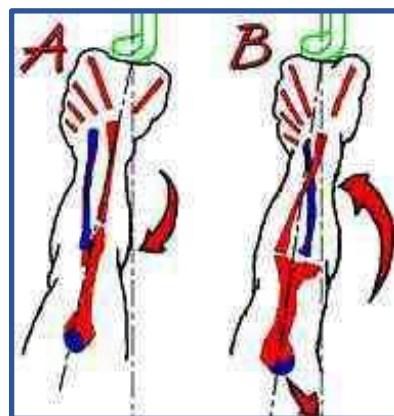
- Il soutient et porte l'arc pendant la tension ;
- Il résiste à la traction exercée par le bras de corde.

Ainsi, la force qu'il développe est statique, puisque son rôle est de stabiliser l'arc.



La figure **A**, montre une position correcte du bras d'arc. La main est bien à 45°. Il n'y a pas de torsion de l'avant-bras ou du poignet et l'axe de l'arc se positionne naturellement en dehors du bras.

La figure **B** montre une position incorrecte le bras rentrant, l'axe de l'arc se prolongeant dans le bras. Cette position du bras favorise les meurtrissures au bras lorsque la corde est libérée. C'est un défaut plus courant chez les femmes que chez les hommes. Il faut donc contrer les rotations des os de l'avant-bras et de l'humérus en les réalignant comme sur la figure A.





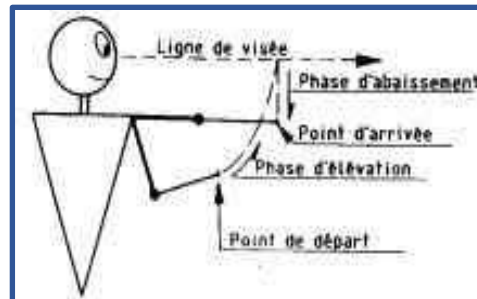
DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



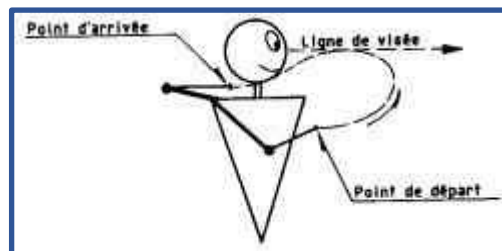
- Mouvement de la main d'arc.



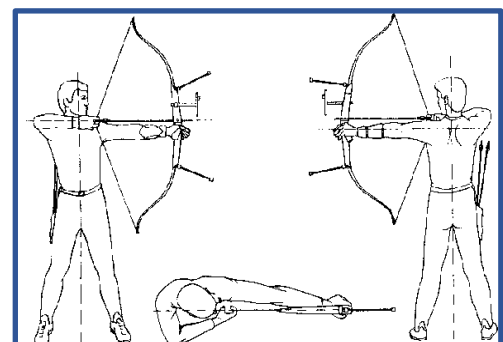
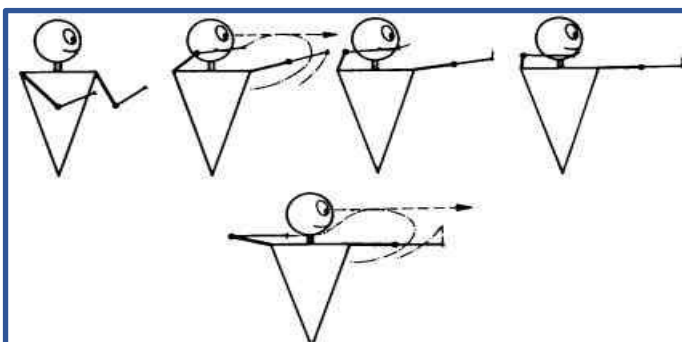
- Le bras de corde

Le bras de corde doit suivre une ligne sensiblement parallèle au sol. Mais, quel que soit la forme du chemin moteur de la main de corde, l'armement doit être réalisé sans hésitation, fluide et continu. C'est à dire, sans retour en arrière, sans « pompage » et sans angulation. La traction doit se faire en ligne près du corps Cette main doit sembler glisser le long de l'avant-bras d'arc et du visage, en direction de la clavicule correspondant au bras d'arc.

