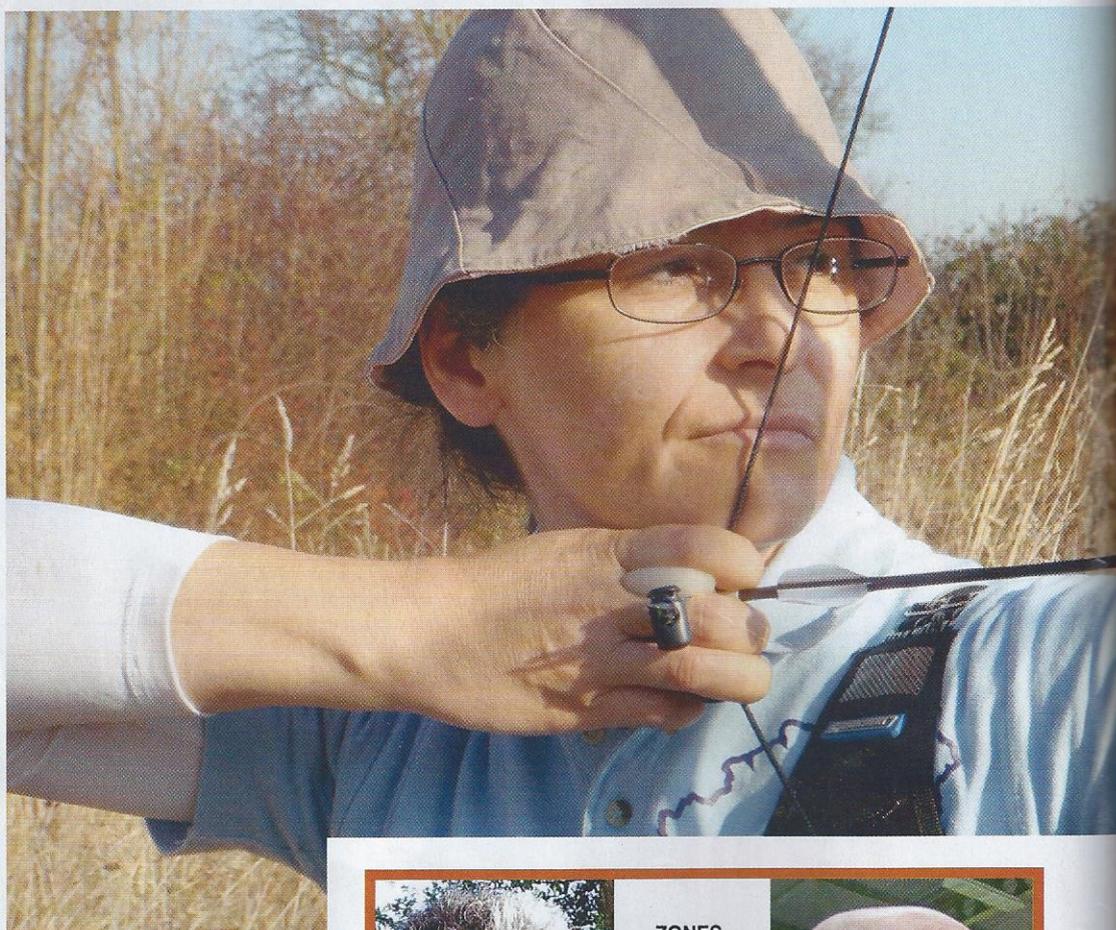


Arc olympique : les repères arrière

Une grande précision pour une meilleure reproductibilité

L'arrivée aux repères arrière est une étape clef de la séquence de tir de l'archer. Elle intervient en fin d'armement et se confond souvent avec le passage du clicker. Si tout s'est déroulé convenablement et que les sensations sont bonnes, l'archer poursuit sa séquence par le relâchement



L'emploi de l'arc olympique, quelle que soit la discipline pratiquée, nécessite une grande précision tactile pour assurer une reproductibilité optimale. Côté main d'arc, le sujet a été traité dans le TAM n° 6. Côté main de corde, cette dernière a une position "flottante" pendant toute la traction de la corde ; elle ralentit fortement à proximité du visage sans s'arrêter jusqu'à arriver au visage, aux repères arrière. Toujours en traction, elle continue son chemin en décontractant les doigts, mais seulement si tout est analysé OK par l'archer : le contrôleur d'allonge s'est déclenché au bon moment, les sensations sont bonnes, la visée est bonne (Photo Gaëtan Pluchino)

des doigts qui permet la libération de la flèche. Les repères arrière doivent donc être fiables, ce qui implique qu'ils soient : précis, faciles à reproduire, uniques, adaptés au matériel utilisé, adaptés à la morphologie faciale.



