



L'arc à poulies

Comment débuter?

Module complémentaire arc à poulies Septembre 2011

A. BOUILLOT / E. TULLI / S. VANDIONANT-FRANGILLI / S. BRASSEUR

Sommaire

1- Préambule

2- Le choix du matériel

- ✓ L'arc
- ✓ Le décocheur

3- L'apprentissage et l'entraînement

- ✓ Les situations d'entraînement
- ✓ Les différentes étapes de l'apprentissage

Préambule

**Il est fortement conseillé d'apprendre le tir à l'arc
avec un arc classique**

- ✓ L'arc classique permet de mieux appréhender certaines notions fondamentales comme l'effort, la résistance, la traction, la continuité, etc.
- ✓ L'arc à poulies demande une automatisation du geste pour être attentif à la visée et à sa stabilisation.

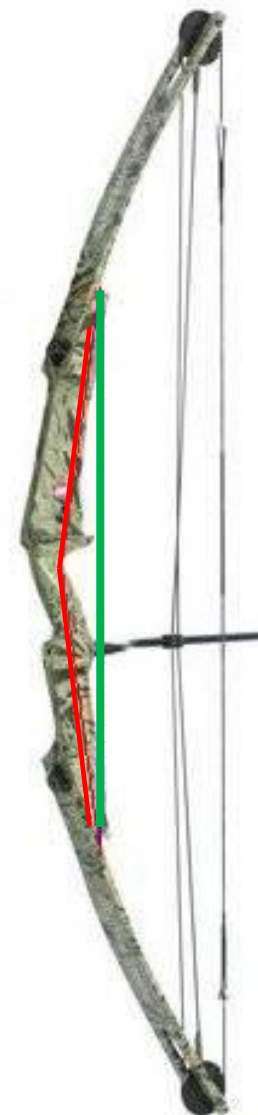
Le choix du matériel

1- Le choix de l'arc

✓ L'arc déflex:

Son point de pivot est au-delà de l'axe d'inertie de l'arc, donc:

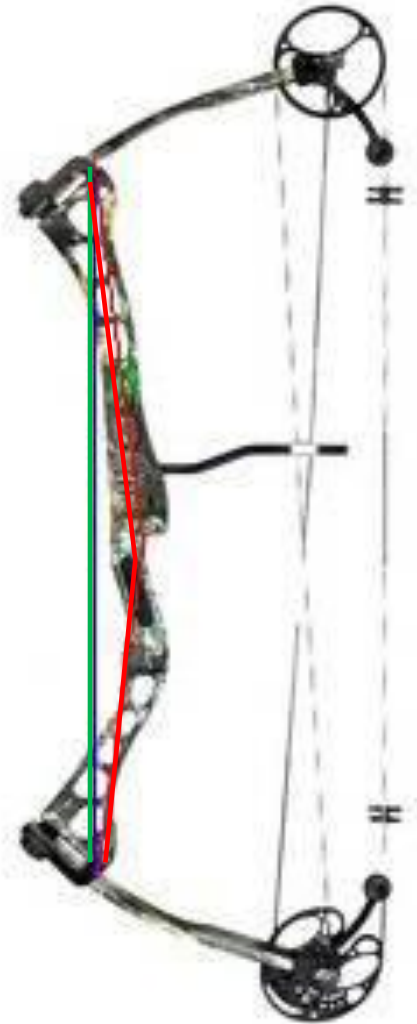
- Il apporte une meilleure stabilité à l'armement.
- Il y a moins de vitesse au départ de la flèche, car son band est plus grand, ce qui a pour conséquence une meilleure maîtrise de l'arc.
- Cette géométrie est préférée pour le tir en salle et le Fita, mais également pour débiter l'arc à poulies.



✓ L'arc réflex:

Son point de pression est en arrière de l'axe d'inertie de l'arc, donc:

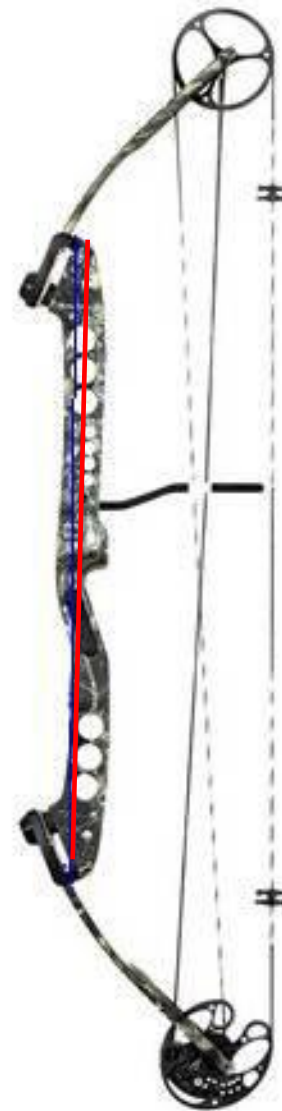
- Il apporte moins de stabilité à l'armement.
- Il y a une plus grande vitesse au départ de la flèche, car son band est plus faible, ce qui a pour conséquence une maîtrise plus difficile de l'arc.
- Cette géométrie est préférée pour le tir 3D ou nature. Il n'est pas conseillé pour débuter.