- Mouvement de la main de corde.



- Chemin moteur des deux mains.





DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



2.3 Les ancrages

L'ancrage correspond à l'accrochage de la main de corde au visage, retenant la corde et la flèche sous le menton ou visage (joue) pour les arc nu (Barebow, chasse, arc droit).

- L'ancrage

Il s'agit du résultat de la position de la main de corde, lorsque l'allonge est à son maximum. Trois points de repères sont à avoir en raison des informations sensorielles qui permettent au tireur de réaliser le même tir à chaque flèche.

Ce sont :

- Le contact index-menton (au maxillaire/visage pour les arcs Barebow, chasse, arc droit) ;
- Le contact corde-menton (joue/visage pour les arcs Barebow, chasse, arc droit) ;
- Le contact corde-nez.

En conclusion :

Quel que soit la pratique du tir à l'arc (Classique, salle, TAE, campagne, beursault, 3D et Nature), l'archer doit toujours avoir les mêmes sensations de placement et de pression, lors du contact de la corde et de l'index avec le visage.



- L'ancrage avant

L'ancrage avant est représenté par le viseur. Dans l'idéal, ce dernier doit arriver au centre de la cible (ou toujours au même endroit de celle-ci), en même temps que l'on prend l'ancrage arrière, et surtout y rester !!!

2.4 Contrôles et décision

A cet instant, l'archer contrôle toutes les informations sensorielles qu'il perçoit, équilibre, visée, position de sa tête, placement des segments corporels et placement de la flèche. Ce n'est qu'après analyse de ces informations, qu'il décide de continuer l'action.



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



3. La phase d'échappement, LA LIBERATION

- Décoche et La continuation du geste

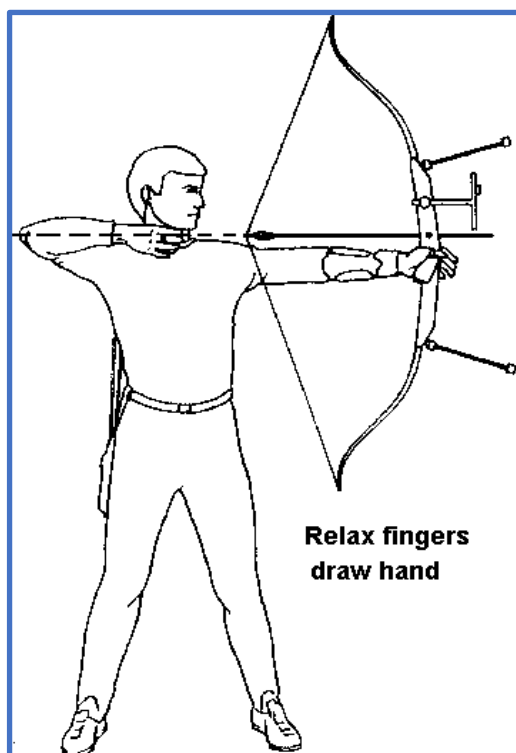
C'est là que commence proprement dit le tir à l'arc !! Avant il s'agissait du tir sur l'arc.

Il s'agit pour l'archer de maintenir l'opposition des forces, tout en augmentant la force de traction qui va permettre le passage du clicker. Au moment du signal auditif donné par le clicker (que l'archer a souhaité déclencher), l'ouverture des doigts de corde intervient automatiquement. Il s'agit d'ailleurs, plus d'un relâchement des fléchisseurs des doigts que d'une ouverture.

