EVOLUTIONS TECHNIQUES

EN **TIR A L'ARC**

Modifié au 10/09/25 (DémFed + PrioApp + OH)

PRÉAMBULE

- La FFTA a élaboré une **démarche fédérale** d'enseignement du tir à l'arc en 2008. Des fondamentaux techniques ont été identifiés et constituent le **socle de l'apprentissage** de notre discipline.
- En 2019 (EF), certains d'entre eux sont identifiés comme **prioritaires** lors de la phase d'apprentissage.
- En 2024, les apports de l'entraîneur coréen M. OH lors de la préparation olympique vont s'intégrer dans la démarche fédérale, parfois en appuyant l'existant, parfois en allant à l'opposé.

PRÉAMBULE

- Les priorités d'enseignement sont les points techniques principaux qui devront assimilés et maîtrisés lors de l'évaluation de fin de Niveau.
- Ces priorités sont des éléments qui seront repris dans toutes les séances du Niveau (sous forme d'exercices dédiés ou de simples rappels de consignes)
- Tous les autres points techniques sont bien-sûr à aborder au fur et à mesure de l'apprentissage et dès le Niveau 1.

PRÉAMBULE

- Avant même de parler des fondamentaux, il est nécessaire d'appréhender le tir à l'arc dans un ensemble stable, facile et relâché
- La stabilité provient de l'équilibre des différentes actions
- La facilité provient de la maîtrise parfaite de l'arc, obtenu par un arc léger et de faible puissance à l'apprentissage. (diminuer la puissance ou la masse de l'arc pour des confirmés)
- Le relâchement provient de la capacité à n'utiliser que les muscles nécessaires et au minimum.

POSITIONNEMENT DU BUSTE

Posture | Placements | Mouvement

Posture avec un placement du bassin naturel et sans effort
(grâce au gainage naturel, donc gainage à travailler)

Posture mise en place AVANT la préparation
Maintien du centre de gravité durant toute la séquence de tir

Les épaules sont alignées vers la cible dès le départ

Les épaules sont relâchées (ni hautes, ni forcées vers le bas)

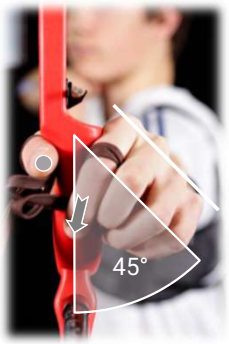
Les mains sont en avant du corps, à la même hauteur

LE PLACEMENT DE LA MAIN D'ARC

Posture | **Placements** | Mouvement

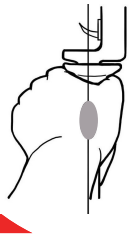
C'est l'arc qui prend sa place dans la main qui est relâchée
et non la main qui tient l'arc.

Favorise la reproductibilité des placements
Favorise l'éjection de l'arc dans la dragonne



Dos de la main d'arc à 45° par rapport à la verticale
Le pouce en avant en direction de la cible
Les doigts et le poignet relâchés

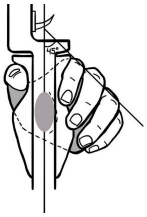
Le placement de la main et le relâchement des doigts optimisent
l'éjection de l'arc dans le plan vertical



Allongement du pouce vers l'avant

Le point de pression se situe dans l'axe de la poignée, sur la ligne de vie

Favorise l'empilement osseux => Augmentation de la stabilité de l'arc
Un point d'appui fixe et régulier améliorera la reproductibilité du geste



PLACEMENT DE L'ÉPAULE D'ARC

Posture | **Placements** | Mouvement

L'épaule est l'articulation qui permet de lier le bras au reste du corps et qui assure le placement de la main dans l'espace.

L'épaule doit être relâchée, sans abaissement ni engagement forcé

Dès que l'épaule est mise en place, une résistance à la puissance de l'arc suffit

Stabilise la mise en tension de l'arc par des appuis fixes et stables

Permet une meilleure régularité au niveau de l'allonge

Le placement prévient des blessures et préserve l'intégrité physique

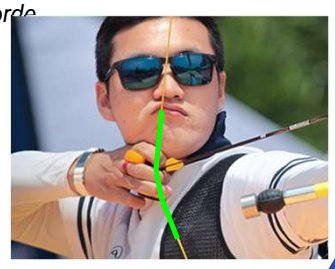
Charnière essentielle à la solidité de l'ensemble des placements avants

PRISE DE CORDE

Posture | **Placements** | Mouvement

La corde doit être placée **entre les 2èmes et 3èmes phalanges sur l'index et le majeur, sur la 3ème phalange sur l'annulaire** de la main de corde tel un crochet fort

