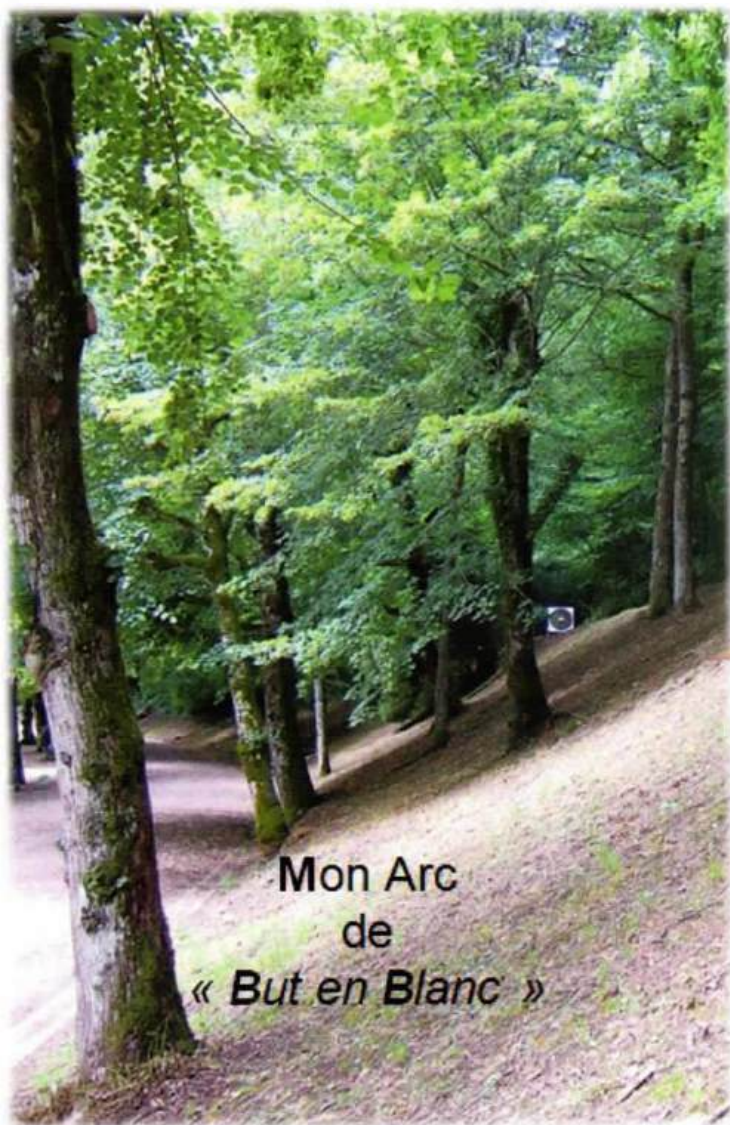


Francis HUE



**Mon Arc
de
« But en Blanc »**

ISBN : 978-2-918737-36-0

© Francis HUE - Textes et illustrations, 2018
francis.hue88@gmail.com

Impression : APACHE COLOR - 9 rue des Michottes - 54000 Nancy

Préambule

L'utilisation de l'arc simple est de plus en plus prise en compte par les adeptes des disciplines de parcours. Peu d'ouvrages expliquent les fondamentaux de cette pratique. Avec le développement des parcours organisés par les clubs et hôtelleries spécialisées, la demande d'initiation et de formation est particulièrement forte.

Le développement et la promotion de cette pratique se fait principalement par le bouche à oreilles. Les tireurs expérimentés se font un plaisir de transmettre aux néophytes leurs expériences. Nous pouvons nous féliciter que ce mode de formation, peut-être incomplet, soit apprécié de ces adeptes. Pour assurer la promotion des disciplines de parcours et plus particulièrement l'utilisation des arcs simples (Droit et Chasse) l'auteur a analysé les séquences de tir qui doivent être prises en compte pour débiter.

Dans la 1^{ère} partie, une description sommaire des équipements et accessoires utiles pour commencer, ainsi qu'un vocabulaire sur les termes utilisés pour cette pratique.

Dans la 2^{ème} partie, l'analyse de la séquence de tir en 11 éléments va permettre au débutant de découvrir une méthode de progression pour maîtriser la technique.

Dans la 3^{ème} partie, la simplification des fondamentaux permet aux tireurs déjà expérimentés de maîtriser la technique et de pouvoir revenir, si nécessaire, à l'essentiel.

En fin de manuel une partie est réservée aux arcs Nus (Bare Bow) concernant la technique du tir sans viseur.

Des techniques pour réaliser un abaque et évaluer la distance qui sépare l'archer de la cible y sont décrites.

Trois arcs... Deux approches

Pour les arcs « Droit et Chasse » la méthode comprend 3 parties.

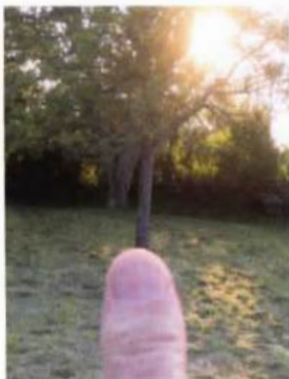
La 1^{ère} présente sommairement les équipements et accessoires utilisés.

La 2^{ème} découpe la séquence de tir en éléments en mentionnant des points-clés qui facilitent et des points-clés¹ qui conditionnent. Il est impératif de bien maîtriser et mémoriser cette 2^{ème} partie avant de commencer la 3^{ème}. Si tel n'était pas le cas, cette 3^{ème} partie serait difficilement applicable puisqu'elle repose sur les automatismes acquis au cours de la 2^{ème} partie.

Pour l'arc « Nu ». Une partie lui est réservée en fin de manuel. La méthode proposée a été établie sur la base du tir 3D qui limite la distance de tir à 30 m pour ce type d'arc, c'est pour cela que les distances supérieures ne sont pas abordées ici.

