

***Tir instinctif***  
***et***  
***Technique de tir***



# Tir instinctif

## Introduction

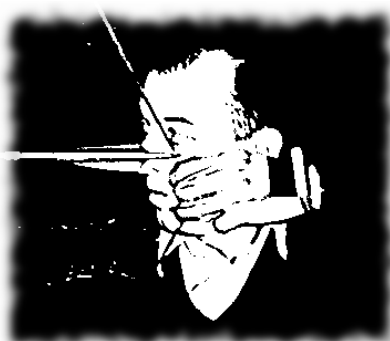
*Le tir à l'arc instinctif est le tir sans l'utilisation d'une mire ou de points de repère. L'expression tir traditionnel est également utilisée quoique ce terme se rapporte plus à décrire l'équipement qu'aux techniques de tir.*

*En réalité, le tir instinctif, est le tir à l'arc tel qu'il était pratiqué traditionnellement par les premiers archers.*

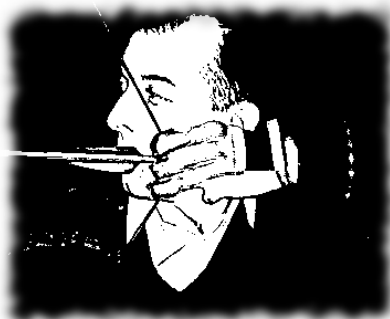
*À force de pratique, il est possible obtenir de très bons résultats en tir instinctif. Les flèches tirées ne seront pas aussi bien groupées qu'avec un tir avec un arc muni d'une mire mais, avec le temps et les efforts, les résultats deviennent intéressants.*

## Mongole ou Apache?

La position des doigts sur la corde est au choix...



La prise Apache ou trois doigts (index, majeur, annulaire) sous l'encoche de la flèche est souvent recommandée pour débiter. Elle permet de placer la flèche près de l'œil et suivre l'axe de la flèche pour viser. Elle rend la visée plus facile et l'apprentissage de la maîtrise des tirs se fait plus rapidement. Avec cette méthode par contre, la décoche est plus difficile et il faut apprendre à bien laisser aller la corde et la flèche, à bien tenir son arc, ainsi qu'à se concentrer sur la cible sans quitter la cible de son regard...



La prise Mongole ou deux doigts dessous (majeur et annulaire) et un doigt au-dessus (index) de l'encoche permet un décoche de la corde et de la flèche beaucoup plus douce et est probablement moins stressante pour l'arc. Apprendre à tirer à l'arc de cette façon est certainement plus difficile, mais au fur et à mesure de la progression, ce qui semblait être un désavantage disparaît, car on apprend à utiliser d'autres repères, à "sentir" son corps.

## ***L'échauffement***

Le tir à l'arc est une activité très stressante pour les muscles des épaules et des bras. Il est donc très important de bien s'échauffer et de bien étirer ses muscles. Cela évitera bien des désagréments par la suite, et permettra de continuer à pratiquer ce sport longtemps.

L'échauffement peut commencer par des rotations avec les bras, de grande amplitude d'abord, puis de diminuer petit à petit le rayon des cercles. On ressentira rapidement l'échauffement au niveau des épaules. Par la suite, l'étirement des bras dans différentes directions étirera tous les muscles des épaules. Il est préférable d'alterner les étirements, et les cercles avec les bras.

La durée d'une bonne séance d'échauffement est importante. Les muscles doivent de réchauffer suffisamment et il est normal de provoquer une légère sudation.

## ***La puissance de l'arc***

C'est la force de l'archer qui doit déterminer la puissance de son arc. Il est important d'utiliser un arc que l'on peut allonger aisément. Pour un homme adulte, la puissance devrait se situer entre 45 et 60 livres. Le confort est primordial afin de réduire les blessures comme les tendinites.

Avec l'entraînement, on peut facilement augmenter petit à petit la puissance de l'arc : cela implique l'investissement dans différents arcs et, souvent, les finances ne suivent peut-être pas. L'arc recourbé démontable avec des ensembles de branches à différentes puissances est alors fortement à considérer.

Une tendance commune chez les chasseurs à l'arc de vouloir tirer un arc possédant le plus de puissance possible pour chasser n'importe quel gibier: 60, 65, 70 livres (ou plus). Si on tombe dans cet excès, il faut connaître les conséquences éventuelles : la répétition de l'effort demandé par l'allonge un peu trop difficile peut amener des blessures et empêcher de tirer à l'arc pendant certaines périodes de temps. La température est également un facteur à considérer car le tir à l'extérieur dans des conditions froides change considérablement la capacité musculaire et rendre impossible l'allonge complète de la corde.

Avec un arc plus puissant, l'apprentissage sera plus difficile et plus long : moins on maîtrise son arc, moins on peut se consacrer à améliorer sa technique. Toute l'attention est captée par l'allonge de l'arc et par la retenue de la corde.

