

La séquence de tir

Quatre phases caractérisent la séquence de tir:

- la préparation au mouvement
- la production de l'effort
- l'instant critique de la décoche
- la continuité du mouvement.

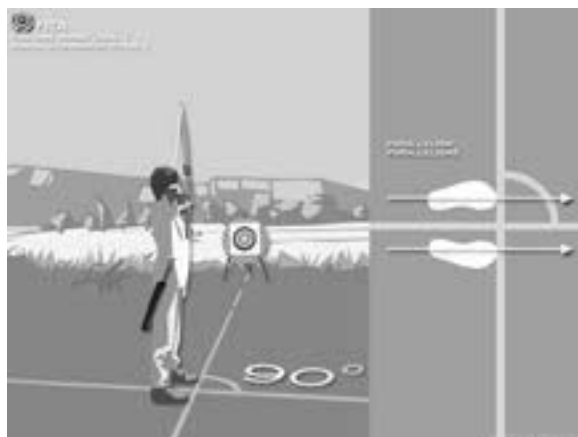
Chacune de ces étapes est composée de plusieurs actions qui, lorsqu'elles sont réalisées correctement, selon un ordre adéquat, constituent la séquence de tir. Lorsque cette procédure est acquise, l'archer débutant doit la répéter avec régularité, améliorant ainsi progressivement la qualité et l'efficacité de ses mouvements. La maîtrise de ces étapes est essentielle à la précision du tir. Toute modification de cette procédure se traduit par un vol erratique de la flèche.

La préparation au mouvement

La majorité des actions initiales décrites ci-après précède l'allonge ou mise en tension progressive de l'arc. Les buts recherchés par ces positions et mouvements:

- amener l'archer à un état physique et psychique optimal avant l'action principale de tir
- préparer l'archer à une action efficiente grâce à une position stable, à un équilibre du corps et à une tenue adéquate de l'arc.

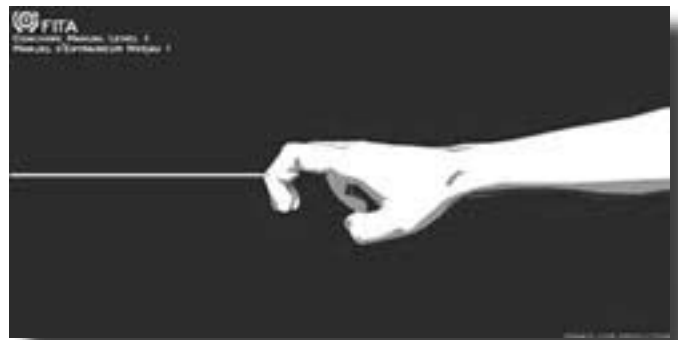
Cette phase de préparation intègre notamment les éléments suivants:



La position des pieds



L'encochage de la flèche



La prise de la corde



La tenue de l'arc

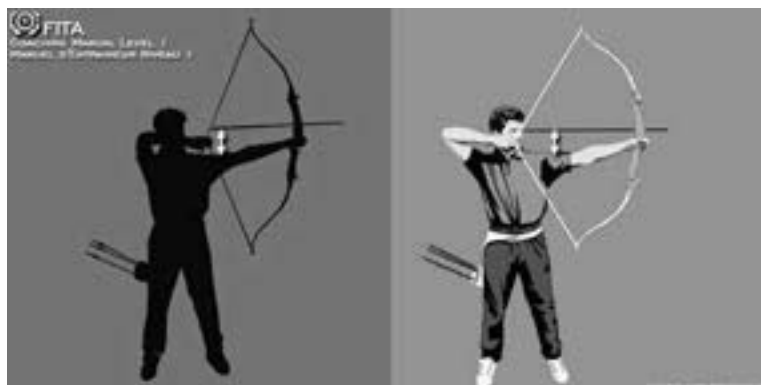


Le positionnement du corps et la mise en direction de l'arc (élévation)