Important : Bien que l'apprentissage permette de tirer en toute sécurité, il n'est pas fait allusion aux équipements spécifiques liés à la pratique de la chasse. Seules les bases de la technique sont applicables à cette pratique. Les règles de sécurité

¹ Point-clé : Si je ne fais pas ce point est-ce que je peux réussir l'élément ? Si oui, c'est un point qui facilite, sinon c'est un point qui conditionne.



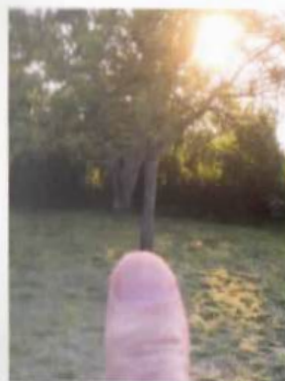
f.1

Tendre le bras, pouce levé, les yeux grands ouverts, aligner le pouce sur un objet distant (ici un arbre) *f.1*

Lorsque vous fermez l'œil droit, l'objet et le pouce ne sont pas alignés ! *f.2*



f.2



f.3

En fermant l'autre œil (gauche) l'objet redevient aligné *f.3*
Dans ce cas l'œil resté ouvert indique que l'œil directeur est le droit.

Œil directeur G = archer gaucher

Œil directeur D = archer droitier



f.1

Tendre le bras, pouce levé, les yeux grands ouverts, aligner le pouce sur un objet distant (ici un arbre) f.1



f.2

Lorsque vous fermez l'œil droit, l'objet et le pouce ne sont pas alignés ! f.2



f.3

En fermant l'autre œil (gauche) l'objet redevient aligné f.3
Dans ce cas l'œil resté ouvert indique que l'œil directeur est le droit.

Œil directeur G = archer gaucher

Œil directeur D = archer droitier

1^{ère} Partie

Equipements

Voici une liste d'équipements généralement utilisés par les archers sur les parcours Nature 3D et Campagne.



f.4

Arc Droit



f.5

Arc de Chasse *



f.6

Arc Nu (BB)

* L'arc de chasse est présenté ici équipé de son carquois.



Protège-bras



f.10

Gant



f.8

Palettes



f.11

Flèches bois



f.12

Flèches carbone



f.13

Carquois de ceinture



f.14

Carquois de dos

L'élastique d'échauffement

Avant de commencer une phase de tir, il est nécessaire de se préparer par l'échauffement des muscles qui vont travailler pendant le tir. L'élastique f.15 est conseillé pour un échauffement progressif en toute sécurité f.16



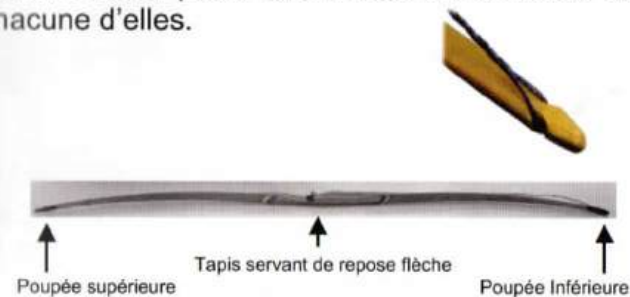
f.15



f.16

Poupées de l'arc

Elles sont au nombre de 2, elles se trouvent aux extrémités des branches inférieure et supérieure de l'arc. L'archer place une boucle de la corde dans chacune d'elles.



Préparation de l'arc

Mise en place de la corde.

L'action qui consiste à placer la corde entre les 2 poutres pour le rendre prêt pour le tir se dit « bander l'arc ».

Il existe plusieurs méthodes pour cela (bandoir, fausse corde, etc.) et la méthode sans accessoire pour mettre la corde sur l'arc *f.17*



f.17

L'arc est placé devant la jambe et derrière la cuisse. L'archer tire la branche supérieure tout en glissant la boucle de la corde supérieure vers la poutre.

Sécurité

Le tir à l'arc est un sport potentiellement dangereux, il ne doit être pratiqué que dans un lieu réservé et sécurisé. Si plusieurs personnes sont présentes, il faut les inviter à rester derrière la ligne de tir. Ne jamais armer l'arc en pointant la flèche ailleurs qu'en direction de la cible. Aucun archer n'est à l'abri d'une décoche accidentelle !

L'arc Droit (longbow) traditionnel, et l'arc Chasse (instinctif) nécessitent des protections supplémentaires. Il est impératif de protéger la main d'arc (celle qui tient l'arc) du risque d'un décollement d'une plume. A défaut de ligature sur les plumes, porter une protection sur l'index de la main d'arc. *f.18*

Il est conseillé de placer sur la poutre de la branche inférieure un protège poutre *f.19* pour conserver la qualité de l'arc.



f.18

Protection du doigt de la main d'arc.



f.19

Protection de la poutre de la branche inférieure.

L'armement

L'armement d'un arc demande une force musculaire de courte durée. Un bon contrôle de la respiration permet de maîtriser cet effort. Des ouvrages spécialisés dans cette technique doivent être consultés.

Le tir

Le tir est décomposé en plusieurs éléments (mouvements). Chacun doit être effectué de la manière la plus dynamique. Maîtrise et entraînement sont indispensables.

Viseur

Il n'y a pas de viseur sur les arcs simples, le tir se pratique sans viseur, l'archer doit se concentrer sur la cible.

Dans la 2^{ème} partie de ce manuel ce point sera abordé pour permettre de pratiquer « une visée ».

f.24



La prise de corde

Deux prises de corde peuvent être utilisées :

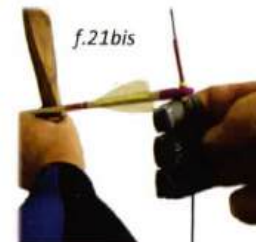
A) Apache, 3 doigts sous l'encoche, c'est une technique fréquemment utilisée pour l'initiation des débutants, elle est difficile pour la progression. Cette méthode n'est pas particulièrement adaptée à la dynamique de l'arc. f.21 et f.21bis.

f.21



Avec palette spécifique

f.21bis



Avec gant

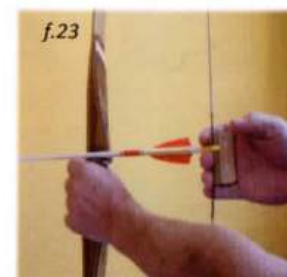
B) Méditerranéenne ou **Mongole** qui consiste à placer 1 doigt au-dessus de l'encoche et 2 doigts en dessous. Cette méthode, bien adaptée aux caractéristiques de l'arc, est difficile, mais permet d'identifier quelques repères.

f.22



Utilisation d'un gant

f.23



Utilisation d'une palette

Objectif

Pour atteindre à chaque fois la cible, il faut une régularité dans les positions et dans les lâchers de corde. Pour chaque tir, respecter la séquence décrite ainsi que les points-clés qui facilitent et les points-clés qui conditionnent la réussite du tir.

