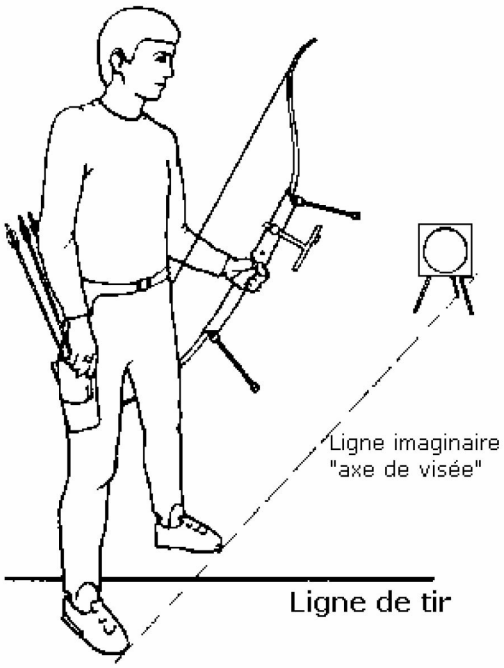
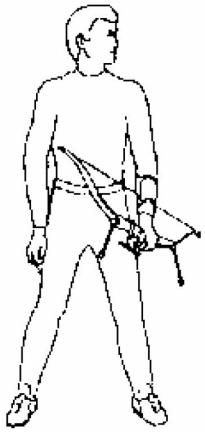
Le tir à l'arc en 10 étapes

1. la Position

- Mettez vos pieds de chaque côté de la ligne de tir,
- Mettre la pointe de vos orteils le long d'une ligne droite imaginaire se dirigeant vers le centre de la cible,
- Écarter vos pieds d'une largeur d'épaule,
- Relaxez vous

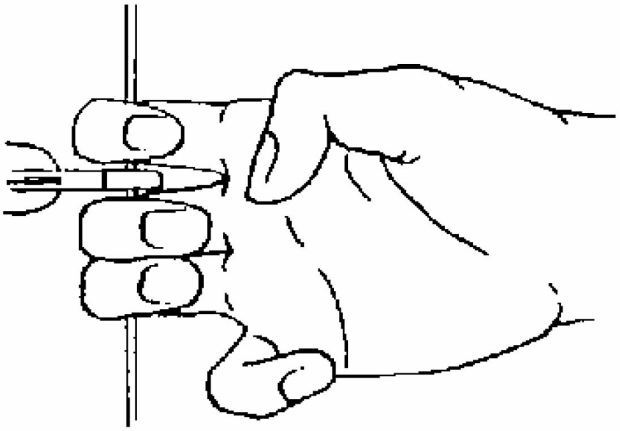


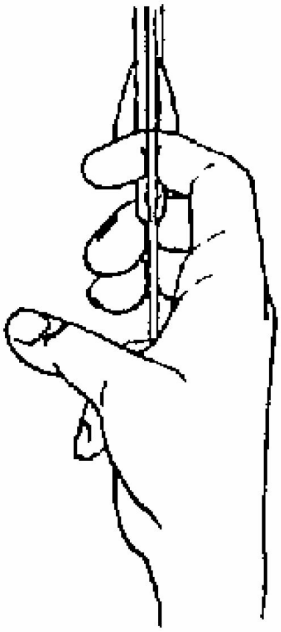


Une bonne position des pieds sur le sol sera une garantie de stabilité pour l'archer.
Les bases considérées les meilleures sont : les positions ouvertes et les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin.

