

Apprendre le tir à l'arc

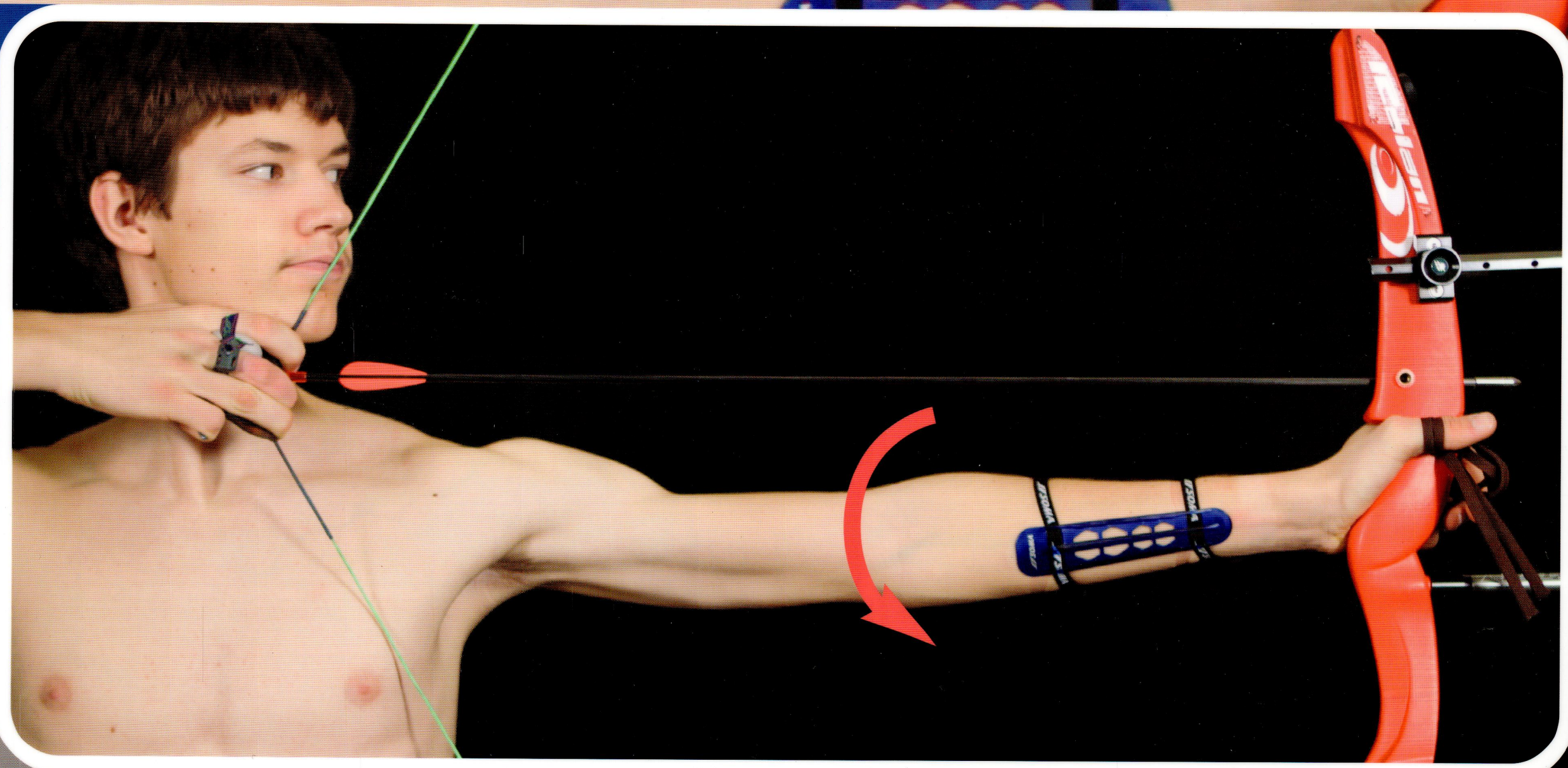
La démarche fédérale

Le bras d'arc

Epaule basse, coude orienté vers l'extérieur

Favorise :

- un point d'appui fixe et stable pour la mise en tension
- le maintien de la position de tir au départ de la flèche