Position de tir

Dans un premier temps, les tirs se font debout *f.25*, puis en diverses positions pour se familiariser et s'adapter aux difficultés qui peuvent se présenter sur les terrains où sont implantés les parcours. *f.26* et *f.28*.

f.25



Debout

f.26



1 Genou à terre

f.28



2 Genoux à terre

Pour tirer dans ces positions et obtenir de bons résultats, il appartient à chacun de s'entraîner régulièrement.

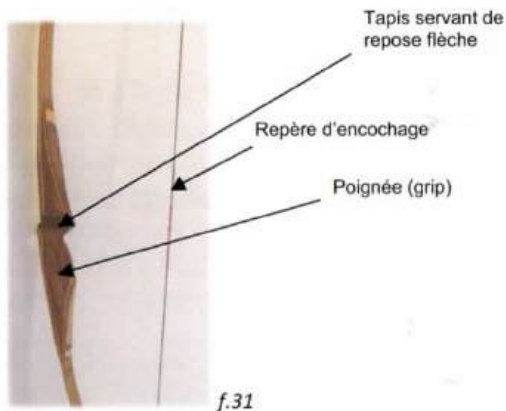
But en Blanc

Lorsque l'archer se trouve en position de tir, qu'il ajuste sa pointe de flèche au centre de la cible et que cette dernière arrive à cet endroit, il est dit que l'archer est à sa distance « **de But en Blanc** ». Bien maîtriser cette distance (elle est propre à chacun). C'est à partir de celle-ci que l'archer va organiser ses ancrages « avant » dans la préparation de ses tirs.

L'Arc Droit (Longbow)



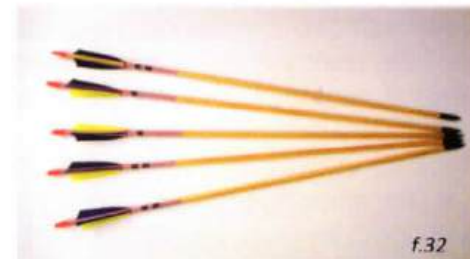
f.29



f.31

C'est un arc simple dont la corde ne touche que les poutres, il ne possède pas de repose flèche, seulement un tapis qui en fait office.

Flèches



f.32

Les flèches autorisées avec l'**arc Droit** (longbow) sont en bois ou en bambou et les empennages sont obligatoirement en plumes naturelles.

Pour faciliter le passage sur le tapis d'arc, l'empennage en plumes naturelles est également conseillé pour l'**arc Chasse**.

Pour obtenir un vol régulier, la longueur des plumes ne devrait pas excéder 7 cm. (Un empennage plus long freine la flèche tandis qu'un empennage plus court la stabilise tardivement.) On trouve plusieurs essences de bois à utiliser comme fût. Ceux-ci doivent être adaptés à la puissance de l'arc et à l'allonge² de l'archer.

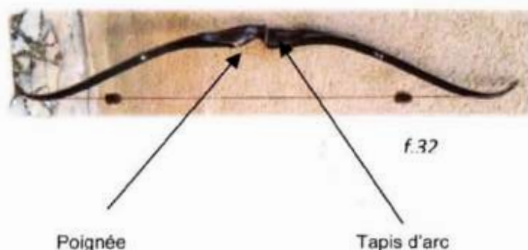
La prise de corde est de type Méditerranéenne (Mongole). C'est à dire que l'index se trouve au-dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire en

² L'allonge est la longueur de la flèche propre à chaque archer, elle est en rapport avec sa morphologie.

dessous de l'encoche. [p.17 : f.22 et 23]. On appelle ce tir « instinctif » parce qu'il n'y a aucun système de visée, enfin presque ! Le pianotage est interdit, cela veut dire que les doigts sur la corde et la position de la main de corde sur le visage doivent toujours être aux mêmes endroits.

La technique de tir est expliquée et détaillée dans le chapitre « Utilisation de l'arc Droit et de l'arc Chasse » [page 33 et suivantes].

L'arc (Chasse) « Instinctif »



C'est un arc recurve (double courbure) qui ne possède pas de repose flèche mais un tapis semblable à celui de l'arc Droit. Il ne possède pas de système de visée. La prise de corde est de type Méditerranéenne (Mongole). [voir page 17 f.22 et f. 23].

Les flèches utilisées peuvent être réalisées en carbone, en aluminium, en bois ou en bambou sans contrainte pour l'empennage, bien que les plumes naturelles soient conseillées.

La technique de tir est semblable à celle utilisée pour le tir à l'arc Droit.

L'arc Nu (B.B)



C'est un arc recurve (les branches ont une double courbure) avec, comme équipements autorisés :

- Un repose flèche,
- Un Berger Buton (pression)
- Deux masses servant d'amortisseur placées en avant (non représentées sur la figure f.35).

Pour tenir la corde, l'archer utilise un gant ou une palette spécifique sans marquage sur le cuir ou repère particulier pouvant aider à repérer les distances. f.36

Les flèches sont similaires aux flèches utilisées pour les arcs libres ou les arcs à poulies.

L'utilisation de l'arc « Nu » demande une pratique spécifique qui est détaillée dans le chapitre « Technique du tir sans viseur (BB) » [voir p. 51 et suivantes].

Les palettes

Nous trouvons dans le commerce plusieurs types de palettes équipées d'accessoires divers : maintien de l'auriculaire, écarteur pour éviter de pincer l'encoche, etc.