2. Prise de corde

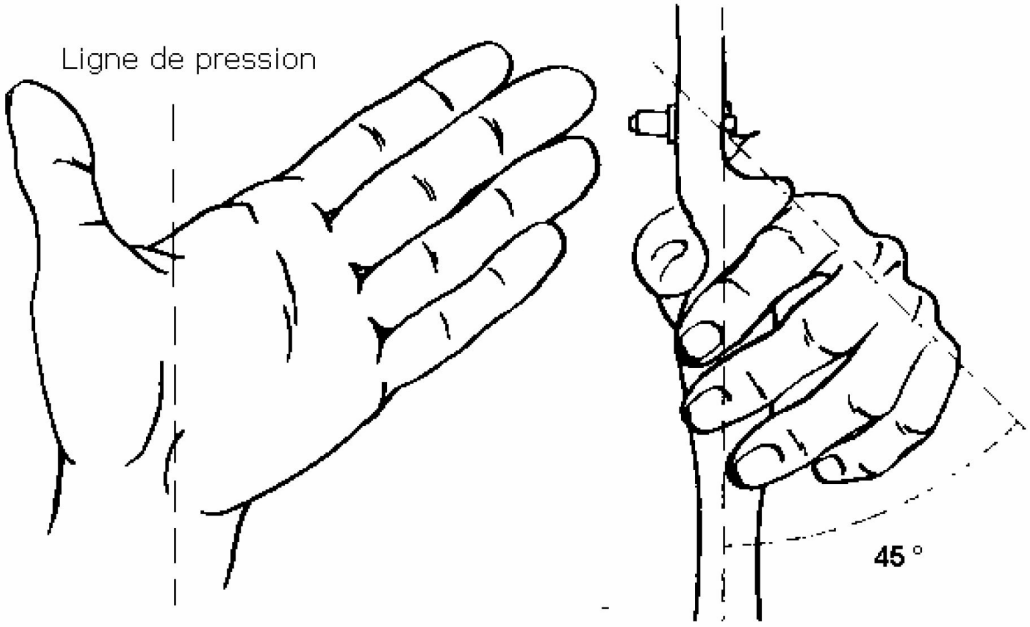
- Placez vos doigts de telle sorte que l'index soit au dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire en dessous.
- Tenir la corde entre la deuxième et la troisième phalange.





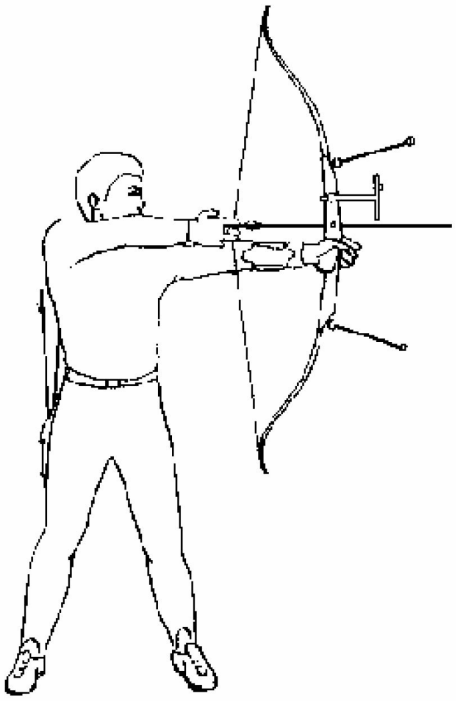
3. Main d'arc

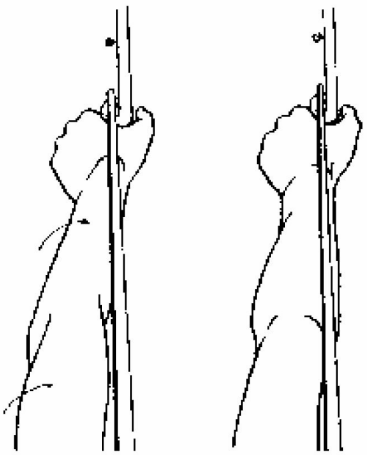
- La pression de l'arc doit s'appliquer le long de la ligne de pression.
- Relâchez vos doigts. Le dos de votre main doit faire un angle de 45 degrés.
- L'extrémité du pouce et de l'index peuvent se toucher de façon souple et relâchée



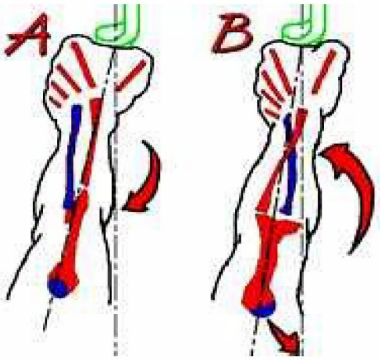
4. Bras d'arc

- Porter votre bras d'arc à hauteur des épaules
- Le coude du bras d'arc tourné du côté extérieur de la corde





