

# Apprendre le tir à l'arc

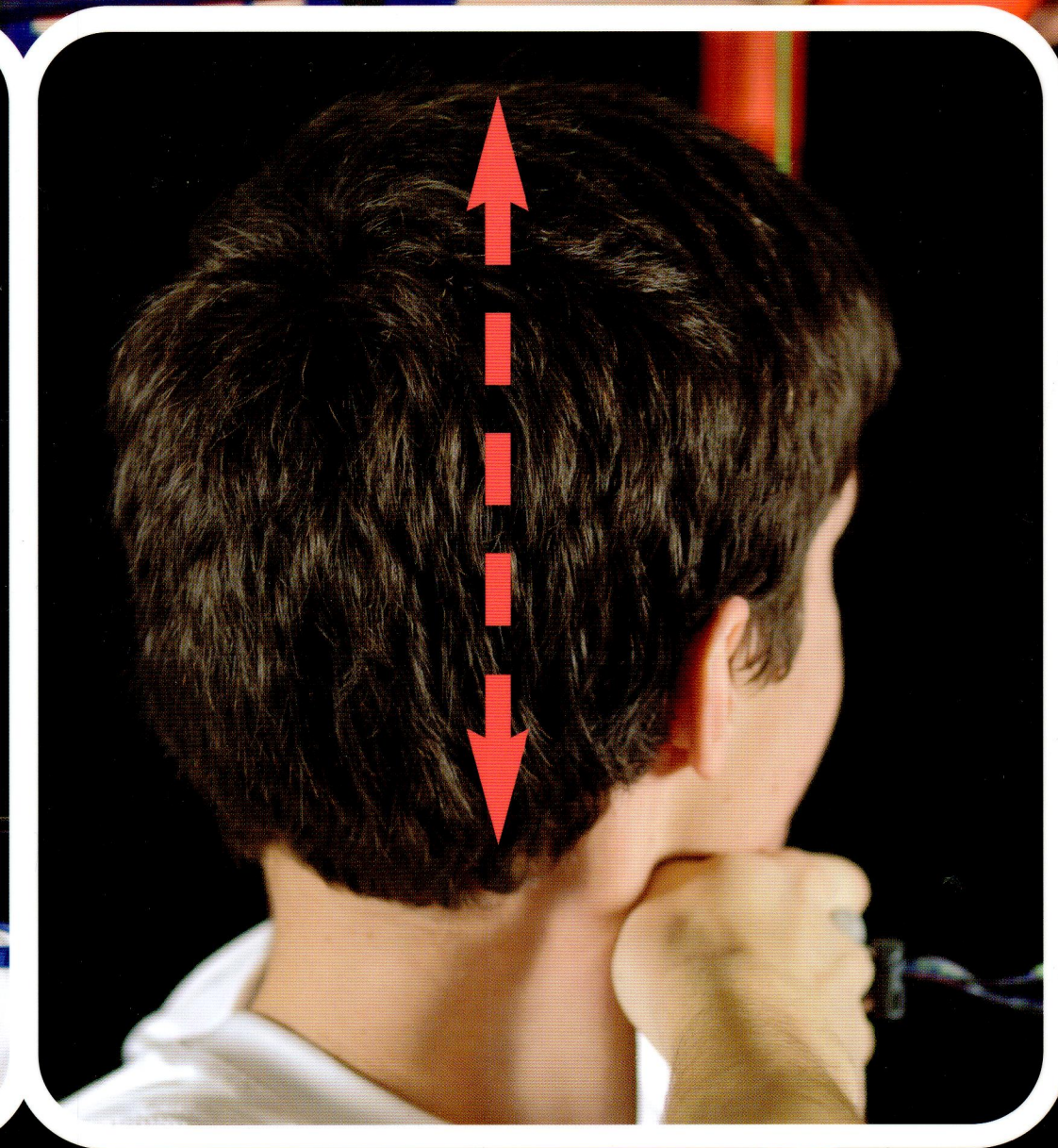
La démarche fédérale

## Tête

Dans le prolongement de la colonne vertébrale, en rotation en direction de la cible

### Favorise :

- le placement de la corde au visage
- l'alignement de la corde au milieu des branches