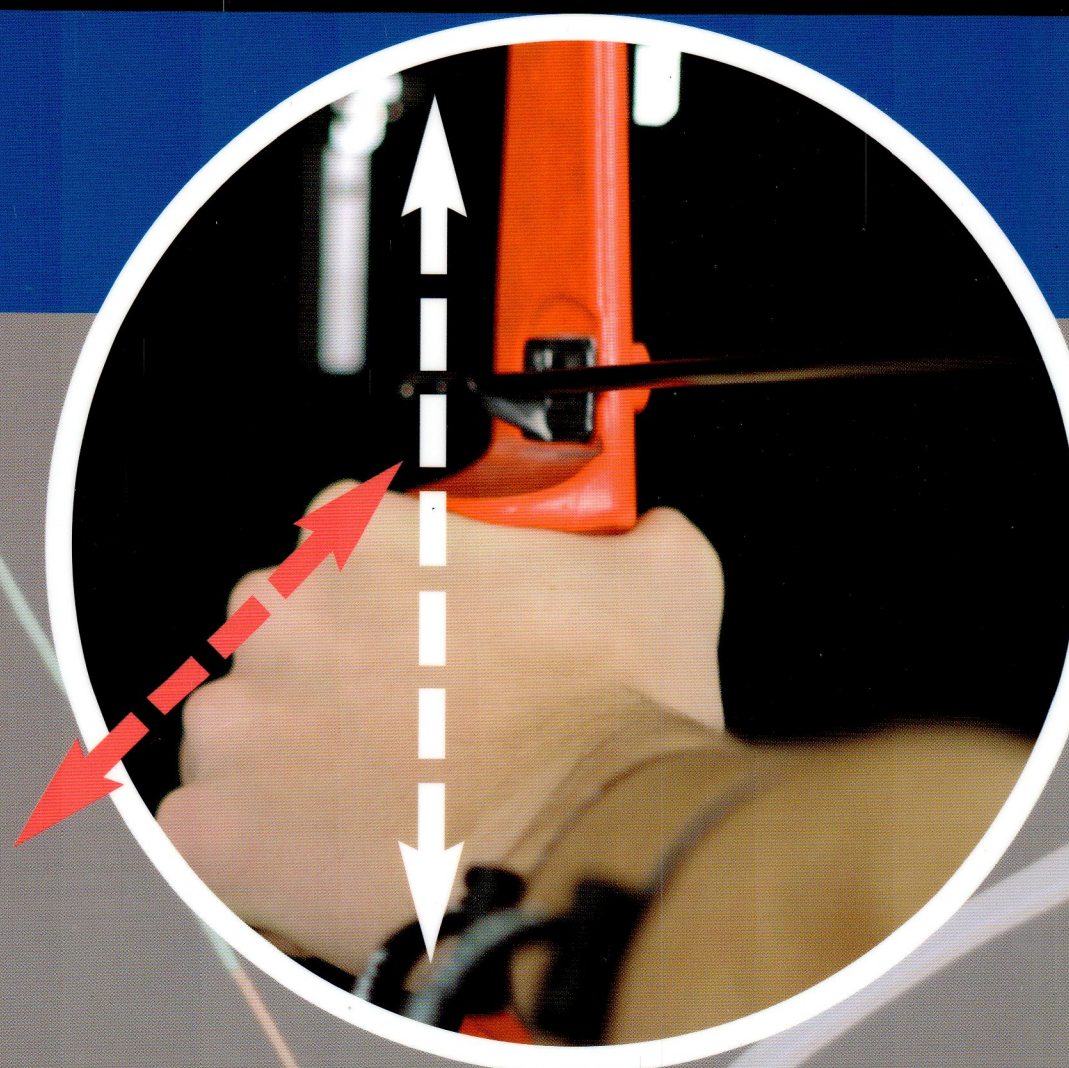


La prise d'arc

Main à 45° par rapport à la verticale, doigts et poignet relâchés

Favorise :

- un point d'appui fixe et reproductible
- l'éjection de l'arc dans le plan vertical



La prise de corde

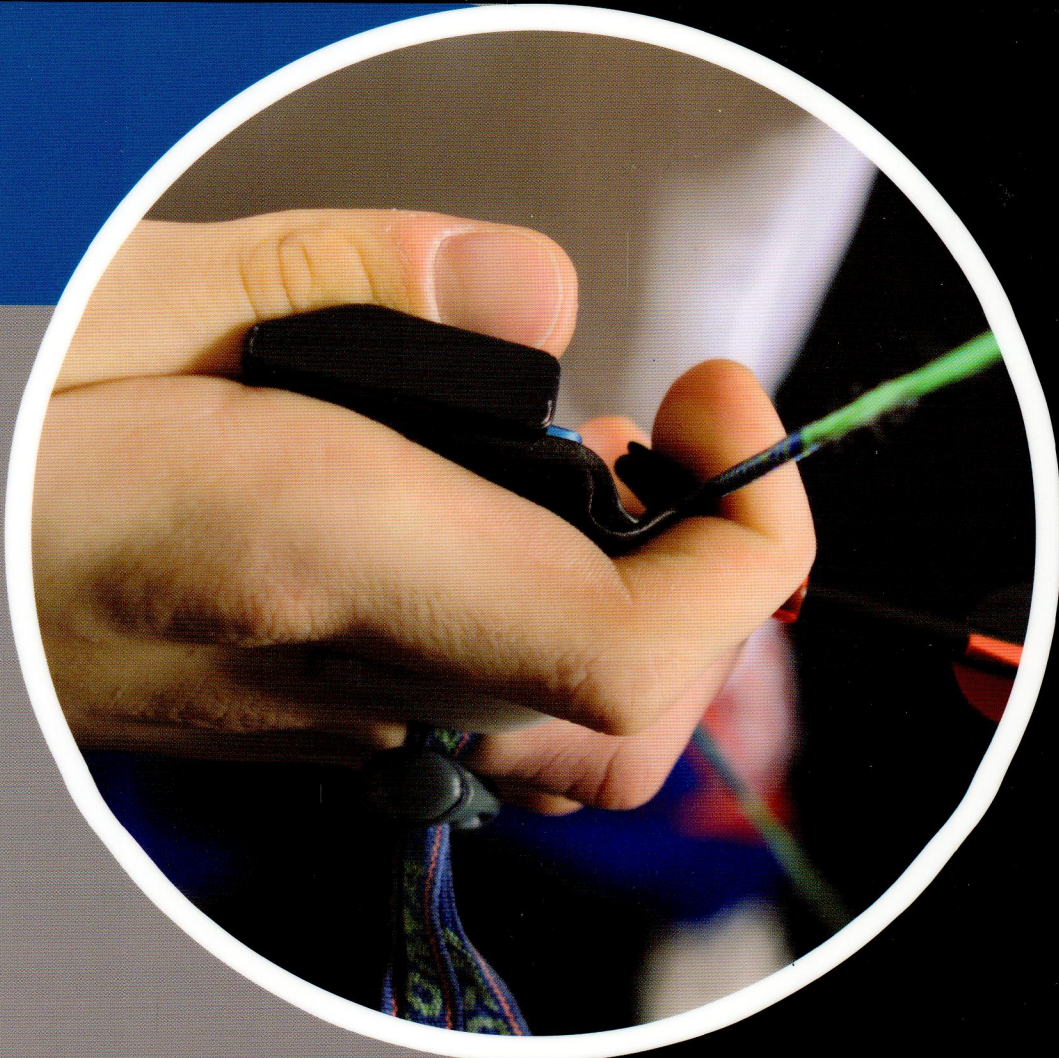
A 3 doigts, entre la 1^{ère} et la 2^{ème} phalange, la 3^{ème} étant alignée avec le dos de la main

