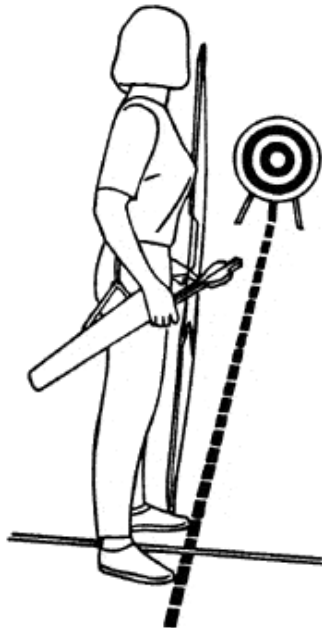


9 étapes pour apprendre le Tir à l'Arc

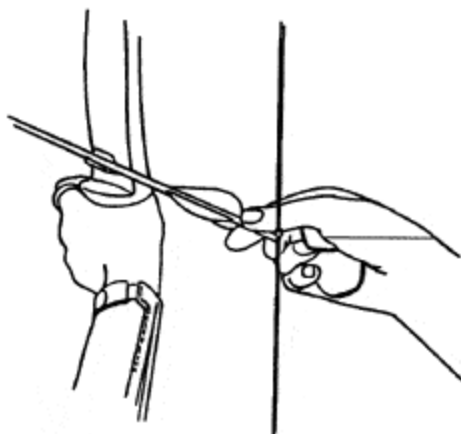
1. POSITION AU SOL



Placez un pied de chaque côté de la ligne de tir.

Posture droite, assises au sol bien marquées, tête droite en direction de la cible, épaules basses et relaxées...

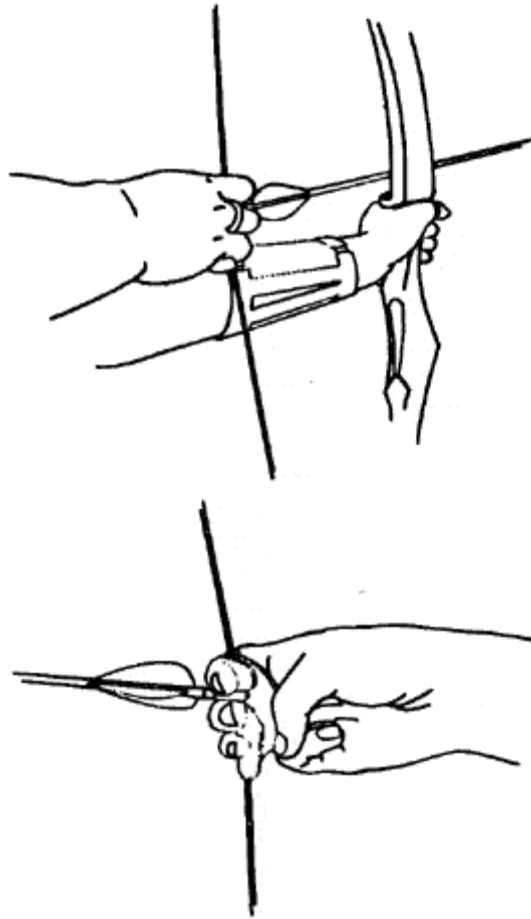
2. L'ENCOCHAGE



Placez la flèche sur le repose flèche, plume coq vers l'extérieur (plume de couleur unique)

Positionnez l'encoche entre les deux repères (points d'encochage)

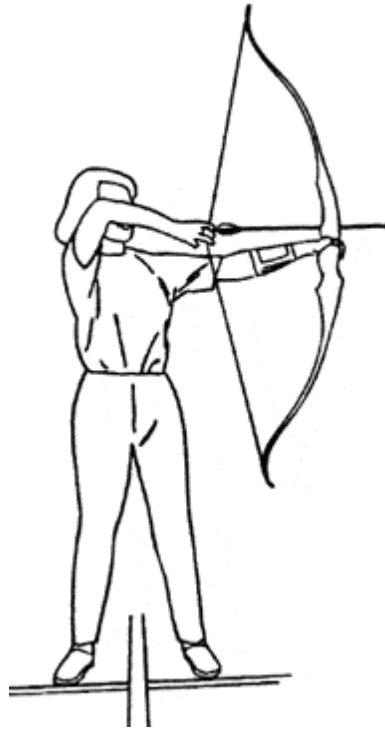
3.LE PLACEMENT DES DOIGTS



Placez votre main sur la poignée de l'arc, sans crispations, poignet souple..

Main d'arc détendue et relaxée,
positionnez vos 3 doigts sur la corde,
pouce bien à l'intérieur de la main.

