

Apprendre le tir à l'arc

La démarche fédérale

Orientation

Plan d'arc orienté en direction de la cible sur un axe vertical

Résulte :

- de la posture et des placements

Place :

- la flèche sur sa trajectoire



Mise en tension

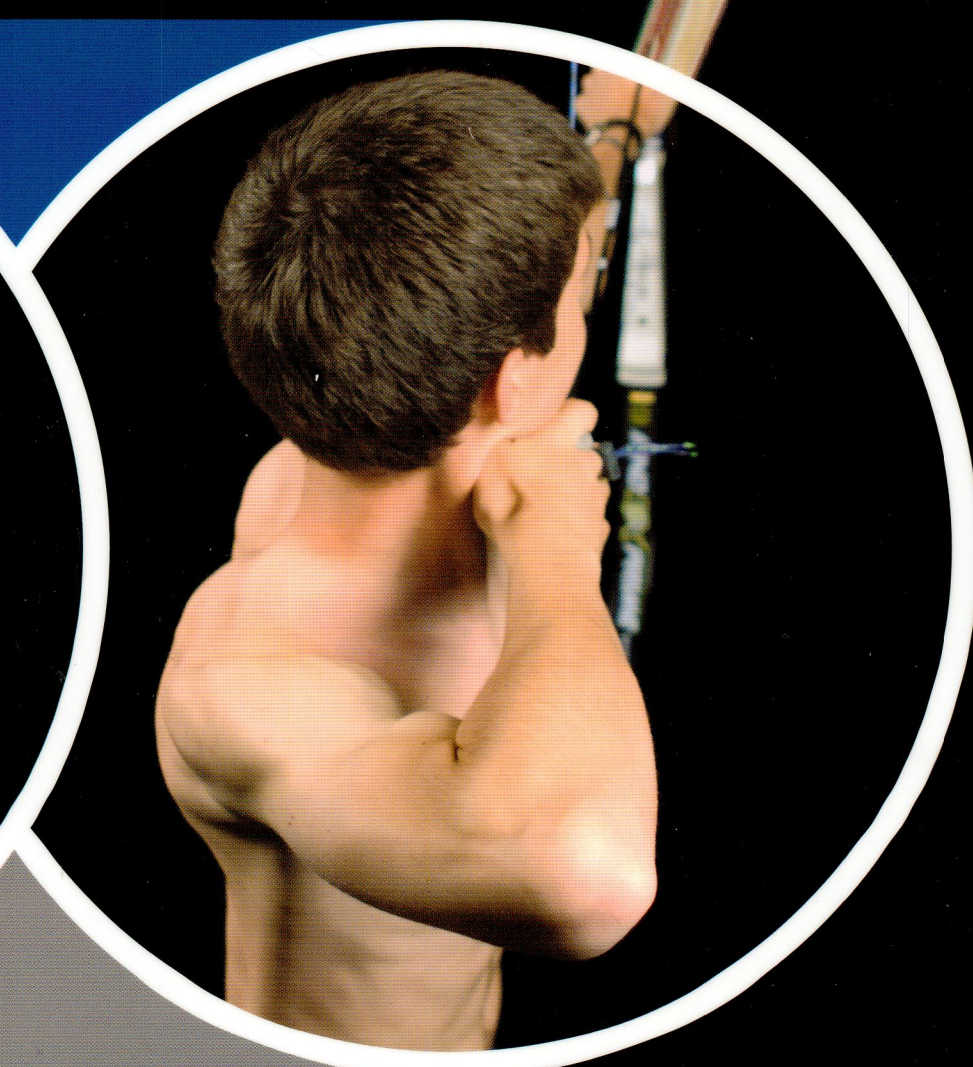
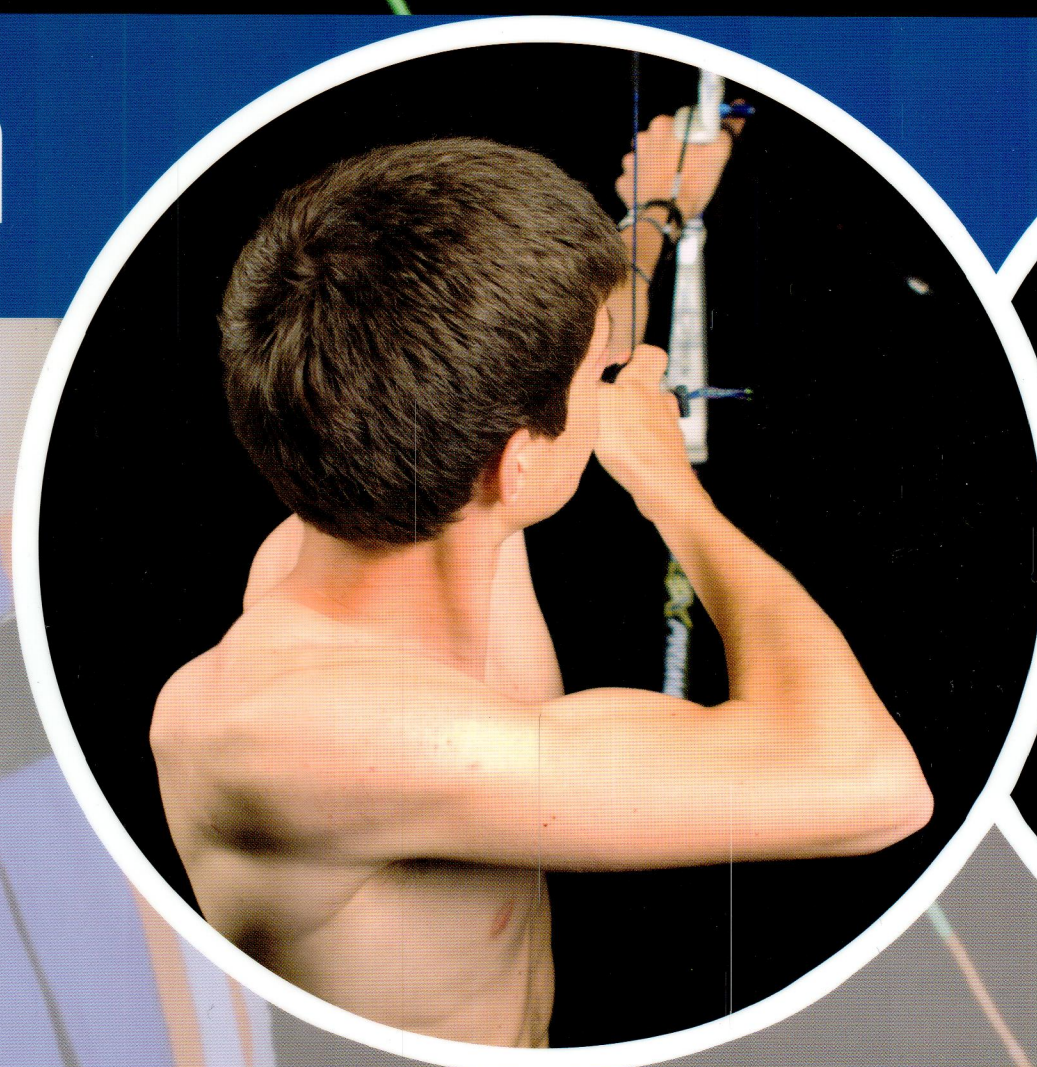
A partir d'un effort régulier et continu de traction, le plus proche possible de la ligne des épaules, en conservant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible

Favorise :

- le maintien de l'orientation
- la stabilité du viseur

Limite :

- le coût énergétique



Libération

Main de corde :

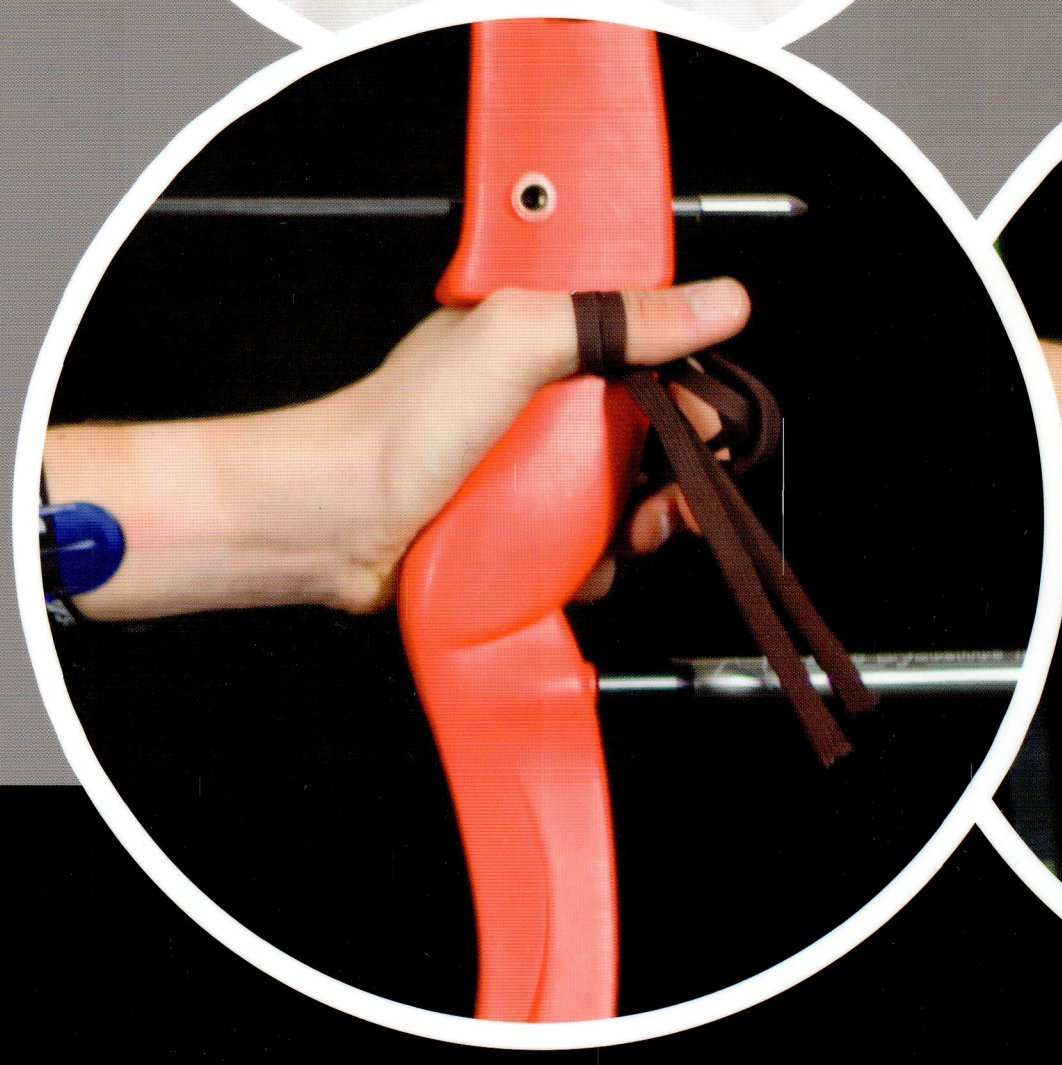
Relâchement des fléchisseurs des 3 doigts dans la continuité de l'effort de traction

- limite les oscillations de la corde

Main d'arc :

Main et poignet totalement relâchés

- favorise l'éjection de l'arc dans le plan vertical



Objectif

Projeter la flèche dans la direction souhaitée par la coordination de la mise en tension et de la libération