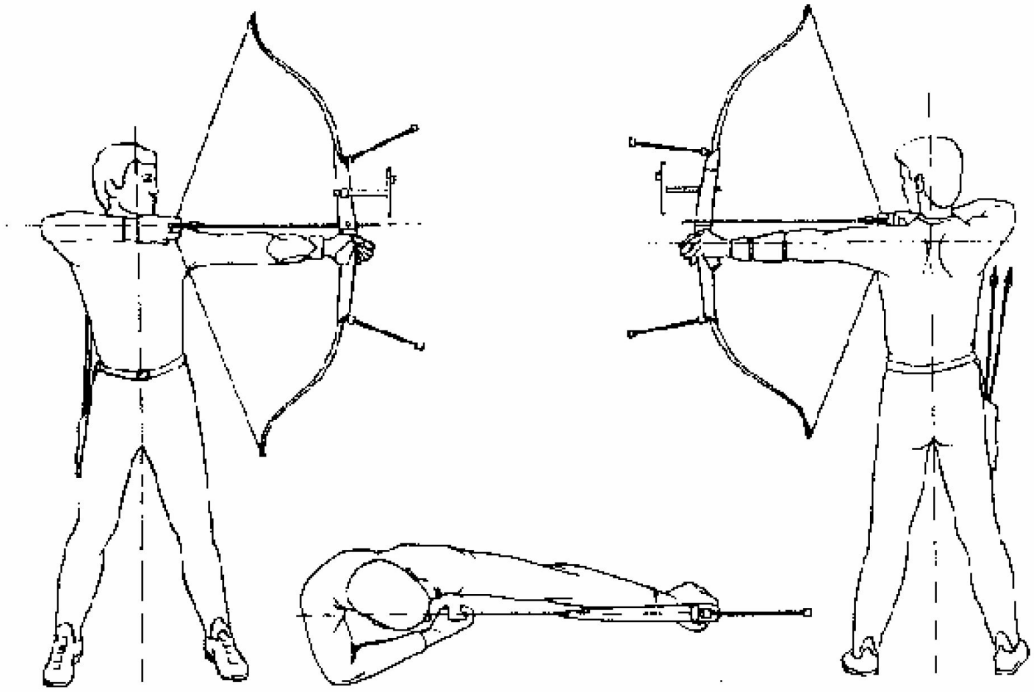
Bras tenant l'arc.



Ci-contre la figure **A** montre une position correcte du bras d'arc. Il n'y a pas de torsion de l'avant-bras ou du poignet et l'axe de l'arc se positionne naturellement en dehors du bras.
La figure **B** montre une position incorrecte le bras rentrant, l'axe de l'arc se prolongeant dans le bras. Cette position du bras favorise les meurtrissures au bras lorsque la corde est libérée. C'est un défaut plus courant chez les femmes que chez les hommes. Il faut donc contrer les rotations des os de l'avant-bras et de l'humérus en les réalignant comme sur la figure A.

5. Armement de l'arc

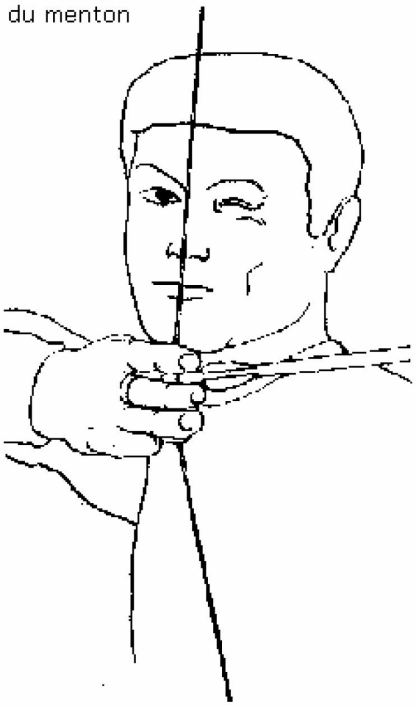
- Tirer la corde dans l'alignement du bras d'arc selon une ligne horizontale jusqu'au point d'ancrage,
- Tirer avec les muscles du dos, en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre,
- rester droit et détendu,
- Garder vos épaules aussi basses que possible.