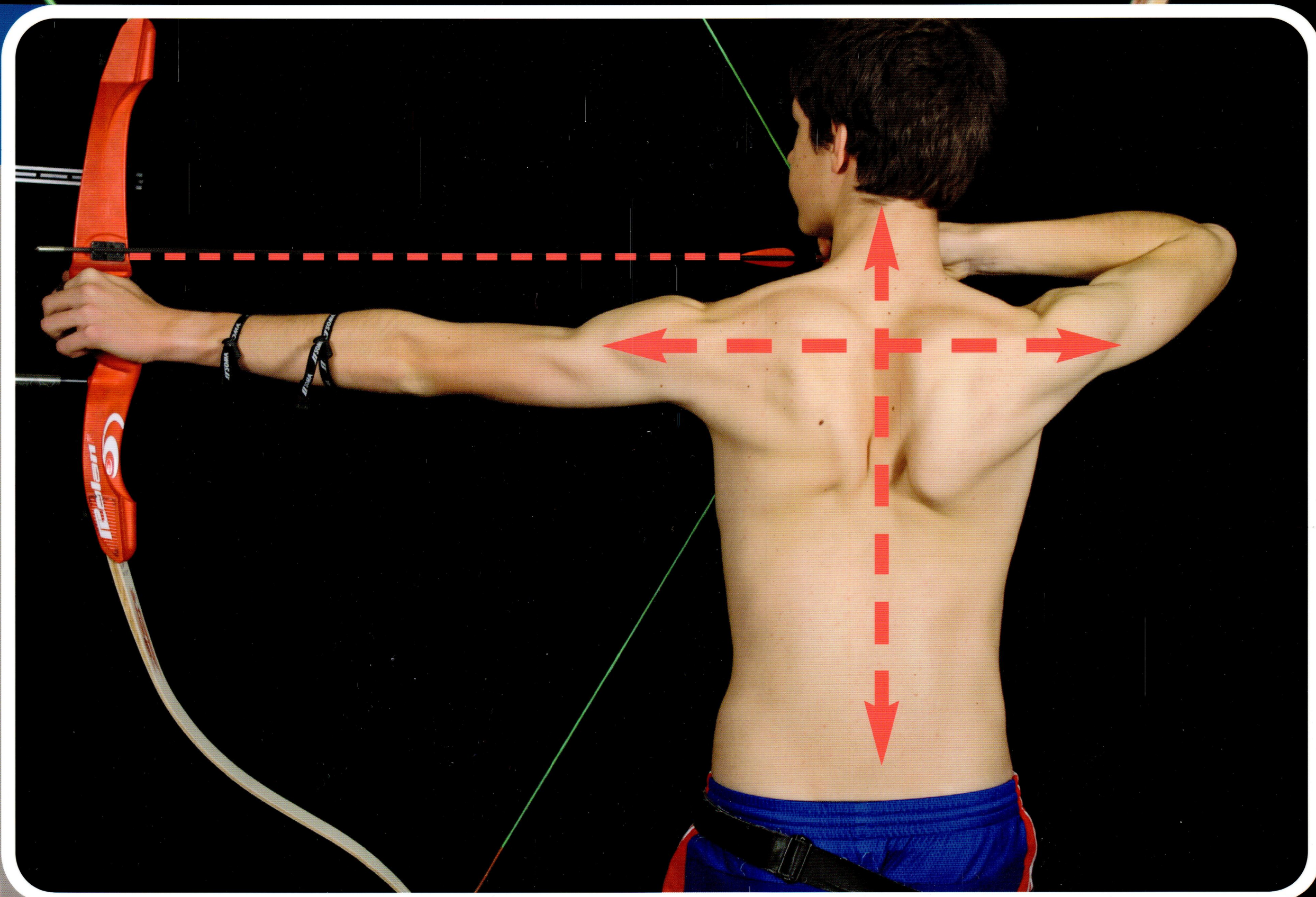


## Epaules

En position basse, sur une ligne perpendiculaire à la colonne vertébrale et à la cible, parallèle à la flèche

### Favorise :

- la reproductibilité et le maintien de l'orientation de l'arc dans le plan vertical
- la continuité de l'effort de traction
- la reproductibilité de l'allonge
- le respect du fonctionnement mécanique de l'arc