Celles représentées ici sont simples et peuvent être réalisées par tous³.



Pour l'arc Nu



Pour l'arc Droit et l'arc Chasse

³ Voir en annexe 1, page 61, une explication simple pour la réalisation.

Nota

Les techniques détaillées pour tirer avec les arcs « Droit et Chasse » sont exclusivement destinées aux archers pratiquant le tir nature ou le tir 3D. Ces techniques ne font pas référence à des équipements utilisés pour la chasse aux gibiers et plus particulièrement aux lames qui sont utilisées comme pointe de flèche. Ce type d'équipement demande une sécurité toute particulière lors de sa manutention et de son utilisation qui n'est pas prise en compte dans cet ouvrage.

Seules les techniques décrites sont transposables pour la formation des archers ayant comme objectif la chasse. Les points de sécurité indispensables pour cette activité devront y être ajoutés.

Réglages

Pour pouvoir effectuer les réglages sur l'arc (band et détalonnage)⁴, il est nécessaire de maîtriser et de posséder une bonne technique de tir. Plus cette technique sera maîtrisée, meilleurs seront les réglages. L'archer aura la possibilité de les parfaire au fur et à mesure de l'évolution de sa technique.

Ces réglages ne sont pas pris en compte dans cet ouvrage. Les personnes intéressées trouveront

⁴ Mot utilisé par les archers pour définir la position du repère d'encoche sur la corde.

dans de nombreux livres ou magazines les informations traitant de cette question.

Cordes



f.38

Corde du commerce



f.39

Corde Tressée

Il existe des cordes pour toutes les longueurs d'arc dans le commerce.

L'archer peut les tresser lui-même, elles sont esthétiques et très solides. Une façon de tresser les cordes avec le nombre de brins qui convient est jointe en annexe 2 [p. 63].

Le point d'encochage

Selon l'arc et la méthode choisie par l'archer, on peut trouver un ou deux repères pour placer la flèche sur la corde. Par exemple, la flèche peut être placée en dessous du repère f.41, elle peut se

placer entre les 2 repères f.42 ou tout simplement au-dessus du repère f.43.



f.41

Encochage par le bas



f.42

Encochage par le milieu



f.43

Encochage par le haut

Précision : certaines fédérations n'autorisent qu'un seul point de repère pour l'encoche de la flèche sur ce type d'arc.

Selon la façon dont l'archer positionne sa flèche et sa technique de tir, le détalonnage sera défini avec précision. Pour cela on utilise une équerre f.40.



f.40

Le détalonnage devrait se situer entre 4 et 6 mm sous l'encoche à partir du tapis d'arc (en tenir compte dans le choix de la position du repère d'encoche).

Chaque méthode a ses avantages.

Le Band



f.44

C'est la distance entre le creux de la poignée et la corde.

Elle devrait se situer entre :

- 14 et 16 cm pour un arc Droit
- 16 et 20 cm pour un arc Chasse
- 18 et 22 cm pour un arc Nu.

Cible

C'est en direction de la cible que l'archer doit armer son arc, et tirer ses flèches sur des blasons représentant des animaux ou sur des animaux représentés en 3 dimensions (3D). Les zones tracées servent à attribuer une valeur à chaque flèche arrivée en cible (dans la discipline « Nature » les flèches doivent être baguées parce que la valeur de la 1^{ère} flèche est supérieure à la valeur de la seconde, les 2 flèches n'étant pas tirées du même pas de tir !)

Pas de tir

C'est de cet endroit que l'archer se place pour tirer. Il se place perpendiculairement à la cible. Le pied le plus proche de la cible est nommé « Pied de cible » tandis que le pied le plus éloigné est appelé « Pied d'orientation » [voir page 44 : Corriger / Rectifier].

Attente

C'est une ligne, imaginaire ou matérialisée par un piquet, où les archers doivent attendre pour aller tirer à leur tour.

Position

S'il y a deux postes au pas de tir, l'archer dont le dossard commence par la lettre **A** se place à gauche, tandis que l'archer dont le dossard commence par la lettre **B** se place à droite. Ces positions ne concernent que le tir en Campagne et le tir 3D. En tir Nature, l'archer est seul au pas de tir.

(En compétition, s'il devait y avoir un contrôle de temps, le chronomètre démarrera dès l'arrivée du 1^{er} archer à sa position de tir.)

Ancrage arrière

C'est la position de la main d'arc placée en contact avec le visage (la répétition de cette position est impérative si l'archer veut obtenir de bons résultats).

Ancrage avant

C'est la hauteur du bras d'arc avec placement de la pointe de flèche ou du tapis d'arc, au centre de la cible (pour la distance de But en Blanc).

Carquois de dos

Carquois généralement utilisé par les archers tirant en arc Droit et éventuellement par les archers utilisant l'arc Chasse.



Carquois de dos contenant des flèches en carbone à empennage plumes naturelles pour arc de chasse.

Mes remarques sur les équipements

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2^{ème} Partie

L'arc Droit - L'arc Chasse



f.45



f.65

Prise en main

L'arc est prêt pour être utilisé. L'arc « Droit » ou l'arc « Chasse » sont bandés [voir page 14 f.17]. La prise de corde doit être de type Méditerranéenne (Mongole) c'est-à-dire que l'archer doit placer l'index au-dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire en dessous. [Voir page 17 f.22 et f.23].

La méthode Apache est autorisée mais pas conseillée.

Le pianotage⁵ est interdit dans l'utilisation de ces arcs.

Visée

Il n'existe pas de point de visée sur ces arcs. Pour une bonne utilisation et pouvoir placer sa flèche à chaque fois à l'endroit voulu, il faut une grande maîtrise. La présente méthode va permettre d'intégrer cette technique, dite de "But en Blanc".

Pour obtenir de bons résultats, l'archer doit la connaître et bien la maîtriser.