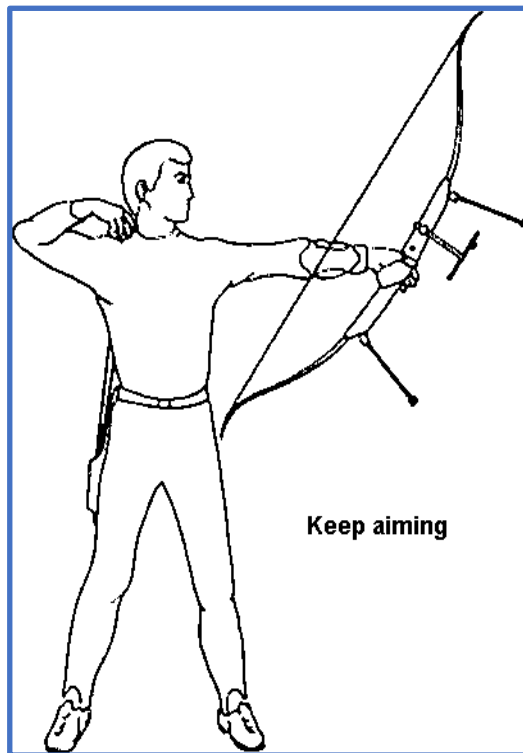
- La fin du geste

La rupture brutale de tension a pour effet de projeter le coude du bras de corde, vers l'arrière en « se caressant » la joue (si l'archer a tiré avec le dos, sinon, libération statique, ça ne bouge pas !!). La main de corde est relâchée, entraînée elle aussi, vers l'arrière. Notons que pendant toute cette phase, la concentration visuelle augmente, jusqu'à ce que la flèche soit dans la cible (l'archer continu sa visée jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible). D'autre part, la position de l'axe horizontal du corps ne subit aucune modification, jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible.

Relâcher doucement les doigts
Le bloc avant (bras d'arc) ne bouge pas
Le bloc arrière (main de corde) est stable



Continuer à viser
La main part vers l'arrière





DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



44. FICHE : PETITS RAPPELS SYNTHETIQUE

<u>Qu'est le bloc avant :</u> - Poignet de la main d'arc ; - Coude main d'arc ; - Epaule bras d'arc ; - Omoplate bras d'arc	<u>Qu'est le Bloc arrière :</u> - Main de corde ; - Coude de corde aligné avec la main d'arc et la flèche ; - Epaule bras de corde ; - Omoplate bras de corde.
---	--

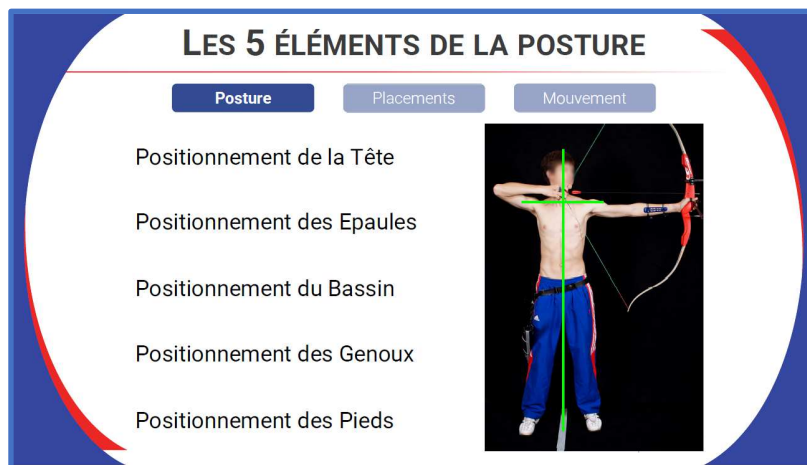
1) La séquence de tir :

- C'est toutes les étapes que tu mets en place pour tirer une belle flèche ;
- La séquence de tir comprend plusieurs étapes, de l'arrivée au pas de tir jusqu'à la libération de la flèche et son arrivée en cible ;
- En n'oubliant pas le « Go – Next » entre chaque flèche ;
- Elle se travaille exclusivement à tes entraînements pour qu'elle devienne automatique et mécaniquement enregistrée mentalement.