Allonger l'arc demande de la force. Plus on est fatigué et moins on en a. Cela semble une évidence mais bien souvent on constate qu'en fin de séance, on tire de plus en plus mal, sans comprendre pourquoi. On est tout simplement fatigué! Rechercher la perfection à ce moment est illusoire. On peut quand même continuer à tirer si on le désire, mais il ne faut pas accorder d'importance à ses résultats. On fait de la musculation, c'est tout. De même,

après une bonne journée de travail (même intellectuel) on est fatigué, et il faut accepter des résultats médiocres.

### ***Les réglages***

Sur des arcs classiques ou des longbows, il y a beaucoup moins à régler que sur un arc à poulies. Mais il faut tout de même considérer les points suivants :

- Le balancier : on peut l'utiliser sur certains arcs classiques qui sont prévus à cet effet.
- Les silencieux de corde : ils sont fixés sur la corde de l'arc et absorbent aussi une partie des vibrations. On en dispose 2, à environ 20 cm des extrémités des branches. On peut se les fabriquer soi-même, avec de la laine ou du fil à coudre fort. On peut également s'en procurer en caoutchouc.
- Le repose-flèche : les longbow n'en sont pas munis. Les arcs classiques peuvent être équipés d'un cuir collé sur la tablette ou d'un repose-flèche plus ou moins sophistiqué. La position de l'encoche doit prendre en considération la méthode utilisée.

Ces réglages sont personnels à chaque arc et chaque tireur.

### ***L'entraînement***

Normalement, plus on s'entraîne et plus on progresse, ou plus on devrait progresser. Mais parfois on veut trop bien faire, et on en fait justement trop!

Il faut penser à se permettre des périodes de repos, et à ne pas s'acharner à vouloir progresser chaque jour ou chaque semaine.

De plus, l'entraînement ne consiste pas uniquement à tirer des flèches, mais il faut aussi établir des programmes, des jeux, tirer sur différents types de cibles (cibles classiques, animalières, objets, ou pas de cibles du tout...) afin de garder l'intérêt et rendre amusantes les séances de tir.

### ***État mental***

Comme dans la plupart des sports, l'état mental du tireur à l'arc est un facteur majeur de réussite. Il s'agit, en quelques mots d'avoir confiance en soi, de ne pas douter de ses capacités quand on manque la cible.

Cela est facile à dire, plus difficile à faire.

Le tir à l'arc est un sport où il est possible de comptabiliser les résultats et le tireur peut facilement mesurer son cheminement et se comparer. C'est toutefois un couteau à deux tranchants car l'état mental du tireur peut être affecté après une mauvaise flèche. Il devient encore plus affecté après plusieurs mauvaises flèches.

Il faut apprendre à tirer chaque flèche en se concentrant sur son tir sans penser à ce qui est arrivé auparavant et ce qui pourrait arriver plus tard. Chaque flèche est un défi et chaque flèche doit être considérée comme une marche à gravir. Il faut porter son attention sur les gestes à porter au moment du tir pour obtenir le résultat escompté à ce tir.

### ***Aimer son arc***

Il ne faut pas sous-estimer l'importance de la relation entre l'archer et son arc car elle rejoint d'autres facteurs comme l'adaptation de la puissance de l'arc à la force de l'archer, ou le choix de la meilleure combinaison poids/rigidité de la flèche. Le confort et le plaisir lors du tir sont importants pour la confiance du tireur.

Le choix de l'arc (recourbé ou longbow, puissance, etc.) par rapport à ses préférences est important. Inutile de tirer avec un arc avec lequel on n'est pas à l'aise.

### ***Les facteurs externes***

Par exemple : la température (froid, chaleur, pluie, etc.), la "pression" des compagnons de tir ou des compétiteurs, etc.

Inutile de dire que si on tire sous la pluie, par une température glaciale, ou en pleine canicule, les résultats s'en ressentent. De même si on s'entraîne régulièrement en salle, lorsqu'on tire en extérieur pour la première fois on manque de repères. Cela est encore accentué sur un parcours de tir de chasse, où les distances ne sont pas connues avec précision, et où on change de pas de tir à chaque flèche.

La pression exercée, volontairement ou non, par les autres archers peut aussi influencer la confiance en soi. En principe, le tir instinctif a un côté « zen » puisque ce n'est pas une compétition contre les autres, mais une recherche de l'harmonie entre l'arc et l'archer. Mais il est facile d'être dérangé, volontairement ou non.

# Technique de tir

## Les forces en présence

Lorsque le tireur tient son arc en allonge, celui-ci exerce deux forces sur chacun de ses bras:

- Une force appliquée sur la main qui tient l'arc, et qui appuie sur celle-ci, dans la direction du bras, et dirigée vers le tireur.
- Une force appliquée sur les doigts qui tiennent la corde, dans la direction de l'axe de la flèche, et dirigée vers la cible.