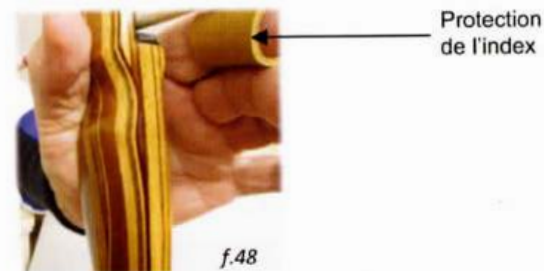


f.47

⁵ Le pianotage est l'action de positionner la main de corde à différents endroits sur le visage en fonction de la distance qui sépare l'archer de la cible.

Main d'arc

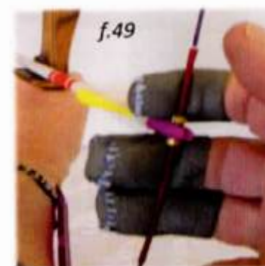
C'est la main qui se place dans la poignée de l'arc. Elle maintient, élève, exerce une pression pour maintenir l'arc dans la position idéale pour effectuer le tir.



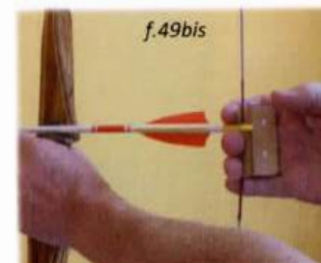
f.48

Main de corde

C'est la main qui tire la corde vers l'ancrage arrière, se positionne sur le visage puis... libère la corde.



Avec gant



Avec palette

Pour une bonne efficacité, il est indispensable de maîtriser toutes les étapes de la séquence de tir, (de la prise en main de l'arc jusqu'au lâcher de la flèche) l'analyse termine chaque séquence.

La séquence de tir, comme indiqué précédemment, est découpée en éléments. Des points de repère appelés "points-clés" y ont été ajoutés

Points-clés qui conditionnent la réussite du tir.

Points-clés qui facilitent la séquence.

Si ces points sont bien respectés, le tir sera précis et efficace.

Test « de distances »

Réalisation de la séquence de tir en 11 étapes

- Placer un carton (visuel) 10x10 cm au centre de la cible. Ce carton va servir « de repère de visée ».
- Se positionner à 10 m et réaliser une 1^{ère} séquence de tir comme décrite ci-après.



f.50

Carton servant de repère de visée

1 - Mise en place de la flèche

Positionner la flèche sur la corde au repère d'encoche choisi.

Vérifier la position de la plume coq⁶ (côté extérieur).
f.51

(Certains archers ayant une grande expérience n'utilisent pas de plume coq mais utilisent le repère qui se trouve sur l'encoche pour positionner la flèche sur l'arc. Cela permet, en action de chasse, de ne pas quitter le gibier des yeux.)

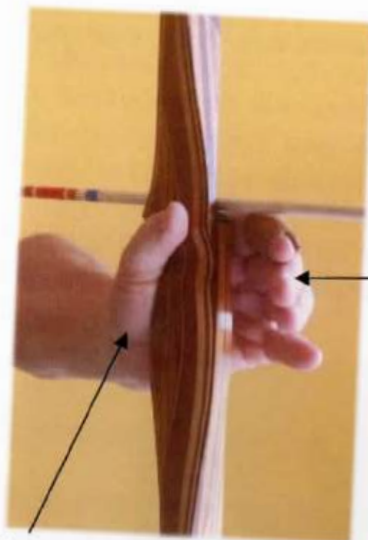
f.51



⁶ Chaque flèche est équipée de 3 plumes pour permettre un bon vol, une bonne sortie de la flèche est impérative. Les 2 plumes poules facilitent la sortie de la flèche côté fenêtre, la plume coq, placée vers l'extérieur, ne provoque aucune gêne pour la sortie. Il est donc impératif de bien placer la plume coq à l'extérieur de la fenêtre d'arc.

2 - Main d'arc

Position de la main d'arc sur la poignée.



Les doigts vont venir au contact de la poignée

Bien en appui sur l'éminence thénar

Placer la dragonne⁷ (si vous en utilisez une). Vérifier les appuis sur l'éminence thénar (sous le pouce) et la position des doigts sur la poignée en fin d'armement, voir f.54 ci-après.

⁷ Sorte de cordelette qui maintient l'arc si exceptionnellement la main d'arc n'assurait pas le maintien de la poignée.

3 - Position de la main de corde



f.53

1 doigt au-dessus de l'encoche 2 doigts en dessous

(La prise de corde est représentée avec une palette mais elle peut aussi se faire avec un gant. Voir f.55 page suivante).

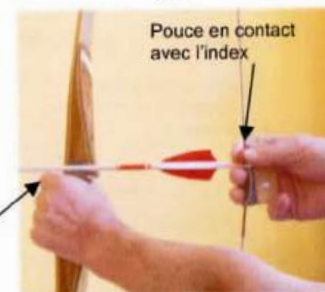
4 - Respiration

Respirer normalement pendant la phase de préparation, inspirer à l'armement et expirer après la décoche.

f.54

5 - Position du pouce

Positionner le pouce pour qu'il puisse venir en contact avec l'index.



Pouce en contact avec l'index

Positionner les doigts sur la poignée

6 - Armement et ancrage arrière

Armer en direction de la cible (épaule d'arc basse). L'œil regarde le positionnement de la flèche au niveau du tapis (au niveau de la main d'arc). Le pouce vient se placer au contact de la commissure des lèvres pour assurer l'ancrage arrière.



Vision de l'œil
au niveau du
tapis d'arc

Epaule basse

f.55

Pouce placé à la
commissure des
lèvres

f.56



7 - Vision de l'ancrage avant



Pour test de distances



f.57



f.58

8 - Ancrage avant

La pointe de la flèche ou le tapis de l'arc⁸ servent de point de visée sur la cible. Pour cela, utiliser l'œil directeur pour effectuer ce point avec plus de précision.

9 - Décision

Si tous les points sont convenables, laisser échapper la corde par ouverture des doigts tout en maintenant le bras d'arc en direction de la cible et le pouce en position initiale à la commissure des lèvres.