2) La stratégie de tir :

- Elle s'applique exclusivement en concours et/ou compétition ;
- Elle correspond à 2 ou 3 points « faibles » ou « mal acquis » en entraînement ;
- C'est uniquement c'est 2 ou 3 points auxquels tu dois faire attention en compétition en oubliant le reste de ta séquence de tir pour éviter de parasiter ton tir en concours.

3) Les 5 éléments de la posture :





DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4) La position des pieds :

POSITIONNEMENT DES PIEDS

Posture **Placements** **Mouvement**

Pieds au même niveau,
parallèles à la ligne de tir
*Engendre une contraction des cuisses
Limite l'amplitude de rotation du bassin*

Pieds écartés de la largeur épaules / bassin
*Favorise la stabilité du corps
Facilite l'alignement des épaules*

Les chaussures à semelles plates et rigides facilitent cette stabilité

FFTa

5) Le positionnement des épaules :

POSITIONNEMENT DES ÉPAULES

Posture **Placements** **Mouvement**

Position basse durant toute la phase de tir

La ligne d'épaules doit être à l'horizontale

*Favorise l'économie d'énergie (grâce à l'alignement des segments osseux)
Favorise la reproductibilité du geste
Favorise la prophylaxie
Favorise la stabilité du bras d'arc
Favorise le respect du fonctionnement mécanique de l'arc*

FFTa

6) Le positionnement des épaules :

POSITIONNEMENT DE LA TÊTE

Posture **Placements** **Mouvement**

Dans le prolongement de la colonne vertébrale

En rotation vers la cible, les yeux parallèles au sol

Visage relâché

*Favorise l'orientation lors de la mise en tension
Facilite les contacts de la main et de la corde ainsi que l'alignement de celle-ci*

FFTa

7) Le de la main d'arc :



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



LE PLACEMENT DE LA MAIN D'ARC

Posture Placements Mouvement

C'est l'arc qui prend sa place dans la main qui est relâchée et non la main qui tient l'arc.

Favorise la reproductibilité des placements
Favorise l'éjection de l'arc dans la dragonne

Dos de la main d'arc à 45° par rapport à la verticale
Le pouce en direction de la cible
Les doigts et le poignet sont relâchés

Le placement de la main et le relâchement des doigts optimisent l'éjection de l'arc dans le plan vertical

Le point de pression se situe dans l'axe de la poignée, sur le gras du pouce

Favorise l'emplacement osseux => Augmentation de la stabilité de l'arc
Un point d'appui fixe et régulier améliorera la reproductibilité du geste



8) Le verrouillage du coude :

VERROUILLAGE DU COUDE

Posture Placements Mouvement

Le bras d'arc est « verrouillé » par une rotation du coude vers l'intérieur

Rotation du coude par la contraction des rotateurs internes.

Maintien du coude verrouillé par la contraction du triceps.

Facilite le positionnement de la main d'arc à 45°
Permet une meilleure régularité au niveau de l'allonge
Favorise la solidité de l'ensemble des placements avants



9) Le placement de l'épaule d'arc :

PLACEMENT DE L'ÉPAULE D'ARC

Posture Placements Mouvement

L'épaule est l'articulation qui permet de lier le bras au reste du corps et qui assure le placement de la main dans l'espace.