Les zones de contact de la corde sur le visage pour un archer droitier, comme sur la photo jointe, ne doivent en aucun cas déborder sur la moitié gauche du visage. On apprenait très souvent un "ancrage" unique, à savoir faire coïncider la corde sur le milieu du nez et du menton quitte à modifier l'orientation de la tête pour permettre cela. De nos jours, on cherche plutôt à avoir un port de tête le plus décontracté possible avec des cervicales bien alignées sur le reste de la colonne vertébrale : physiquement, le corps souffre moins et cela met la tête dans une position unique. Les contacts au visage se retrouvent donc souvent décalés sur le côté de manière plus ou moins prononcée en fonction de l'individu. Pour assurer la verticalité de la main de corde, la main est collée contre le cou ; c'est un autre contact que l'on considère lors de la traction de la corde. Attention que les morphologies ne peuvent pas toutes permettre de satisfaire l'ensemble des contacts décrits, toutefois, ce sont ceux que l'on tentera d'avoir autant que possible (Photos Christine Lafaurie et Anne Charlet)



La première qualité à acquérir avant de travailler les repères arrière de manière efficace est la verticalité de la tête, ou plus précisément le prolongement de la ligne cervicale avec la colonne vertébrale. Le cliché 1 montre une position correcte de tête avec des repères arrière convenables : bords extérieurs du nez et du menton ; la main est correctement pressée contre le cou. C'est ce qui semble convenir pour une longueur d'arc de 68 pouces et ici également adaptée à l'allonge de 28,5 pouces. Sur le cliché 2, le positionnement pourrait sembler à première vue correct : la corde touche le milieu du menton, néanmoins, la corde est passée de l'autre côté du nez sur le bord extérieur gauche. Voilà une corde probablement pas alignée avec l'arc si la tête est tournée correctement et qui va frotter de près le bras d'arc. Le cliché 3 est typique d'une traction en sur-allonge : la corde dépasse sur le côté les zones acceptables pour les repères arrière (traits verts au bord droit du nez et au bord du menton). On a également une sur-allonge au cliché 4, mais là, la corde rentre dans les chairs. Avec de tels repères arrière, on ne sait pas apprécier correctement le niveau de traction vers l'arrière car les zones appuyées ne sont pas sensibles aux écarts d'enfoncement alors qu'on sent parfaitement dès que la corde touche avec des contacts légers. Le cliché 5 montre un cas de crispation évident du visage : la bouche est pincée en embrassant généreusement la corde. Cela peut être une recherche de contact supplémentaire de l'archer mais il s'agit d'un contact mou (pas d'os ou de cartilage), et la moue peut facilement varier d'une fois sur l'autre. De plus, l'archer se crispe au lieu de tendre vers la détente maximale bénéfique à la libération souple de la corde et à la stabilité générale du corps (tout corps crispé tend à avoir des réactions brusques en passant d'un état d'immobilité à un changement d'attitude soudain (départ de la flèche) (Photos Patrick Duquesnoy)

S'approprier un matériel

Il ne suffit pas de mimer un autre archer pour prétendre améliorer sa méthode de tir, il faut surtout adapter à son propre cas, aménager une technique et la rendre fiable et reproductible. Il va sans dire que les choix matériels sont primordiaux, en particulier la longueur de l'arc utilisé et la palette de tir. Un arc adapté

à son niveau et son allonge doit effectivement pouvoir produire des repères tactiles corrects (voir dessins 1 et 2). La palette de tir doit être adaptée à la main et posséder, de préférence, une cale sous-mentonnaire de taille assez réduite. Certains préféreront ne pas avoir de cale du tout, hormis, éventuellement, celle sur laquelle le pouce repose, ce dernier faisant alors office de cale sous-mentonnaire.

S'approprier une technique

Tout ceci étant acquis, l'archer doit avoir une base posturale fiable sur le haut

du corps. En particulier, la tête est portée droite, les vertèbres cervicales en ligne avec les vertèbres dorsales. Un débutant en tir à l'arc relève souvent le nez.