⁸ Préférer le tapis d'arc à la pointe de flèche car cette dernière peut être équipée de Blunt*, de lames ou avoir une longueur variable. Ce choix facilite la précision de la visée. *Pointe en caoutchouc à visser ou à coller sur la flèche pour le tir à l'arc du petit gibier, les jeux d'arc, etc.

10 - Analyse de la séquence de tir

Si tous les points ont été respectés, les flèches se retrouvent au-dessus du carton.

Position des flèches en cible



f.59

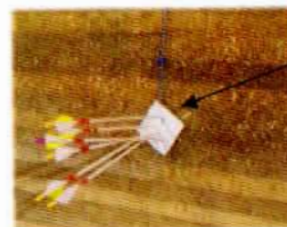
Refaire plusieurs fois cette séquence pour valider l'espace entre les flèches et le carton, noter cet espace (entre le carton et les flèches) pour préparer l'abaque.

Reculer de 5 m et refaire une même séquence. Constater que la flèche arrive au-dessus du carton, refaire plusieurs fois cette séquence pour valider. Noter à nouveau l'espace entre le carton et les flèches pour préparer l'abaque.

11 - But en Blanc

Reculer encore de 5 m et refaire à nouveau la séquence précédente, les flèches arrivent pratique-

ment dans le carton. Refaire plusieurs fois la séquence pour confirmer. La distance de "**But en Blanc**" est trouvée quand l'archer a placé toutes ses flèches dans le visuel. Dans l'exemple la distance est à 20 m, (le point de visée correspond au point d'impact des flèches). Cette distance de But en Blanc est différente selon l'archer, la puissance de l'arc et la méthode de prise de corde. Elle peut varier de plusieurs mètres. Noter la position des flèches pour préparer l'abaque.



f.60

Nota : En se plaçant à la distance d'environ 5 m et en refaisant un tir, la flèche arrive comme si c'était la distance de but en blanc ! C'est une constatation connue que l'on retrouve avec presque tous les types d'arcs. Il est important de connaître ce point qui est variable en fonction de la puissance de l'arc et de la méthode de tir.

Reculer à environ 25 m, refaire une nouvelle séquence, constater que les flèches arrivent en dessous du carton... Faire cette même opération à

30 m et noter tous ces éléments pour construire un abaque simple.

Corriger / Rectifier



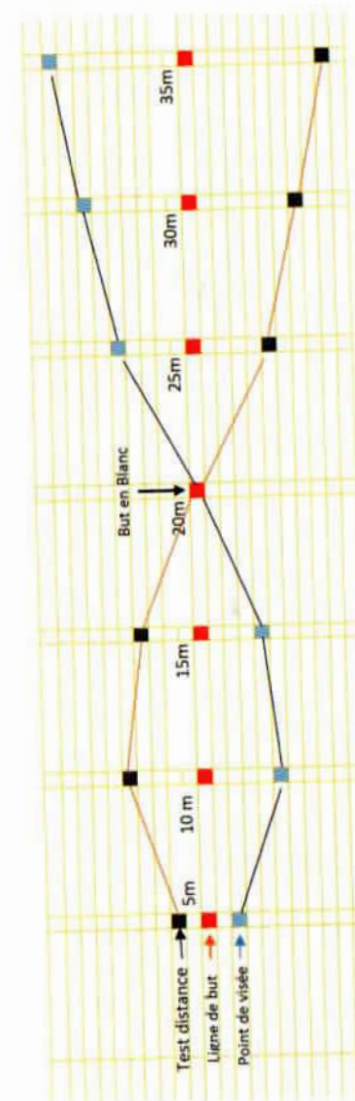
Il se peut que la flèche, arrivant en cible, se trouve à gauche ou à droite. Pour rectifier ce point utiliser le pied d'orientation.
Si la flèche se trouve à gauche reculer le pied d'orientation dans le sens du défaut.
Si la flèche arrive à droite avancer le pied d'orientation à droite (dans le sens du défaut *).
Attention : plus la distance est longue moins le déplacement sera important !

Pied de cible

Pied d'orientation

Construire son abaque

Avec les éléments relevés aux distances tirées, construire son abaque personnel selon ce principe. En visant le point rouge sur la ligne de but, la flèche arrive au point noir, c'est à dire au-dessus du point souhaité (test distances). Ceci n'est valable que pour les distances inférieures à la distance de But en Blanc représentée ici à 20 m. Pour les distances supérieures c'est l'inverse, la flèche arrive en dessous du point de visée.



Abaque de « test de distances »

Pour être efficace, il est nécessaire d'avoir un point de visée qui est le miroir inversé du test distances représenté en bleu. C'est donc ces points de visée que devra prendre en compte le tireur pour atteindre la ligne de but.

Vision avec l'arc penché

Si l'arc est penché d'une quinzaine de degrés, il faut incliner le visage du même angle. Si cela semble évident cela pose le problème de la vision 'imagée' de la pointe de flèche en cible.

Faire le test suivant :

Prendre comme distance le « But en Blanc ». En position de tir, l'archer maintient l'arc en position droite, (le visage est bien droit) la flèche arrive au centre de la cible, comme testé dans la phase « Test distances ».

Refaire ce même test en penchant l'arc et le visage d'une quinzaine de degrés, la flèche arrive au-dessus de la cible ! Ceci est normal. L'œil directeur ne se trouve pas sur une ligne droite mais sur une inclinaison d'une quinzaine de degrés ce qui explique que l'œil a pris la vision au-dessus de la cible.

Pour corriger ce « petit » problème au moment de l'ancrage avant, l'archer doit utiliser son œil directeur pour baisser légèrement la main d'arc.

Œil
Directeur



Œil
Directeur



3^{ème} Partie

Arc Droit et Arc Chasse

L'apprentissage de la 2^{ème} partie que vous venez de découvrir avait pour objectif de se familiariser avec les phases de la main d'arc, de la main de corde et de tous les ancrages utiles.

Cette phase a permis de trouver et de mémoriser des points de visées nécessaires pour obtenir des tirs aussi précis que possible.

Si la 2^{ème} partie a bien été maîtrisée, commencer la 3^{ème} partie. Après plusieurs entraînements il ne faut pas hésiter à revenir sur les fondamentaux si cela est nécessaire.