Les forces représentées ici sont les forces exercées par le tireur. Elles sont égales et opposées aux forces appliquées par l'arc, sur le tireur. Cela paraît évident, mais bien des "mauvais gestes" sont dus à l'oubli de ces forces.

Lorsque le tireur allonge son arc, il développe une force plus ou moins importante. S'il tire avec un arc puissant, et qu'il reste en position allongée un peu de temps avant de décocher, la force qu'il exerce peut atteindre sa limite physiologique maximum. La fatigue devient un facteur important.

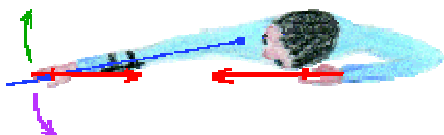
Décocher la flèche devient une "délivrance" et le tireur risque d'anticiper le décochement de la flèche afin de relaxer plus rapidement ses muscles.

## Les erreurs possibles

Selon le ou les muscles relâchés en premier, le résultat varier :

- Le bras d'arc (celui qui tient l'arc) "explose": c'est à dire qu'il dévie vers l'extérieur. Pour un droitier, cela signifie que flèche sera portée vers la gauche.
- Le bras d'arc, au contraire, se relâche vers l'intérieur (comme si l'archer se recroquevillait sur lui-même). Cela signifie en général que la flèche aura tendance à baisser ou d'aller vers la pour un droitier.
- Le bras d'arc s'abaisse trop tôt : la flèche aura tendance à baisser.

- La main qui tient la corde accompagne un peu celle-ci avant de la lâcher en se déplaçant vers l'avant : la flèche aura tendance à baisser.
- La main qui tient la corde se déplace vers le côté, vers le bas, ou vers le haut, au moment de la décoche.



Ici, la flèche verte montre la direction dans laquelle le bras part, lorsque le tireur "explose". La flèche violette montre la direction dans laquelle le bras part, lorsque le tireur relâche ses muscles trop tôt, avant la décoche.

Ces différents défauts peuvent en plus se combiner entre eux, et compliquer l'analyse du tir.

### ***Le bon geste***

Un truc pour perfectionner sa technique est de tirer sur des cibles simples ou simplement sur un paillason. Ainsi, débarrassé de la contrainte de viser, on peut se concentrer uniquement sur les étapes de tir.

Il faut prendre conscience de son corps et analyser chacun de nos mouvements à chacune des étapes de tir. C'est de cette façon qu'il est possible de comprendre les gestes à poser par chacune des parties de son corps et de savoir les erreurs commises à chaque étape de son tir.

### ***La visée***

Bien que le tir instinctif se pratique sans mire, on peut quand même dire, d'une certaine façon, qu'on vise. Contrairement au tir avec mire, toute l'attention de l'archer se porte sur la cible (alors que dans les disciplines où on utilise une mire, que ce soit du tir à l'arc ou au pistolet le tireur regarde d'abord la mire, et voit la cible en seconde vision, et floue). Dans le tir instinctif, différents éléments font qu'on arrive à « viser »:

### ***La position de son corps***

La première fois on a vraiment aucune idée si la flèche va se piquer dans la cible ou pas. Parfois on a même besoin de quelqu'un à côté qui dit : « plus haut » ou « plus bas ». Puis au fur et à mesure des tirs, on se rapproche petit à petit de la cible, puis de son centre. En fait c'est le même apprentissage avec les sports de balle (tennis, golf, football, ...). Comment un joueur de baseball arrive-t-il à envoyer une prise au marbre à partir de n'importe quel endroit sur le terrain? Sans mire!

### *La "seconde" vision de la cible.*

Même si on n'a pas de mire, notre cerveau enregistre la position de la flèche. Le regard se porte sur la cible mais on reste conscient de l'ensemble des points de référence dans notre champ de vision. Pendant les étapes qui mènent au tir, l'archer regarde sa cible dans son ensemble. Au moment de décocher, le tireur se concentre alors sur un point en particulier de la cible, le point qu'il veut atteindre.

### *La mémoire des tirs précédents*

Que ça soit la mémoire de son corps, ou de l'ensemble arc/flèche. Notre mémoire joue un rôle beaucoup plus important qu'en tir avec mire.

C'est ce qui est intéressant dans le tir instinctif. Il ne s'agit pas seulement de se concentrer sur sa visée et d'avoir un bon geste. Il faut aussi intégrer tout un ensemble de paramètres internes et externes. Cela développe l'esprit autant que le corps.

L'atteinte d'un bon niveau en tir instinctif peut prendre des mois ou même des années. Mais chaque amélioration de ses résultats permet au tireur instinctif de ressentir une satisfaction de réalisation personnelle réelle.

*Adapté du site [www.archtrad.net](http://www.archtrad.net).*