DIANE ARCHERIE

Loisir, compétition, chasse

Tout le matériel de tir à l'arc de l'initiation à la compétition

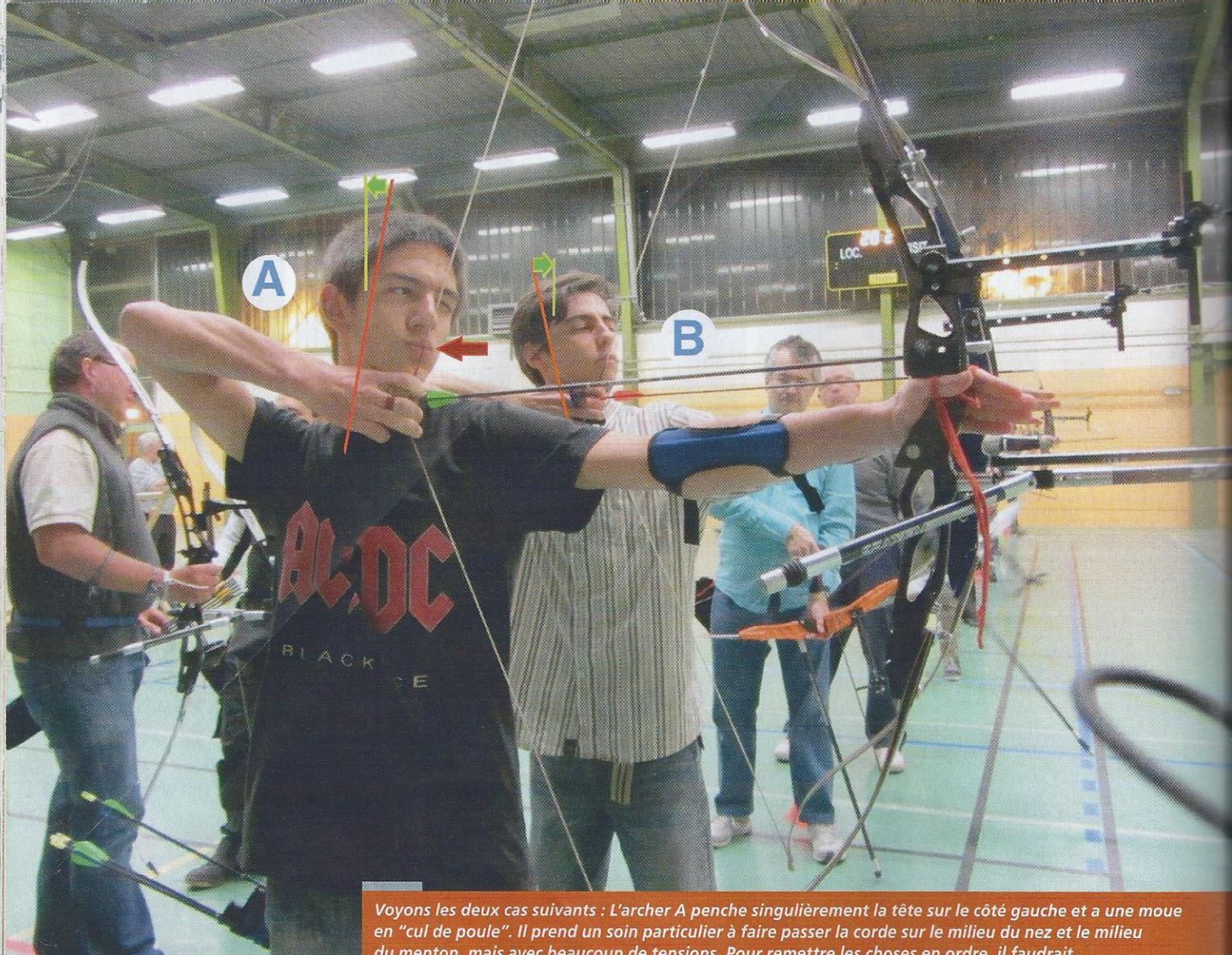
A votre service depuis 1994



Découvrez notre gamme de kits, pour tous les budgets, de l'archer débutant à l'archer confirmé