4.PRE-ARMEMENT



Épaules basses,
positionnez votre viseur dans la cible en concentrant votre visée sur la cible.

Pré-armez votre arc,
le coude bien haut tout en gardant les 2 épaules alignées vers la cible...

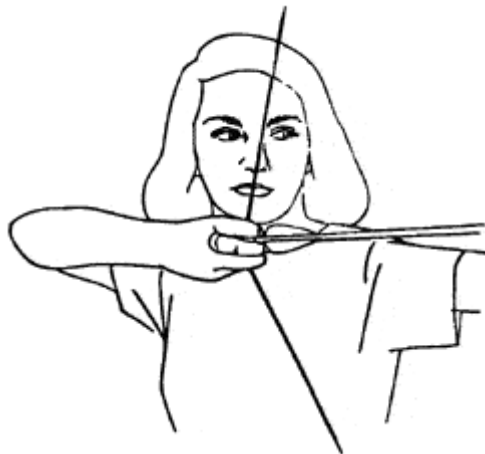
5.L'ARMEMENT



Tirez sur la corde tout en respectant les alignements et la continuité de visée.

Focalisez votre esprit sur la visée...

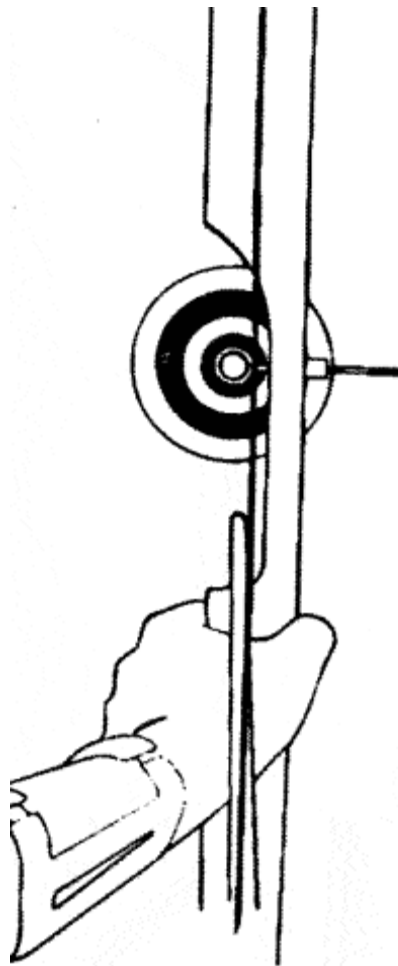
6.LES CONTACTS



Tête bien droite, placez votre main sous le menton avec un point de contact au milieu du nez.

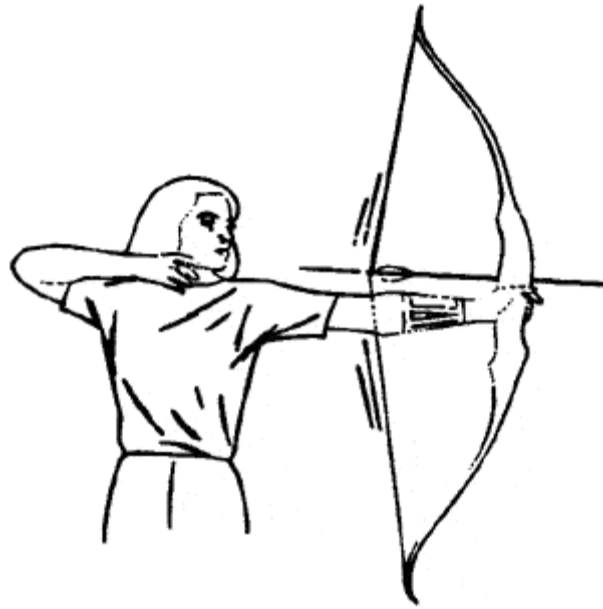
Continuez une légère traction sur le principe du "pousser/tirer" tout en gardant la visée centrée sur la cible..

7. LA VISEE



Concentrez votre visée,
tout en vérifiant l'alignement de l'axe de la corde par rapport à votre poignée...

8. LA LIBERATION



Relâchez progressivement la tension exercée sur vos premières phalanges,

Gardez votre bras d'arc en direction de la cible, tout en continuant à vous concentrer sur l'ocilleton de votre viseur.

9.LA CONTINUITE GESTUELLE



Votre main vient finir sa course derrière l'oreille, les doigts bien relaxés, à hauteur de l'épaule.

Le bras d'arc reste en continuité gestuelle vers la cible.

Maintenez votre tête bien droite, le geste se termine uniquement à l'impact dans la cible !