Favorise :

- l'orientation de la corde dans le plan vertical

Limite :

- l'élévation du coude et donc les risques de pincements de l'encoche
- les oscillations de la corde lors de la libération

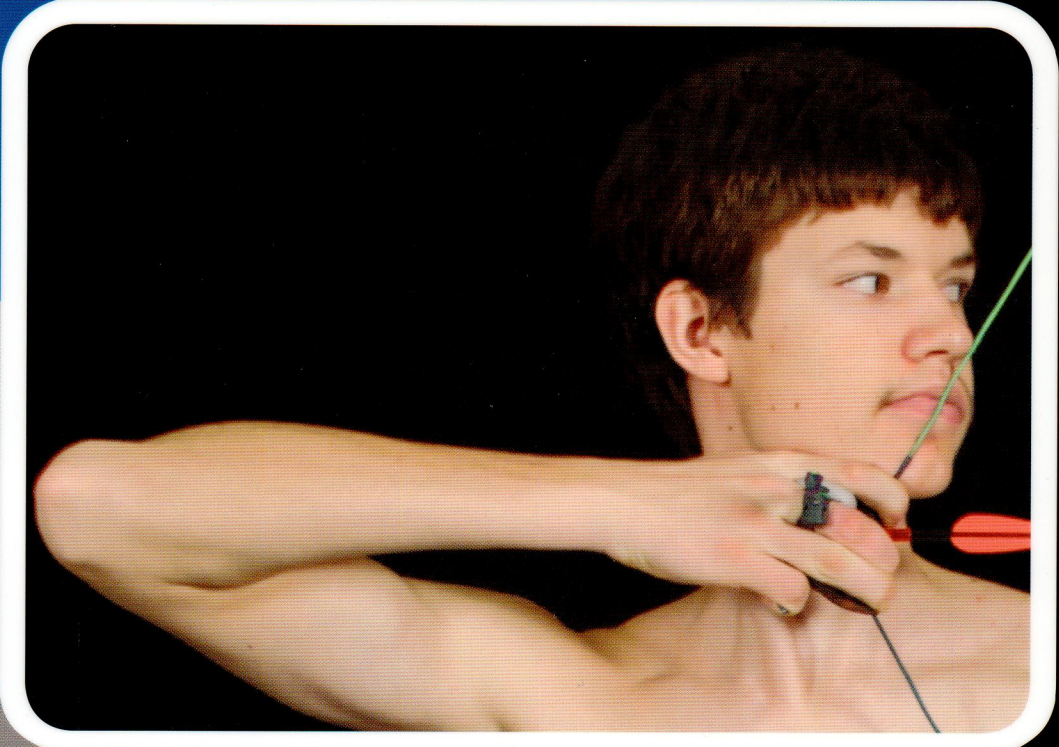


L'alignement main/poignet/avant-bras de corde

Dans le prolongement de la flèche

Favorise :

- le maintien de la trajectoire de corde dans le plan vertical au moment de la libération



Les contacts

Main de corde en contact avec la partie inférieure de la mâchoire en maintenant l'alignement main/poignet/avant-bras de corde

Favorisent :

- la stabilité de la main de corde
- la reproductibilité du geste



Objectif

Faciliter la précision et la reproductibilité des tirs par une utilisation optimale de l'arc