6. Point d'ancrage

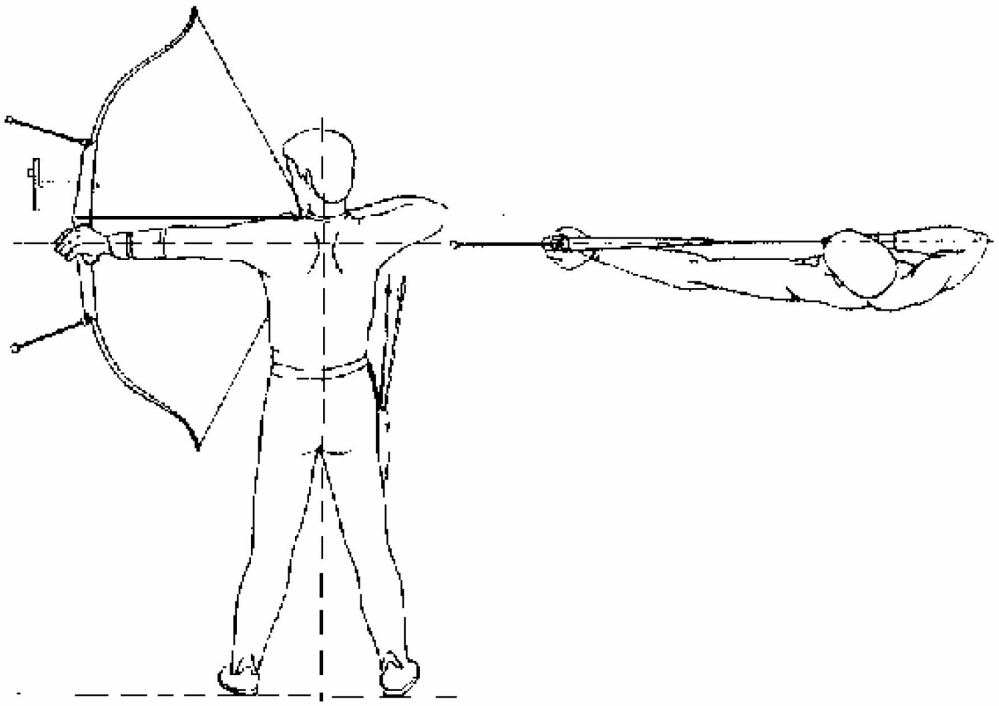
- La corde doit toucher le milieu du menton
- L'index est placé sous le menton et le pouce collé sous la mâchoire
- garder votre bouche fermée

Corde au milieu du nez et du menton



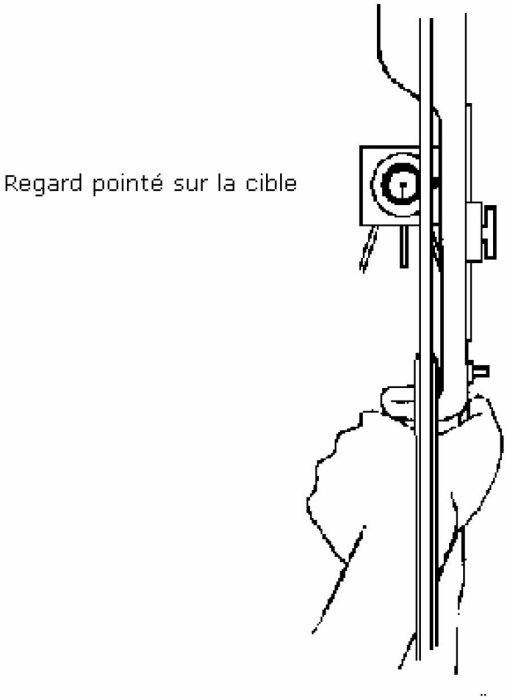
7. Position de tir

- Maintenir les muscles du dos sous tension
- Main d'arc, main de corde et coude doivent être alignés
- Garder les épaules aussi basses que possible