L'épaule doit être maintenue basse et fixe

L'humérus doit être en rotation interne

Stabilise la mise en tension de l'arc par des appuis fixes et stables
Permet une meilleure régularité au niveau de l'allonge
Le placement prévient des blessures et préserve l'intégrité physique
Charnière essentielle à la solidité de l'ensemble des placements avants



10) Le placement des omoplates :



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON

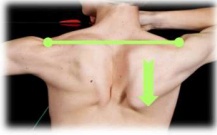
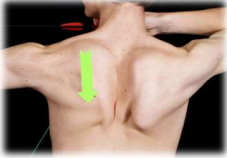


PLACEMENT DES OMOPLATES

Posture Placements Mouvement

L'omoplate d'arc doit être plaquée contre la cage thoracique et placée en position basse.
Stabilise la mise en tension de l'arc par un appui fixe et stable
Permet une meilleure régularité au niveau de l'allonge

L'omoplate de corde doit être plaquée contre la cage thoracique et placée en position basse.
Facilite l'alignement horizontal des omoplates
Assure une meilleure solidité de la ligne d'épaules sur le plan horizontal
Facilite la maîtrise de l'opposition des forces entre la résistance (bloc avant) et la traction (bloc arrière)



FFTA

11) Le prise de corde :

PRISE DE CORDE

Posture Placements Mouvement

La corde doit être placée **entre les 2^{èmes} et 3^{èmes} phalanges** de la main de corde tel un crochet
Procure un meilleur relâchement de la main et du poignet
Facilite l'alignement Main – Poignet – Avant Bras – Coude de corde
Assure une prise franche et reproductible
Limite les frottements des doigts sur la corde lors de la libération et donc les oscillations de la corde

La prise de corde reste **identique du début à la fin** de la traction sans aucun relâchement
La prise de corde se fait à 3 doigts
Une prise de corde ferme à 3 doigts facilite le relâchement synchronisé des trois doigts lors de la libération de corde



FFTA

12) L'alignement main de corde – Poignet – Avant-bras :

ALIGNEMENT MAIN DE CORDE – POIGNET – AVANT BRAS

Posture Placements Mouvement

Le poignet doit rester **relâché** à l'image d'une corde entre le crochet de la main de corde et la pointe du coude
Facilite l'alignement Main de Corde – Poignet – Avant Bras

La main de corde, le poignet et l'avant bras doivent être alignés dans le prolongement de la flèche
Favorise la sollicitation musculaire de la ceinture scapulaire
Permet une réduction des bras de levier

A la prise de corde chercher à allonger et à relâcher le poignet ainsi que le dos de la main



FFTA



DOSSIER DE PRESENTATION

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



ALIGNEMENT MAIN DE CORDE – POIGNET – AVANT BRAS

Posture

Placements

Mouvement



L'alignement Main de corde – Poignet – Avant Bras doit être en alignement avec l'axe d'opposition des forces entre le point d'appui de la main d'arc dans le grip et la main de corde au niveau du point d'encochage.

Facilite l'équilibre des forces entre l'avant et l'arrière pour une meilleure traction avec les muscles du dos, une meilleure stabilité de la ligne d'épaules et un relâchement optimal des extrémités au moment de la libération de la corde.



13) Les contacts :

CONTACTS

Posture

Placements

Mouvement

Les contacts au bout du nez et sur le bord du menton doivent être forts et réguliers

L'index doit toucher le maxillaire

L'articulation entre le 1^{er} métacarpe et la 1^{ère} Phalange du pouce doit être placée dans le creux entre la mâchoire et le cou

L'éminence thénar devra être au contact du cou

Augmente la régularité et la précision car ils influent directement sur l'orientation de la flèche juste avant et au moment de son éjection

Facilite l'alignement Main – Poignet – Avant bras en limitant la rotation du poignet

Le modèle de palette doit faciliter la surface de contact

La durée des contacts doit être de l'ordre de 2 à 3 secondes au visage

Limite la déformation de la ligne d'épaules, l'accumulation de fatigue ainsi que la perte de stabilité