Cette 3^{ème} partie va simplifier les séquences précédemment acquises en neutralisant les points-clés (puisque déjà mémorisés) tout en rappelant les phases principales de la séquence.

A savoir :

- a) Main d'arc verticale ou légèrement inclinée
- b) Epaule d'arc basse
- c) Cible en visée
- d) Traction dynamique en amenant doucement la main de corde à l'ancrage arrière (Commissure des lèvres).

C'est pendant cette traction que vous devez visualiser la cible le plus nettement possible en utilisant votre œil directeur pour « positionner » la hauteur du bras d'arc (flèche au tapis d'arc).



A l'arrivée du pouce de la main de corde au point d'ancrage, ouvrir les doigts pour libérer la flèche tout en maintenant les contacts des mains d'arc et de corde jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible.

C'est ce nouvel exercice qui doit être travaillé pour maîtriser la technique.

Pour les distances inférieures à la distance de But en Blanc la main d'arc (visée) se trouvera en dessous de la cible. f.62



Si la distance de l'archer à la cible est inférieure à la distance de but en blanc, le point de visée (tapis d'arc) est placé en dessous de la cible. f.62

f.62

Pour les distances supérieures à la distance de but en blanc, la main d'arc (tapis d'arc) se trouvera au-dessus de la cible. f.63

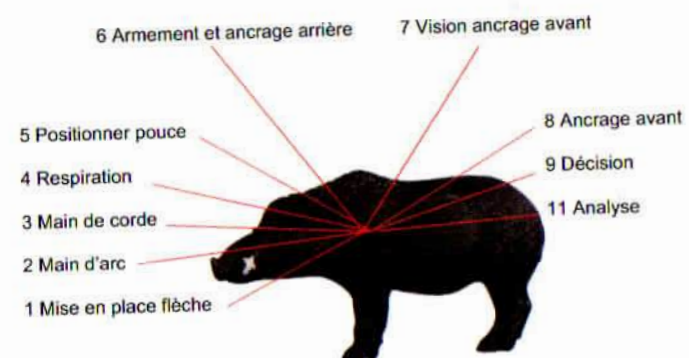


f.63

La figure f.64 représente approximativement la distance de but en blanc



f.64

[illegible]

Technique du tir sans viseur



L'Arc Nu

Prise en mains de l'Arc Nu

L'Arc Nu est prêt pour être utilisé. L'arc est bandé [voir page 14 f.17] mise en place de la corde.

La prise de corde est libre c'est à dire que l'archer peut utiliser la méthode Apache ou la méthode dite Méditerranéenne (Mongole)

Le pianotage est autorisé pour tirer avec cet arc.

Visée

Il n'existe pas de point de visée sur cet arc, l'archer utilise la pointe de sa flèche pour cette fonction ce qui lui permet d'atteindre la cible avec précision. Il faut une grande maîtrise pour obtenir de bons résultats.



Flèche

Sur la corde, vérifier la position de la plume coq si elle existe.

Position

Positionner la main d'arc, accrocher la dragonne (si elle est utilisée).

Placer les doigts en appui sur la poignée.



f.67

Positionner la palette sur la corde au niveau de la flèche et compter un minimum de 15 points de couture. Ce qui oblige le tireur à descendre la palette en dessous de la flèche.



f.68

Armement

Réaliser l'ancrage arrière. Celui-ci doit être identique pour chaque flèche et quelle que soit la distance de tir !



f.69

L'ancrage avant

Placer la pointe de flèche au centre de la cible.



f.70

Décision

Si tous les points sont convenables, laisser échapper la corde par ouverture des doigts tout en maintenant le contact de la main de corde en position initiale.

Analyse

Noter le nombre de points de couture en prévision de la réalisation d'un abaque



Compter le nombre de points de couture pour placer la palette sur la corde.
Dans cet exemple il y a 7 points.

Recommencer la séquence en faisant varier le nombre de couture en + ou - de façon à arriver au centre de la cible.



f.71



f.72

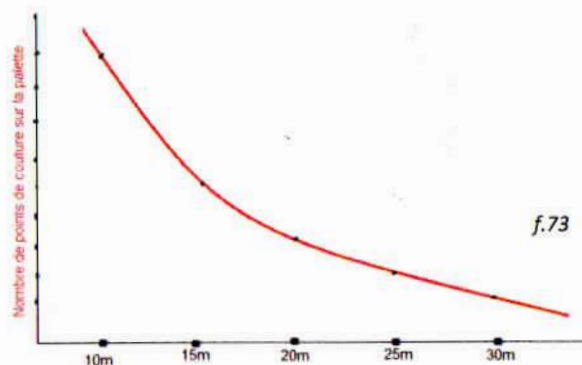
Noter le nombre de coutures pour la distance correspondant à 5 m sur le bloc note. Cela vous aidera pour réaliser l'abaque.

Evaluation des distances

Vérifier toutes les distances par de nouvelles séquences de tir en reculant de 5 m en 5 m jusqu'à 30 m. Noter pour chacune d'elle le nombre de points de couture lorsque la flèche atteint le centre de la cible. (Varier le nombre de coutures en + ou en - de façon à arriver au centre de la cible).

Abaque

Réaliser un abaque à partir des éléments notés (point de couture) à chaque distance tirée. Retirer à toutes les distances pour vérifier les informations.



Contrôler et rectifier si nécessaire.

Pour évaluer la distance du pas de tir à la cible, il faut utiliser une méthode visuelle simple qui consiste à diviser la distance qui vous sépare de la cible en trois tiers (d'apparence égaux) en utilisant comme repaire les éléments naturels que vous trouvez au sol : arbustes, hautes herbes, taupinière, etc. (Tout élément permettant de faire un bon repérage fait l'affaire).

La partie centrale que vous avez délimitée va à son tour être divisée en 3 parties, c'est la 1^{ère} partie qui va donner, à quelque chose près, la moitié de la distance qui vous sépare de la cible. Cette distance maximum de 15 m est assez facile à estimer (vous devez multiplier par 2 pour avoir la distance exacte). f.74.