✓ L'arc droit:

C'est un bon compromis entre l'arc déflex et l'arc réflex, car le pivot de l'arc est dans l'axe de la poignée.

Il peut être conseillé à un archer débutant l'arc à poulies.



En résumé, pour débiter avec un arc à poulies, il faut être attentif à ces deux éléments:

✓ **La géométrie de l'arc:**

- Privilégier la stabilité de l'arc, plutôt que la rapidité.
- Privilégier la taille de l'arc: plutôt un arc grand (40'' d'entre axe) pour faciliter les placements grâce à l'angle de corde.

✓ **Les types de poulies:** Il vaut mieux choisir :

- Des poulies réglables en allonge
- Douces à l'armement et au départ de la flèche (ex: Cam ½ plus).

2- Le choix du décocheur

Il faut individualiser en fonction de l'expérience et du fonctionnement de l'archer:

- Décocheur à rotation = tir de mouvement (sensations proches du classique + notion de continuité).
- Décocheur à pouce = tir de décision.
- Décocheur à index = tir de placement (convient aux archers qui ont du mal à s'aligner derrière, par exemple).

Il existe deux cas de figure:

- Si l'archer a une forte expérience en classique: privilégier l'utilisation d'un décocheur à rotation dès le début.
- Si l'archer a peu d'expérience en classique: utiliser de préférence un décocheur au pouce pour commencer.

Il n'y a pas un modèle de référence

L'apprentissage et l'entraînement

1- Les situations d'entraînement

- ✓ **Le travail avec un élastique**: Pour faciliter la compréhension d'un placement ou de la notion de déclenchement.
- ✓ **Le tir dans la paille**: Facilite la mise en place des placements et des actions sans la contrainte de la visée. L'archer peut se concentrer totalement sur sa gestuelle.
- ✓ **Le tir sur visuel**: Permet d'intégrer la visée tout en gardant l'attention de l'archer sur la répétition technique.
- ✓ **Le tir sur blason**: La taille du blason peut varier en fonction du niveau et de la progression de l'archer.
 - Au début, privilégier un blason plus grand afin que l'archer puisse garder de la qualité technique tout en gérant sa visée.
 - Réduire la cible en fonction de la progression.

2- Les différentes étapes de l'apprentissage

✓ Etape 1:

- Mise en place de la posture et des placements pour acquérir de la régularité.
- Familiarisation avec l'arc et son fonctionnement.

Situations d'entraînement:

- Remplacer le scope par un œillette de classique, afin que la priorité de l'archer reste la mise en place technique plutôt que la visée.
- Ne pas mettre une visette tout de suite.
- Tir dans la paille pour ne pas avoir la contrainte de la visée.
- Utilisation des outils habituels de travail technique (vidéo, miroir, etc..)

✓ Etape 2:

- Les différentes actions
- le déclenchement

Situations d'entraînement:

- Au départ, garder l'œilleton de classique, afin que la priorité de l'archer reste la mise en place des actions et le déclenchement plutôt que la visée.
- Rester sans visette.
- Tir dans la paille pour ne pas avoir la contrainte de la visée.
- Le travail sur le déclenchement doit avoir pour but d'obtenir quelque chose de volontaire de la part de l'archer et basé sur une décision (Exercices avec un chronomètre, différents décocheurs, etc..)
- Objectif définir la stratégie de libération.

✓ Etape 3:

- Intégration du système optique
- Optimisation de l'image de visée

Situations d'entraînement:

- Au départ, mettre un scope avec un verre neutre ou un faible grossissement afin d'intégrer la visée, mais pour ne pas qu'elle prenne le dessus sur le mouvement.
- Mettre une visette avec un trou plutôt large afin de faciliter le scopage, puis le réduire au fur et à mesure de la progression de l'archer pour trouver celui qui conviendra.
- Tir dans la paille pour faciliter la prise en compte de l'image de visée et pour coordonner le déclenchement avec la visée.
- Puis, affinage de l'image de visée et de sa prise en compte par du tir sur visuel puis sur blason . L'optimisation étant atteinte quand on arrive à la situation de référence (blason et distance).