



SEQUENCE DE TIR
OCGIF – SECTION TIR A L'ARC
LES ARCHERS DU MOULON



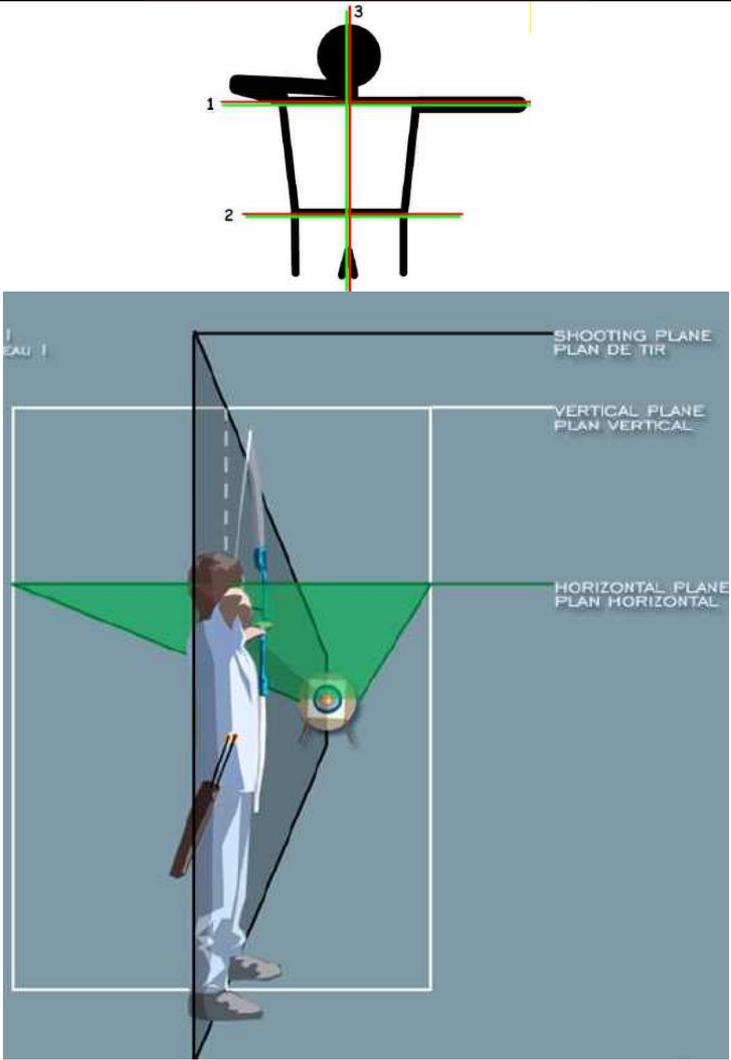
Séquence de Tir Section Tir à l'Arc OCGIF – Les Archers du Moulon



archers@ocgif.com

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

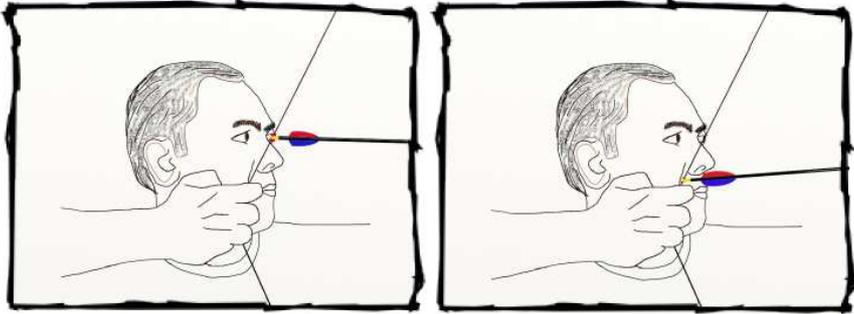
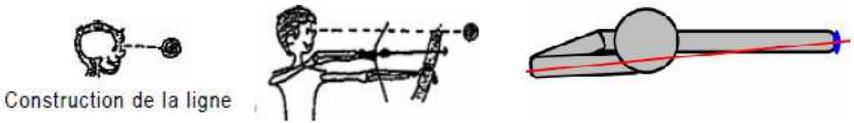
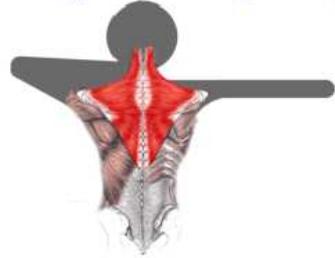
SEQUENCE DE TIR