Avec de l'expérience et de l'entraînement la maîtrise d'évaluation sera acquise, ce sera un point essentiel de la discipline.

Une autre méthode existe, réalisée à partir du théorème de Thalès pour évaluer les distances avec précision sur les parcours de tir en campagne. Elle ne vous est pas proposée dans ce manuel.

Nota : Il n'existe pas de distance de but en blanc pour tirer avec l'arc « **Nu** » tout simplement parce que la position de la palette placée sur la corde varie en fonction de l'éloignement qui sépare l'archer de la cible.

L'archer doit évaluer la distance qui le sépare de la cible pour placer sa palette sur la corde.

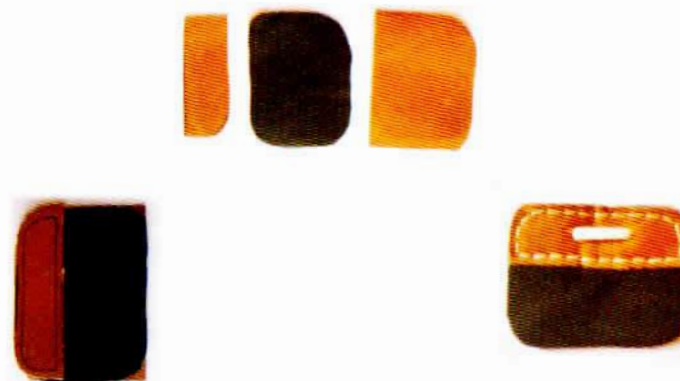
Annexe 1

Fabriquer sa palette

Matériel nécessaire :

Pour fabriquer une palette, il faut 3 morceaux de cuir, 1 morceau d'élastique, du fil et une aiguille. Pour tracer les points de couture 1 décimètre, 1 clou, 1 marteau et 1 planchette de bois suffisent. Les points de couture, suffisamment espacés, vont servir de repère pour « pianoter » c'est-à-dire monter ou descendre les doigts sur la corde de façon à les placer à l'endroit voulu en fonction de la distance qui sépare l'archer de la cible.

Cette palette est utilisable uniquement pour la technique Apache.



Annexe 2

Tresser sa corde

Matériel nécessaire 1 bobine de Fast-flight ou BCY 8190, 1 bobineau pour tranche fil, 1 corde servant de modèle. *a.11*



Procédure : Couper autant de brins que nécessaire pour constituer la corde. (Le nombre peut être pair ou impair cela n'a pas d'importance) chaque brin sera de la longueur de la corde modèle plus 60 cm pour le tressage des 2 extrémités (boucles).

Tressage. Tous les brins doivent être 'peignés' de façon à ne pas faire de nœud ni de torsade. Prendre tous les brins à une trentaine de centimètres d'une extrémité, les répartir en 3 parties (a.2).



a.2

Placer une pince pour marquer ce point. Pour une corde à 12 brins il y aura 3 x 4 fils. Accrocher l'autre extrémité des fils à un point fixe (clou, crochet, etc.) Tresser sur 8 cm environ pour former une boucle de 2 cm de diamètre, la 1^{ère} boucle sera ainsi réalisée (a.3). L'extrémité des fils tressés formeront le 3^{ème} groupe pour terminer la tresse de la corde, retirer 2 fils de la tresse tous les 2 cm et finir par une boucle (a.5).



a.3



a.4



a.5

Préparation de la 2^{ème} boucle

A l'aide de la corde modèle, positionner une boucle des 2 cordes l'une sur l'autre et les accrocher à un point fixe comme précédemment. Peigner les brins de la corde de façon qu'il n'y est ni torsade ni nœud. Prendre comme référence de longueur la corde modèle et placer la pince à la moitié de la boucle modèle comme indiqué sur la figure a.6



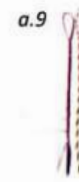
a.6



a.7



a.8



a.9



a.10

Après la pince, diviser en 3 groupes de 4 fils comme précédemment sur environ 8 centimètres et commencer la 2^{ème} boucle.

Retirer 2 fils tous les 2/3 centimètres comme précédemment.

La nouvelle corde et la corde modèle doivent être de la même longueur (a.9). Elle sera ajustée par quelques torsades avant de réaliser le tranche fil. Réaliser la pose des repères d'encoche.

(a.10). Corde prête à être montée sur l'arc pour réaliser le tranche fil. La coupure des fils au niveau des boucles peut être réalisée.

Noter que, par rapport à une corde du commerce, les boucles sont renforcées.

Table

Préambule	3
Trois arcs deux approches	5
Droitier ou gaucher	7

1^{ère} Partie : Equipement

Equipements	11
Elastique d'échauffement	13
Sécurité	15
Armement - Le tir	16
Prise de Corde	17
Objectif - Position de tir	18
But en Blanc	19
L'arc Droit (longbow)	20
Flèches	21
L'arc chasse (Instinctif)	22
L'arc Nu (barebow) (BB)	23
Les palettes	24
Réglages	25
Cordes - Le point d'encoche	26
Le Band - Cible	29
Pas de tir - Attente - Position	30
Ancrage arrière - Ancrage avant	31
Carquois de dos	31

2^{ème} Partie

L'arc Droit et l'arc Chasse	33
Prise en main	33
Visée	34
Main d'arc - Main de corde	35
Test « de distances »	36
Mise en place de la flèche	37
Main d'arc	38
Position de la main de corde	39
Respiration	39
Position du pouce	39
Armement et ancrage arrière	40
Vision de l'ancrage avant	41
Décision	41
Analyse de la séquence de tir	42
But en blanc	42
Construire son abaque	44
Vision avec l'arc penché	46

3^{ème} Partie

Arc Droit et Arc Chasse	49
Résumé de la séquence de tir	53
Technique du tir sans viseur (BB)	54
L'Arc Nu	55
Evaluation des distances	60

Annexe 1 - Fabriquer sa palette	63
--	-----------

Annexe 2 - Tresser sa corde	65
--	-----------



Une méthode simple pour
découvrir la pratique
du tir « instinctif »

14,50 €



9 782916 737380