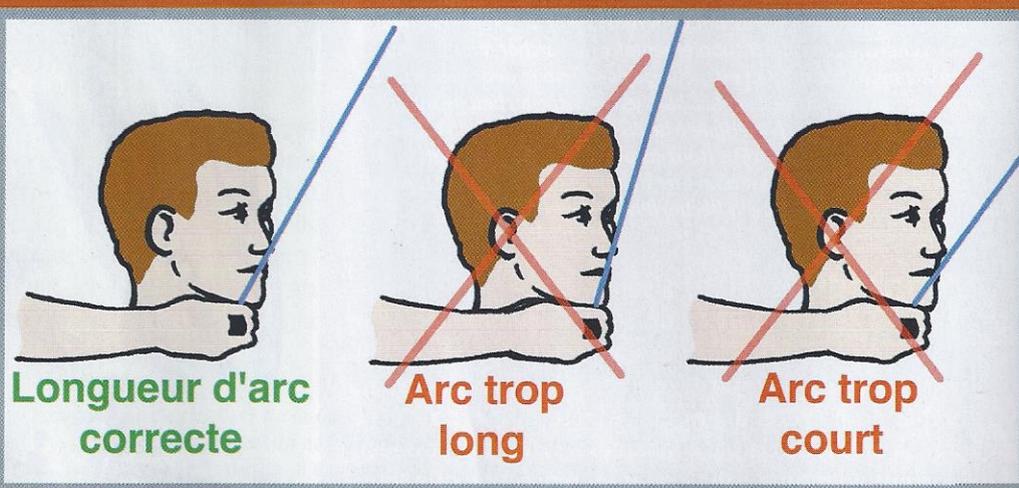
www.dianearcherie.fr

110 bd Jean Jaurès - 93190 LIVRY GARGAN
Tél : 01 43 51 95 69 - Fax : 01 43 51 96 51



Voyons les deux cas suivants : L'archer A penche singulièrement la tête sur le côté gauche et a une moue en "cul de poule". Il prend un soin particulier à faire passer la corde sur le milieu du nez et le milieu du menton, mais avec beaucoup de tensions. Pour remettre les choses en ordre, il faudrait qu'il se détende en redressant la tête et en conservant une attitude neutre sur le visage (exit la moue disgracieuse). Tête droite, la corde devra se décaler latéralement sur le maxillaire vers la droite. L'archer B a une attitude plus relaxée. Il a toutefois la tête légèrement rejetée vers l'arrière. Il serait souhaitable, pendant la mise en place sur le pas de tir, qu'il se positionne en rentrant très légèrement le menton vers la gorge et reste ainsi tout le long de sa séquence de tir. La corde devrait en conséquence toucher le nez un peu plus sur la droite (Photo Anne Charlet)

Cela produit un pincement dans les cervicales duquel peuvent résulter des tensions voire des maux de tête. Au contraire, il faut relâcher les muscles sous l'occiput. L'attitude correcte est obtenue avec une très légère mise en retrait de la mâchoire. À ce stade, des essais devant un miroir de 3/4 avant aident grandement à visualiser et peaufiner l'emplacement des repères arrière. L'amenée de la corde au visage doit se faire dans un geste continu ralentissant très fortement peu de distance avant le visage. C'est la phase où on ajuste la visée.

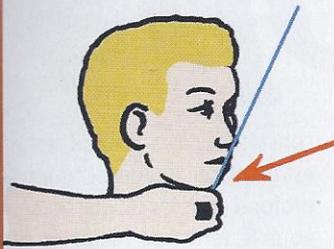


Dessin 1 : Une hauteur adaptée d'arc pour le tir olympique est souhaitable afin que les repères arrière soient atteints de manière reproductible, précise et avec légèreté. Ici, nous partons du cas d'un visage aux proportions moyennes. La corde d'un arc trop long risque de ne pas toucher le menton, ou bien si elle touche le menton, le nez ne touchera plus, ceci s'entendant avec une tête bien droite. La corde d'un arc trop court aura du mal à toucher le nez si la corde est correctement positionnée sur le menton. Le choix de l'arc ne se limite pas aux caractéristiques du visage et à la capacité de toucher correctement nez et menton. Il dépend également de l'allonge de l'archer, de son niveau si l'archer apprécie les arcs rapides et courts ou au contraire longs car souples et qui pardonnent les erreurs

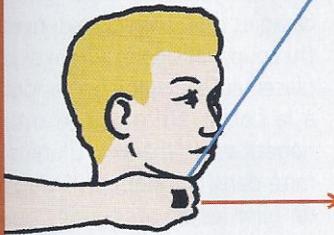
S'approprier des repères

Mieux vaut passer à cette étape sans le cliquer pour ne pas être distrait par cet