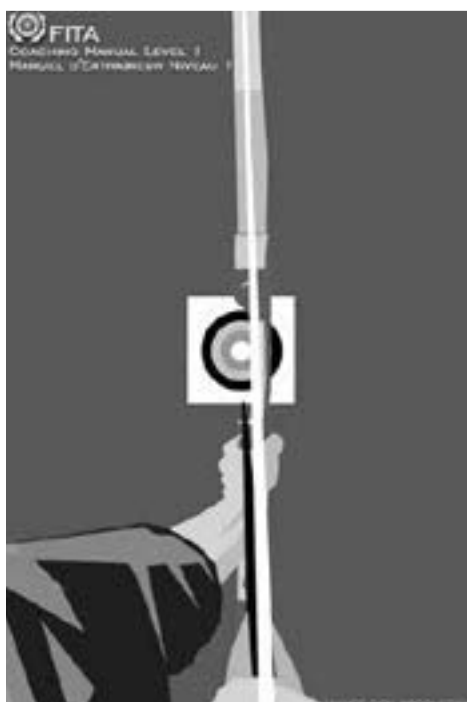
La production de l'effort

Les mouvements relatifs à cette phase du tir visent à armer et tendre l'arc pour permettre l'allonge, la tenue en pleine allonge et la visée.



Alors qu'il «maintient» l'arc tendu, l'archer cherche à identifier et coordonner les diverses actions mises en œuvre, à différencier ce qu'il ressent et ce qu'il voit. Ces moments de coordination visuo-motrice sont indispensables pour décocher une flèche avec précision. Cette recherche d'une coordination optimale et continue constitue la tâche essentielle de la visée.

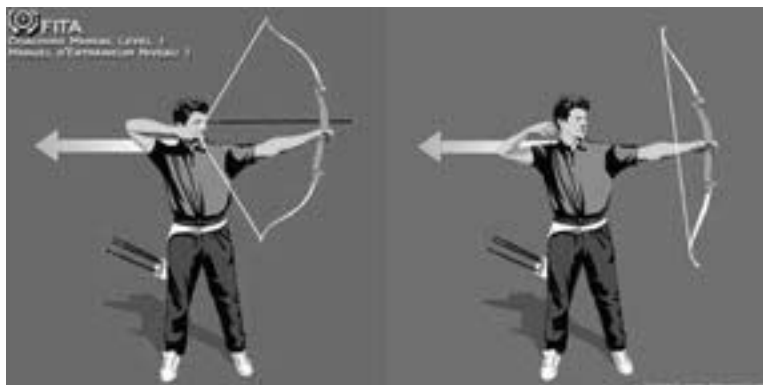
Il convient de relever ici que nous avons écrit «maintient» entre guillemets car l'archer ne peut se contenter de maintenir durablement la position de pleine allonge. À cause de l'effet ressort de l'arc, l'épaule d'arc de l'archer monte et s'enfonce, alors que sa tête avance et s'abaisse. Cette situation incite le haut du corps de l'archer à se recroqueviller. Afin de contrecarrer cet effet, l'archer doit ressentir et obtenir une poussée continue du mouvement de traction de l'arc.



▲ La prise des repères faciaux

Plusieurs actions de préparation au tir surviennent en pleine allonge, lorsque l'arc est tendu

◀ L'alignement de la corde



L'instant critique de la décoche

C'est l'instant où l'archer libère la flèche, le moment critique du tir. Lorsque ses perceptions sont aiguës, lorsque la coordination visuo-motrice est optimale, l'archer relâche la corde alors qu'il modifie le moins possible toutes les autres actions en cours. A cet instant, tout son corps constitue une rampe de lancement pour la flèche.



La continuité du mouvement

Toutes les actions physiques, mentales, perceptives de l'archer, présentes lors de la production de l'effort, sont maintenues, poursuivies. Le geste se continue au-delà du départ de la flèche, le regard est maintenu vers la cible. La continuité des actions est une caractéristique particulièrement importante de la phase finale d'une séquence de tir à l'arc.

Les mesures de sécurité

Le Guide des mesures de sécurité en matière d'éducation physique et de sport scolaire précise que la pratique du tir à l'arc est soumise à une autorisation délivrée par le directeur de l'établissement.

Les directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de sport scolaire facultatif (SSF):

- les cours sont dirigés par des moniteurs ayant reçu une formation
- un moniteur est responsable de six élèves au maximum
- sur un terrain d'entraînement, des protections sont mises en place latéralement et derrière les cibles, afin d'assurer la sécurité des tiers
- en salle, il faut prévoir une protection du mur de fond afin d'éviter le rebond des flèches
- les protections de l'avant-bras sont obligatoires.