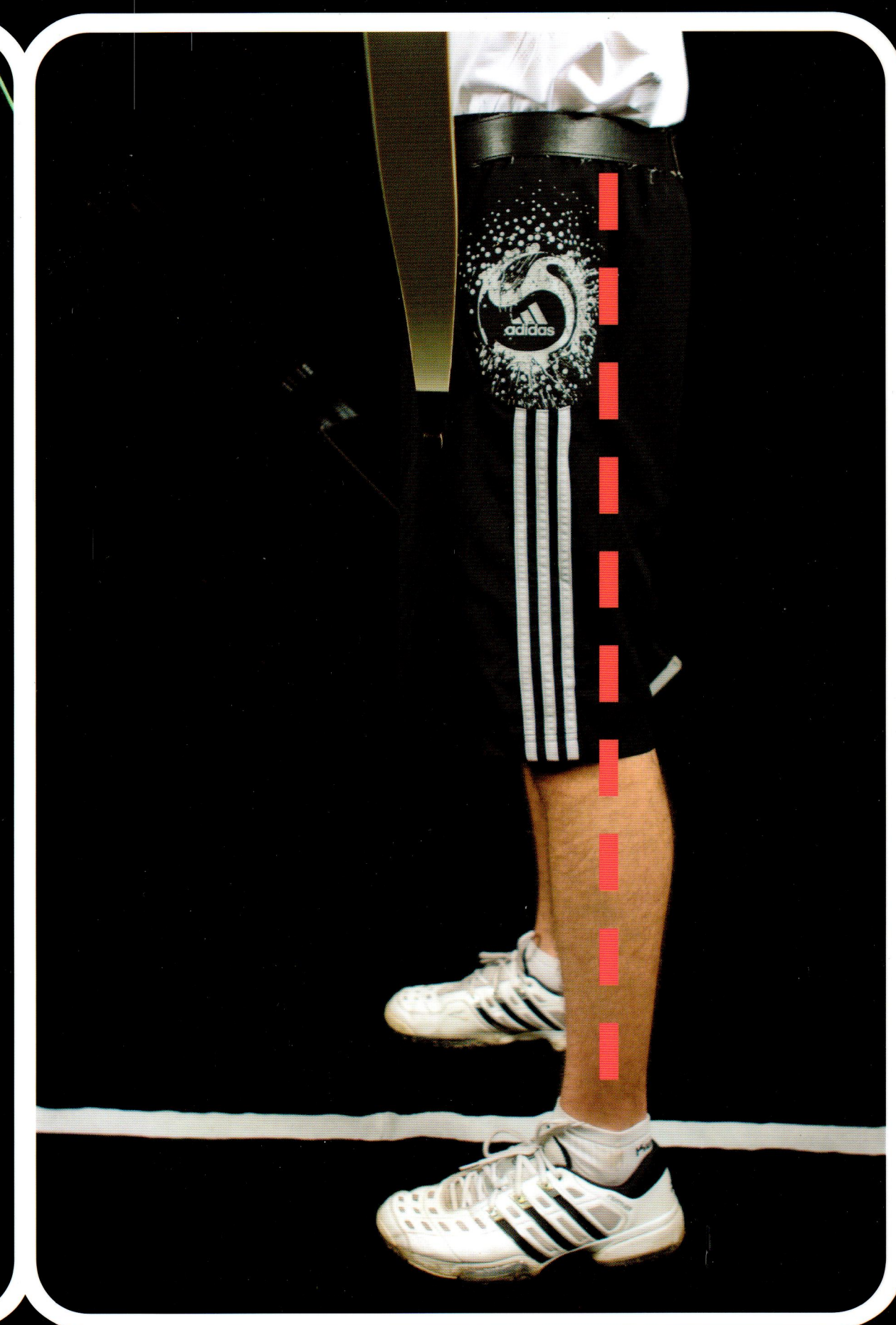


## Membres inférieurs bassin/pieds

Pieds parallèles à la ligne de tir, écartés d'une largeur de bassin, membres inférieurs relâchés et tendus

### Favorise :

- la stabilité verticale
- l'alignement des épaules



## Objectif

Faciliter la précision et la reproductibilité des tirs par une posture stable