PROFIL EFFACÉ

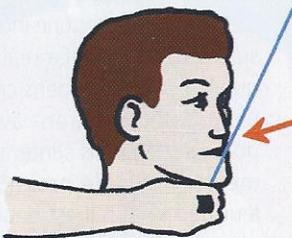


Attention à ce que le menton touche la corde

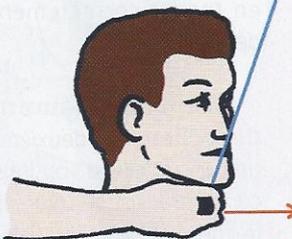


Avec un arc court, pas de soucis de contact. Attention à l'allonge.

PROFIL PLAT



Attention à ce que le nez touche la corde.



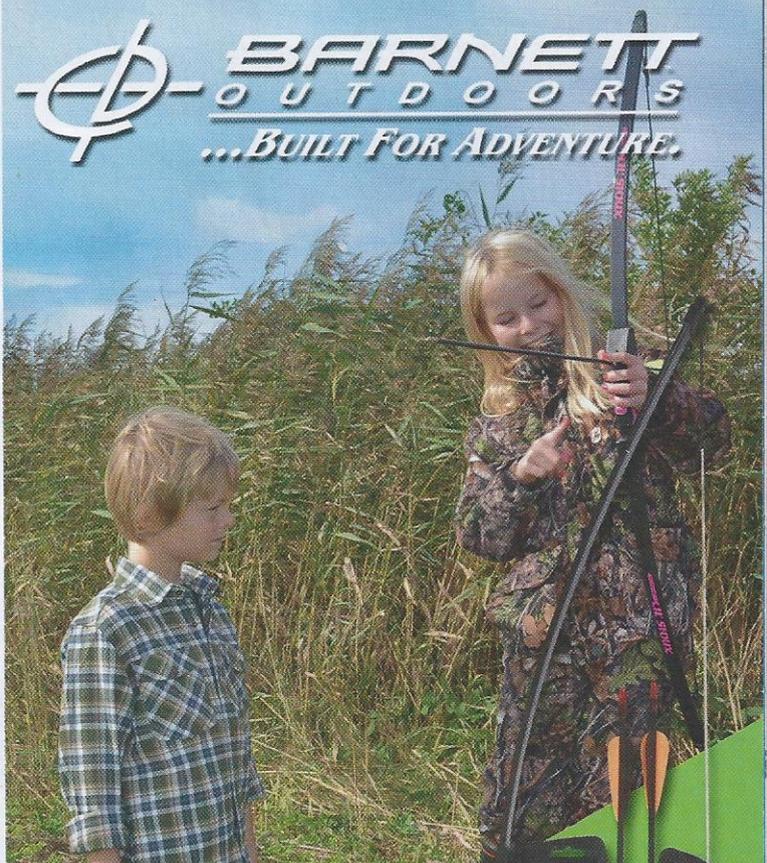
Avec un arc long, pas de soucis de contact. Attention à l'allonge.

Dessin 2 : Selon que le nez est proéminent, petit, la bouche épaisse, le menton effacé ou au contraire très fort, très étroit ou très large, chacun aura ses repères arrière propres qui sortiront parfois du standard présenté dans cet article. Une "sucette" ou "nasette", artifice en relief qui se fixe sur la corde, peut être utilisé pour atteindre finement un repère arrière non atteint à cause d'un arc qui n'est pas en accord avec le faciès ou par simple choix personnel

instrument préoccupant. La corde, tirée très lentement en fin d'armement, vient toucher les repères arrière le plus finement possible sur des surfaces fermes (os, cartilage) pour garantir une localisation précise et non flottante. Devant un miroir, on peut ainsi se faire une idée des

contacts obtenus en vérifiant que la posture reste bonne (tête droite). Les conseils d'un entraîneur permettent d'ajuster le tout en évitant les problèmes de sur-allonge et les placements hasardeux.

■ **Texte et dessins**
Cécile LAFAURIE



N'oubliez pas la famille!

Tâchez de ne pas oublier votre famille lorsque vous réaliserez vos achats cette saison. Les sports de plein air sont une affaire de famille. Barnett Outdoors propose une large gamme de produits adaptés à toute la famille allant des arcs pour les plus petits, aux grands modèles qui permettront aux archers confirmés d'allonger leur saison. Barnett Outdoors – taillé pour l'aventure