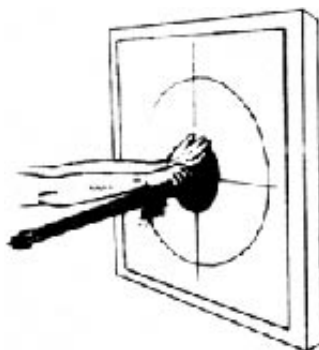
Par ailleurs, des consignes de sécurité et de comportement sont intégrées à tout apprentissage du tir à l'arc. Il est en particulier interdit:

- d'encocher une flèche sur la corde en dehors du pas de tir
- de viser autre chose que la cible
- d'approcher un élève en train de tirer
- de bouger ou de se déplacer une fois en position de tir
- de courir pour aller chercher ses flèches
- de tirer et de lâcher la corde à vide, sans avoir mis de flèche (risque de casser l'arc et de se blesser)
- de se trouver entre un tireur et la cible.



Pour retirer ses flèches de la cible, chacun veillera à respecter la procédure suivante:

- vérifier que personne ne se trouve derrière les flèches plantées en cible
- appuyer une main sur la cible, à proximité de l'impact prendre la flèche et la tirer dans l'axe
- retirer les flèches une à une.



Suggestions méthodologiques de l'apprentissage du tir à l'arc

Une initiation au tir à l'arc pourrait se dérouler selon les étapes succinctement décrites ci-après.

Etape No 1

Diviser les archers en petits groupes homogènes selon la disponibilité de l'espace, l'équipement à disposition et le nombre de moniteurs.

Utiliser une cible de 80 cm de diamètre et prévoir une distance de tir de 4 à 10 mètres selon le gabarit des élèves. Le tableau ci-dessous suggère des distances de tir à partir de groupes d'âges.

	5 à 7 ans	8 à 10 ans	11 à 13 ans	14 à 16 ans
4 m	X			
6 m		X		
8 m			X	
10 m				X

Etape No 2

Dans chaque groupe, décrire les installations, le matériel et l'équipement qui seront utilisés. Placer les élèves en vue d'une démonstration permettant de donner les consignes de sécurité et les comportements à adopter durant l'apprentissage. Expliquer les différences du tir pour un gaucher. Donner quelques recommandations sur la tenue vestimentaire de l'archer.

Etape No 3

Déterminer pour chaque archer le côté de tir (détermination de l'œil directeur). Pour ce faire, tendre les deux mains en avant, avec les paumes tournées vers l'extérieur. Superposer les mains de façon à obtenir une ouverture triangulaire formée par l'index et le pouce de chaque main. Avec les deux yeux ouverts, aligner dans l'ouverture un objet situé vers l'avant. Fermer l'œil gauche: si l'objet est toujours visible, alors l'œil dominant est le droit.

Parfois, cette première méthode ne fonctionne pas car l'élève peine à fermer un œil. La méthode suivante est parfois plus efficace. Prendre un carton d'environ 15 cm² comportant, en son centre, un petit trou d'environ 1,5 - 2 cm de diamètre. Tenir ce carton à bout de bras, les deux yeux ouverts; aligner l'ouverture avec un objet situé vers l'avant. Lentement, tout en visant l'objet, ramener le carton vers le visage jusqu'au contact avec le nez. L'ouverture sera devant l'œil dominant.

Conséquences de cette détermination de l'œil directeur:

- œil dominant droit / arc pour droitier / main de corde = main droite / main d'arc = main gauche
- œil dominant gauche / arc pour gaucher / main de corde = main gauche / main d'arc = main droite.



Etape No 4

Après avoir déterminé la dimension des flèches, évalué la tension et la longueur des arcs, distribuer à chaque archer un arc déjà tendu, adapté à ses capacités physiques. Il est à noter que pour un débutant un arc est rarement trop souple et qu'il convient, par conséquent, de privilégier les arcs présentant peu de tension.

Puissance recommandée des arcs pour débutants:

Age	Puissance (en livres)
Garçons 12-14 ans	15-20 livres
Filles 12-14 ans	12-16 livres
Garçons 15-17 ans	16/18 – 18/22 livres
Filles 15-18 ans	15-18 livres

Les arcs sont généralement numérotés. Les archers peuvent ainsi facilement retrouver un arc adapté à leurs caractéristiques.