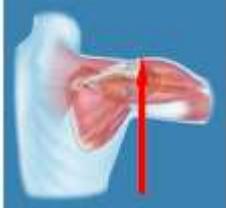
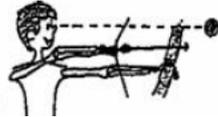
<p>Etape N°01</p>	<p>Position de mes pieds au pas de tir Se sentir positionner à son aise et stable</p>	
<p>Etape N°02</p>	<p>La position des pieds doit mettre les épaules et le corps d'être perpendiculaire à la cible</p>	
<p>Etape N°03</p>	<p>Respecter la position du I majuscule, (Epaule + Tronc + Hanches)</p>	



SEQUENCE DE TIR
 OCGIF – SECTION TIR A L'ARC
 LES ARCHERS DU MOULON



<p>Etape N°04</p>	<p>Mettre en place sa flèche dans la corde en respectant la position de la plume coq</p>	<p>Tous les arcs hors arc poulie, la plume coq est perpendiculaire à la corde côté extérieur fenêtre d'arc</p> <p>Arc à poulie : plume "coq" dans le sens de la corde</p>
<p>Etape N°05</p>	<p>Positionner la main d'arc dans la poignée de l'arc La paume de la main doit être en appui sur l'arc (Pouce et Index)</p>	 <p>Le creux de la main à 45° vers l'extérieur de la poignée d'arc.</p>
<p>Etape N°06</p>	<p>Tendre légèrement la corde pour provoquer un début de pression sur le bras d'arc et de l'arc</p> <p>Vérification de la position de la main de corde, prise méditerranéenne ou pianotage (barebow)</p>	<p>Pression des doigts sur la corde 30% sur l'index, 50% sur le majeur et 20% sur l'annulaire</p> <p>Prise méditerranéenne</p>  <p>Pianotage (barebow)</p>  <p><i>figure 1a : visée à courte distance</i> <i>figure 2a : visée à longue distance</i></p>
<p>Etape N°07</p>	<p>Fixer le point de tir sur la cible mémorisé Toujours en focus large (zone de tir)</p>	<p>Construction de la ligne</p>  <p>Tirer la corde avec l'omoplate et non avec bras C'est l'omoplate qui crée la rotation</p>  <p>C'est bien avec les 2 omoplates</p>

<p>Etape N°08</p>	<p>Tirer la corde jusqu'à la commissure de la lèvre et sentir l'index à la commissure ou autre repaire sur le visage</p> <p>Verrouiller l'omoplate de bras de corde pour que la décoche se fasse naturellement</p>	 <p>L'encrage au visage doit toujours être le même</p> 
<p>Etape N°08</p>	<p>Le bras de corde qui tient la corde doit avoir l'avant-bras et le coude dans le même alignement que la flèche</p> <p>Tout en gardant l'ensemble souple</p>	
<p>Etape N°09</p>	<p>A la libération de la corde faire attention à ce que la main corde suit le long cou</p> <p>Le geste doit rester fluide</p> <p>A la libération de la corde faire attention à ce que le bras d'arc ne bouge pas</p>	
<p>Etape N°10</p>	<p>Garder en visuel son point de viser sur la cible mémorisée</p> <p>Attendre que la flèche ait atteint la cible pour bouger le bras d'arc et de corde</p>	
<p>Etape N°11</p>	<p>Relâcher la concentration</p> <p>Oublier la 1ère flèche</p>	<p>Faire le vide mental</p> <p>Recommencer la séquence de tir au N°01 pour la 2ème flèche</p>