Procure un meilleur relâchement de la main et du poignet
Facilite l'alignement Main – Poignet – Avant Bras – Coude de corde
Assure une prise franche et reproductible
Limite les frottements des doigts sur la corde lors de la libération et donc les oscillations de la corde



La prise de corde reste **identique du début à la fin** de la traction sans aucun relâchement

La prise de corde se fait à **3 doigts**

Une prise de corde ferme à 3 doigts facilite le relâchement synchronisé des trois doigts lors de la libération de corde

LES FONDATIONS DU MOUVEMENT

Posture | Placements | **Mouvement**

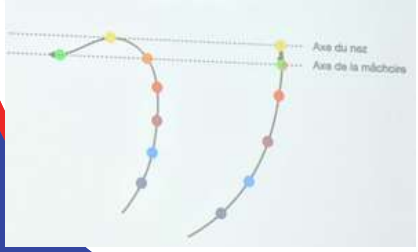
Le mouvement est optimisé grâce à une posture stable et relâchée

L'organisation du mouvement est constituée de la préparation et de 2 phases :

- ✓ La Traction (Drawing)
- ✓ Le Maintien (Holding)

LA PRÉPARATION

Posture | Placements | **Mouvement**



Début : Placement au pas de tir
Fin : Les mains en ligne avec la cible

Les 2 mains montent ensemble soit directement à la hauteur de la mandibule ou légèrement au-dessus (maximum le nez) pour redescendre ensuite et favoriser l'abaissement des épaules

En montant, **les 2 mains s'écartent de fait,** jusqu'à la bonne hauteur, entraînant une **pré-tension**. La main de corde arrive environ au niveau de l'épaule d'arc

La ligne des épaules est perpendiculaire à la cible.
Main d'arc et main de corde se sont dans le plan de l'arc
Limite les variations latérales en cible

Le chemin du viseur doit être simple et régulier

Maintien de l'intensité du lien Œil / Cible
Facilite le maintien de la posture et des placements jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible

LA TRACTION (DRAWING)

Posture | Placements | **Mouvement**

Début : Les mains en ligne avec la cible
Fin : Les repères au visage

Maintenir le plan de l'arc, perpendiculaire à la cible et le plus **proche de la ligne d'épaules**

Limite l'effet de bras de levier et facilite l'empilement osseux

Rythme de traction régulier

Limite les déformations de la ligne d'épaules

Trajectoire de traction légèrement curviligne (par la taille des segments)

La main de corde étant déjà au niveau de l'épaule d'arc, la traction est donc très courte (short drawing)

Respecte la mécanique de l'arc et préserve l'intégrité physique

Aux repères visage, le viseur est déjà dans la zone

Permet de maintenir la stabilité et l'équilibre général

FFTa Fédération Française de Tir à l'Arc

LE MAINTIEN (HOLDING)

Posture | Placements | **Mouvement**

Début : Arrivée de la main de corde au visage
Fin : Arrivée de la flèche en cible

Le **bloc avant** résiste à la puissance de l'arc.
Le **bloc arrière** produit une force permettant la traction de corde très souple.

L'augmentation de l'intensité favorise la stabilité des épaules et par conséquent du viseur

L'augmentation de l'intensité démarre à la prise de décision de terminer la flèche et ne s'arrête qu'une fois la flèche arrivée en cible

FFTa Fédération Française de Tir à l'Arc

LIBÉRATION

Posture | Placements | **Mouvement**

Pendant le Maintien, l'intensité augmente et le clicker se déclenche.

La libération s'opère et consiste à relâcher les fléchisseurs de la main de corde pour permettre l'éjection de la flèche

La persistance de l'augmentation d'intensité permet à la main de corde de reculer et de glisser le long de la mandibule jusqu'aux repères de fin de geste

TIMING DE TIR

PREPARATION + TRACTION

Environ 45 cm (chez un adulte)
En 3 secondes
Vitesse moyenne : 15 cm/s

MAINTIEN

3 mm maxi (chez tous)
En 3 secondes
Vitesse moyenne : 1 mm/s

Posture & Placements de départ → Repères visage → Libération

La vitesse d'exécution du Maintien est 150 fois plus lente que la Préparation + Traction,
Il y aura donc souvent une seconde de stabilisation au moment des repères visage ( )

Dès que la notion d'augmentation d'intensité est **reproductible**, il est important de respecter :

- Un timing de tir de 3 secondes pour la Préparation + Traction et de 3 secondes pour le Maintien
- Une longueur sous clicker de 2 à 3 mm maximum

- *Favorise l'économie d'énergie*
- *Favorise le relâchement , la stabilité et la reproductibilité du geste*