Rappeler que le tir à vide (sans flèche) est interdit

Donner à chaque archer six flèches de longueur adaptée à son arc, idéalement plumées de façon identique. Rappeler que la flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur le pas de tir. Fournir un carquois et un protège-bras de bonne grandeur. Aider chacun à ajuster son équipement.

Déterminer si un plastron est nécessaire et, le cas échéant, en fournir un. Vérifier si les vêtements sont adaptés au tir à l'arc, les ajuster selon le besoin.

Ne fournir un protège-doigt que si nécessaire. Les archers se sentent plus à l'aise sans cette protection. De plus, l'enseignant dispose d'un meilleur contrôle visuel de la position des doigts sur la corde.

Ne pas remettre de dragonne à un archer débutant. Peu d'entre eux l'exploitent correctement et l'utilisation de cet objet peut les distraire d'autres tâches plus importantes.

L'équipement distribué et contrôlé, demander aux archers de déposer leur arc par terre, puis faire une démonstration de tir, d'abord sur le côté habituel ensuite de l'autre côté.

Etape No 5

Attribuer une cible à deux ou trois archers. Rappeler le sens des consignes de tir comme l'ordre «Ramenez!».

Les élèves doivent tirer à tour de rôle, sous la surveillance directe du moniteur. Conformément aux mesures de sécurité en milieu scolaire, il faut compter un moniteur pour six archers, ce ratio étant par ailleurs favorable au maintien d'un rythme de tir soutenu. Aider les archers pour leurs premières flèches. Surveiller les «sur-allonges» et changer l'équipement s'il le faut.

Faire attention en particulier aux éléments techniques suivants:

- la longueur de l'allonge et des flèches
- le dégagement de la corde, donc de la position de la main d'arc, du coude et de l'épaule.

L'enseignant intervient pour s'assurer que l'archer est détendu, que la position de son corps est bien verticale, que ses épaules sont abaissées, que son allonge est bien exécutée et que le tir se déroule dans les conditions de sécurité requises.

L'élève avise immédiatement le moniteur de toute douleur provoquée par le heurt de la corde sur l'avant-bras, la poitrine voire d'une douleur ressentie aux doigts de corde.

Le tir de manière autonome est autorisé seulement lorsque les archers démontrent un tir sécuritaire et la maîtrise de la technique de base.

Etape No 6

Lorsque la volée de flèches est complète, il convient d'expliquer à tous les archers comment se retirer du pas de tir, où déposer son arc, où attendre le signal de la récupération des flèches.

Le moniteur prescrit, par exemple par un coup de sifflet, la récupération des flèches. Le groupe se déplace alors vers les cibles en faisant attention aux flèches sur le sol. Montrer la méthode correcte pour retirer les flèches et la place que l'on doit occuper pendant le retrait des flèches. **A aucun moment, une personne ne doit se tenir derrière les flèches fichées dans la cible.**

Après chaque volée, lors du retour des archers au pas de tir, le moniteur révisé un aspect technique, propose une démonstration spécifique.

Pour conclure cette courte présentation méthodologique, il faut rappeler qu'un effort particulier doit être porté sur la responsabilisation des élèves par rapport à l'utilisation correcte et sûre de leur arc. Les premières leçons doivent faire l'objet d'une attention toute particulière sur la sécurité, le respect scrupuleux des consignes énoncées par l'enseignant ainsi que sur l'acquisition de bases techniques correctes, libres de mauvaises habitudes et de mouvements parasites. ■

Ressources

- http://www.ffta.fr/Download/Tir_ecole.pdf
- <http://www.ffta.fr/Visiteurs/index.html>
- <http://www.archery.org/index.html>
- <http://www.archerie.ch/liensarcherie.htm>
- Revue EPS, No 294, mars-avril 2002
- Coaches Manual Entry Level (+ CD-Rom), FITA http://www.archery.org/fita_publications/coaches_manual.html
- Livre: «Objectif: le jaune» de Hal Henderson, éditions ED Revue, 1991 <http://www.emotionprimitive.asso.fr/>
- Livre: «Tir à l'arc» de Ferriou Carole, Flute Sébastien, Frere Laurence, éditions Robert Laffont, Paris, 1992