

la visée et la libération de la flèche

La visée.

La visée est instinctive, pourtant personne n'utilise cette vérité et tous les archers n'ont qu'une passion, celle de mettre le grain d'orge dans le milieu de la cible.

La conséquence de cette attitude est que l'archer attend l'arc bandé, de réaliser cette prouesse, bien souvent, l'arc présente des caractéristiques qui sont totalement inadaptées au tireur, (inflation à la puissance) ce qui oblige le tireur à lâcher sa flèche en état d'épuisement physique et n'importe où dans la cible.

Vérification

L'arc et l'archer forment une sorte de machine qui doit être réglée. Le rendement et la précision en cible, tient compte de l'expertise de l'archer et du réglage de l'arc.

1 / s'assurer que l'arc est bien réglé suivant les normes usuelles.

2 / demander à l'archer **de tirer en continuité** et de libérer la corde sitôt que le viseur est dans la cible (le jaune).

Condition impérative : ne pas s'appesantir sur la visée et se libérer de toute idée ou pensée parasite, voire toute question.

3 / les impacts sont regroupés quelque part en cible.

4 / Tirer quelques volées dans les mêmes conditions. S'aider du réglage du viseur pour amener les impacts dans le centre.

L'entraîneur doit être vigilant sur le temps d'arrêt en visée il doit obliger l'archer à tirer en totale continuité.

On doit constater que la performance est meilleure sur quelques volées dirigées suivant cette méthode.

Pour s'en apercevoir et constater la différence demander aux archers de tirer le même nombre de volées mais en ajoutant une certaine pression psychologique comme par exemple faire un compté.

Lors d'entraînement l'entraîneur ou même l'archer lui même s'il n'a pas d'encadrement peut analyser son expertise en constatant le groupement des flèches plus le groupement est serré plus l'archer est performant le réglage du viseur doit s'effectuer sur le point médian du groupement de trois flèches. Le tireur alors doit avoir le réflexe de mesurer l'écart entre les flèches pour comparer l'expérience acquise au fil du temps. Il est difficile pour un adolescent et parfois même pour un adulte d'utiliser efficacement son viseur.

Le principe de la correction de la balistique, n'est pas quelque chose de flagrant.

Il faut user de patience et d'imagination pour arriver à faire comprendre à quel moment on doit régler, dans quel sens, de combien de graduations, etc...

Même en multipliant les séances de proportions viseur l'archer débutant ne pense qu'à mettre ses flèches au centre. C'est aussi une habitude qu'il faut s'attacher à ne pas conserver tant que la performance n'est pas au rendez-vous et que l'archer ne fait pas partie des tireurs de qualité. D'autant que tant que le geste n'est pas répétitif et fiable bien régler le viseur est une utopie. Le langage à tenir est de libérer la corde à

partir du moment où le jaune apparaît en totalité ou partiellement dans l'œilleton du viseur. Il vaut mieux avoir un impact dans le 7 ou le 8 avec cette méthode que faire un 2 ou un 3, voir une paille en forçant sur la visée pour faire absolument un dix.

La meilleure méthode est de régler sur une zone de réussite, faire accepter au jeune archer cette surface de cible ou doivent aller ses flèches. Ensuite régler constamment en conséquence jusqu'à ce que celui-ci prenne conscience mais aussi confiance dans la réalisation de son tir.

Nous avons fait une autre expérience.

Partant de l'hypothèse que le rendement et la réaction mécanique d'un arc diffère entre deux ou plusieurs archers.

Nous avons pris 3 archers de même compétence, de même morphologie, et un arc classique. Un des archers fait deux volées d'essai et règle le viseur suivant la méthode classique. Ensuite chaque archer tire 3 flèches en continuité absolue sans aucun arrêt on constate alors que le groupement est différent pour chaque archer ce qui nous permet de conclure que notre hypothèse devrait être bonne.

Considérons là comme telle.

Nous avons alors mis sur pied une séance de réglage de viseur adaptée à notre méthode.

On apprécie facilement la compréhension du réglage du viseur par l'archer quand on lui dérègle volontairement le viseur et qu'on observe la facilité ou la difficulté qu'il a à remettre les choses en ordre.

L'archer saura qu'il a affiné sa visée avec les critères de qualité maxima quant au fil des secondes la cible deviendra floue et le viseur net.

Cet instant s'appelle l'instant "T" c'est le moment le plus important celui où l'archer doit coordonner sa visée et son mouvement de libération de la flèche libre de toute pensée. C'est un acte total et volontaire

Il libère sa flèche tout simplement en ouvrant ses doigts sans à-coups en libérant la pression de ses fléchisseurs de doigts, pour que la corde puisse s'échapper et ainsi expédier vers l'arrière sa main de corde dans un geste naturel tout en maintenant le contact le long de la joue. Sa fin de geste se stabilise derrière l'oreille.

L'archer doit maintenir son regard sur la cible, non pas sur la flèche, jusqu'à ce qu'il entende le bruit de l'impact.

L'archer doit maîtriser sa stature spatiale, observer les conseils de son entraîneur sur les fondamentaux et cultiver tout ce qui pourrait lui donner confiance en soi.

Libérer sa flèche

instant crucial ou le doute prend le pas sur l'action

C'est au moment de libérer la corde que l'archer peut se trouver dans deux situations
1 / il est compétent dans sa tête, dans son comportement, dans son matériel, dans la maîtrise physique de son arc, il a confiance en lui, son tir ne peut que le conforter dans cette confiance et son score sera vraisemblablement satisfaisant et conforme à ce que l'on attend de lui.

2 / il se pose des questions, il n'a pas confiance en lui, ou alors il connaît ses défauts et il compense de lui-même mais avec le doute permanent de non réussite.

Un exemple s'impose :

Nous avons tous vu un archer qui tirait trop vite qui ne prenait pas le temps de viser, sa main de corde sitôt arrivée au menton la flèche était libérée

Solution : après avoir questionné le jeune archer et procédé par recoupement des réponses on s'aperçoit que celui-ci, d'une part veut faire mieux que ce qu'il sait faire, mais aussi que son arc est sûrement trop puissant et qu'il n'a pas la capacité physique suffisante pour lui faire maintenir l'œilleton pendant quelques secondes, afin d'ajuster sa visée, on voit hélas bien souvent des archers qui se targuent de tirer tant et tant de livres en prétextant que son tir est meilleur avec un arc très puissant.

C'est possible mais combien de ces tireurs de force réussissent dans les compétitions de haut niveau?

un arc doit être adapté en puissance aux capacités musculaires de l'archer afin de lui ôter tout doute au moment du lâcher.

Il existe aussi le cas inverse de l'archer qui peut tenir le viseur dans le centre de la cible et qui reste figé sans pouvoir lâcher sa corde.

Pour cet individu c'est le doute qui le paralyse et qui fatalement lui fera faire une mauvaise flèche car il lâchera en dehors de la coordination maximale exigée pour le tir de sa flèche son cerveau étant ailleurs perdu dans ses doutes.

Personnellement, je constate que dans certains cas, je suis capable de savoir que ma flèche sera dedans avant d'armer mon arc. Ma question est: comment systématiser pour chaque flèche et peut-on travailler pour que cet état d'esprit soit constant pendant une demi-journée par exemple ?