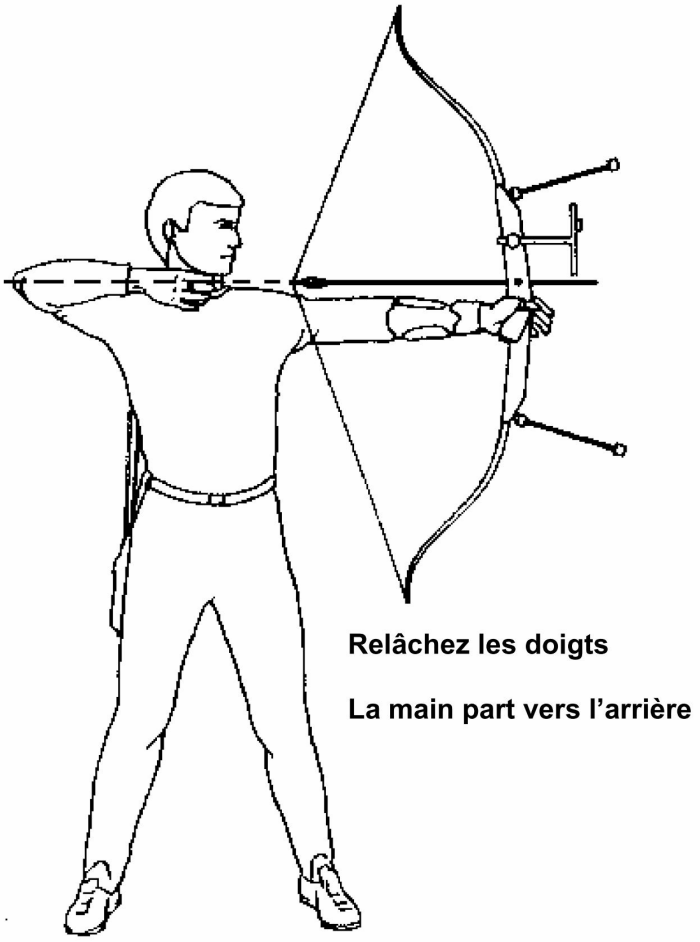
8. La visée

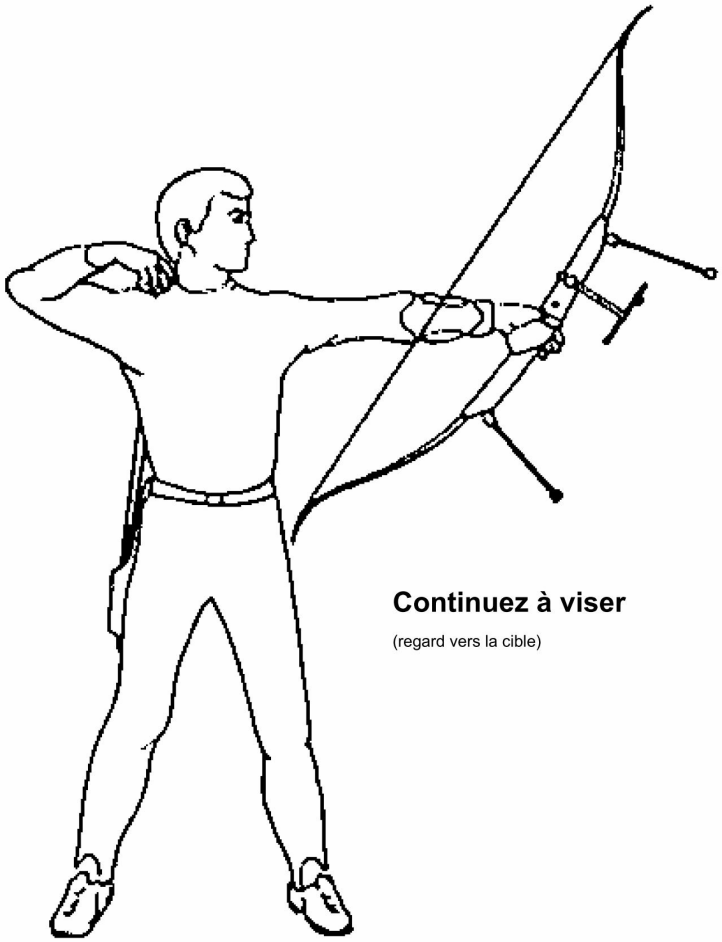
- La visée doit être faite avec l'œil directeur.
- garder le regard sur la cible
- garder la corde un peu à droite du point central du viseur



9. Le Lâcher - (décoche)

- Dynamique et souple á la fois
- Continu et régulier
- Il exige une ouverture rapide des doigts
- Conservez votre position du dos et maintenez votre bras d'arc, c'est essentiel
- Gardez votre main d'arc relâchée et ouverte.
- Laissez l'arc pivoter vers l'avant, il est retenu par la dragonne.



10.Fin du tir

- La main de corde doit être relâchée et se positionne près de l'oreille
- L'archer continu sa visée jusqu'à ce que la flèche atteigne la cible