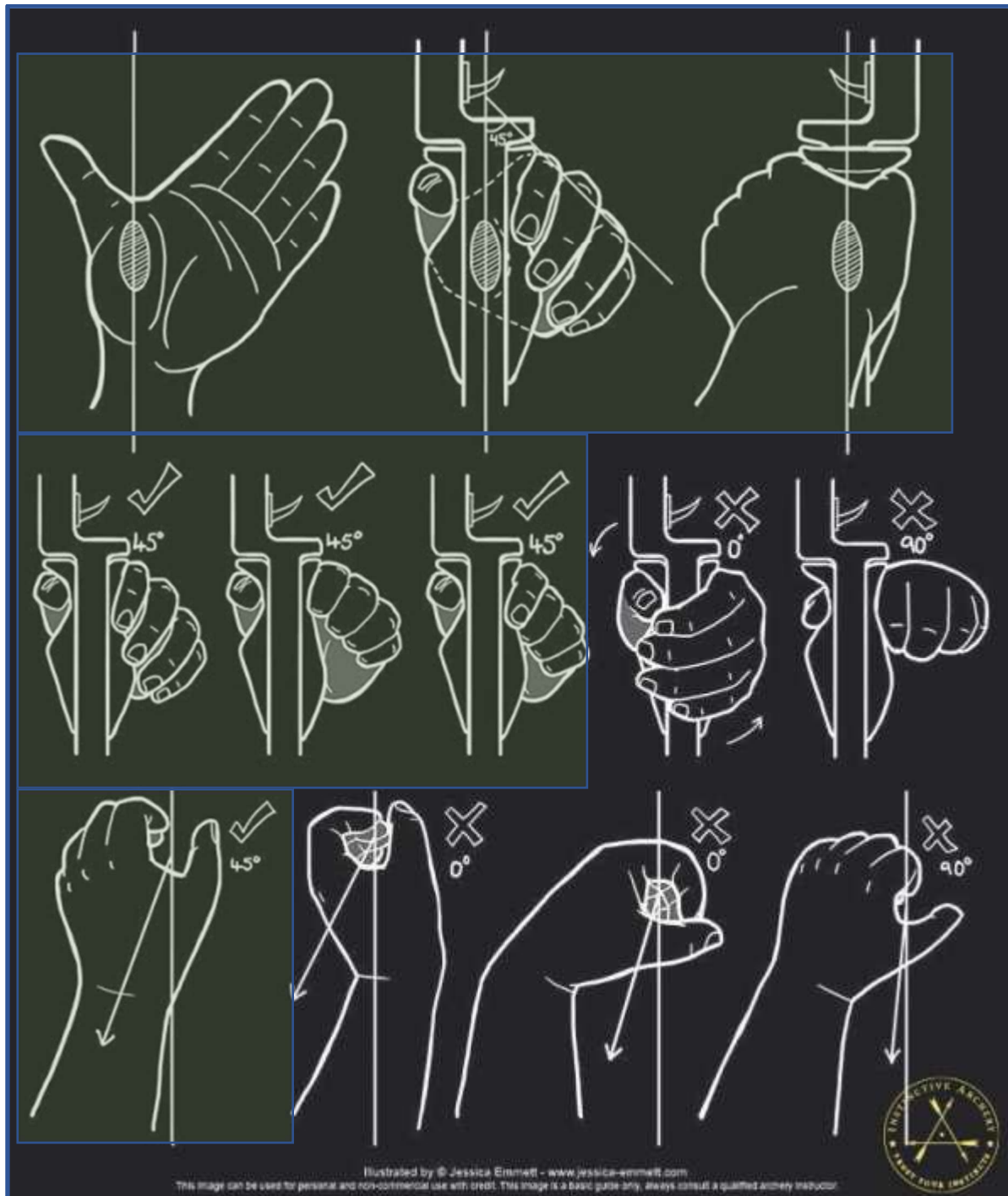




DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



45. FICHE : RAPPEL POSITION MAIN D'ARC

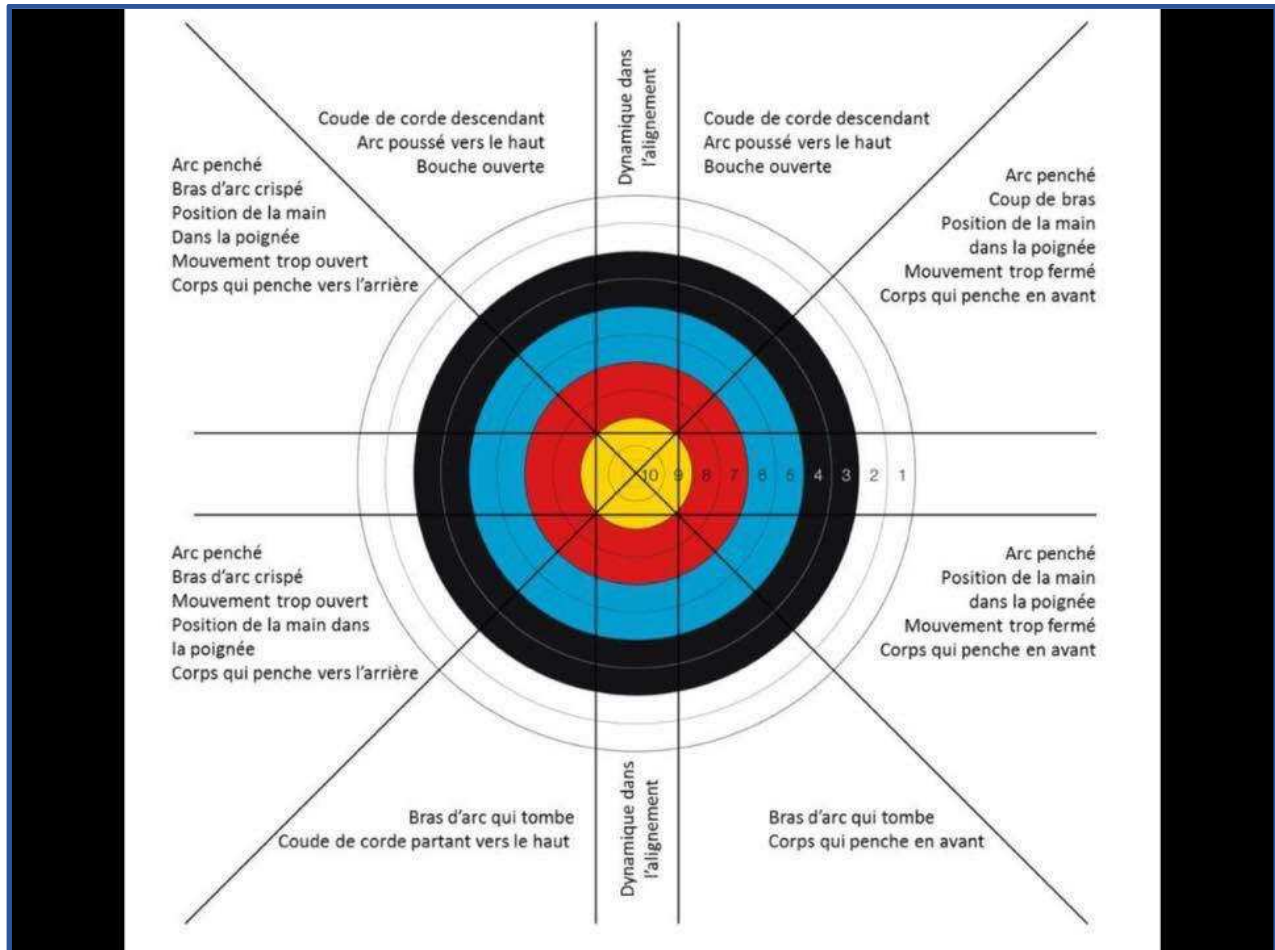




DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



46. FICHE : EXPLICATION FLECHE EN CIBLE



Important : Flèche tirée est une flèche oubliée quel que soit le résultat



DOSSIER DE PRESENTATION
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



47. FICHE : FAIRE UN DLOOP

