

1 Position

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : conformité au règlement, stabilité, reproductibilité et efficacité.



A - Bandage de l'arc



Arbalète verticale, les deux mains sont placées à l'identique contre le fût.

Genoux fléchis, bras tendus, le tireur exerce une poussée des deux jambes jusqu'à l'accrochage.

Nota : pour des raisons de sécurité, l'arme doit, soit être équipée d'un pommeau, soit posséder un fût suffisamment haut pour interdire tout placement qui permettrait aux doigts de dépasser la partie supérieure de celui-ci entre l'arc et la corde, lorsque l'arbalète est armée. Un pontet fermé est obligatoire.

L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules.

Une légère tendance à la rétroversion du bassin permet d'équilibrer la position.

Une bonne répartition du corps sur les appuis au sol, avec une prédominance sur la jambe avant, favorise la stabilité.

B - Positionnement de la flèche



Arbalète en direction des cibles, le tireur pose la flèche, plume « coq » dans le rail.

Le tireur accompagne la flèche au contact de la « noix ».

Nota : placer une flèche sur une arbalète levée est interdit. Toute arbalète armée ne doit pas être levée au-dessus du niveau des cibles.

C - Séquence de l'épaulé



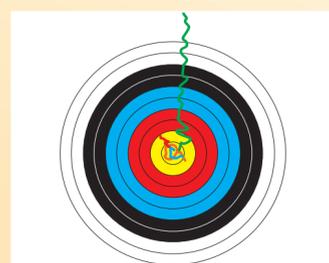
Arbalète en position horizontale et placement du coude gauche.

Placement du crochet (plaque de couche) à l'épaule.

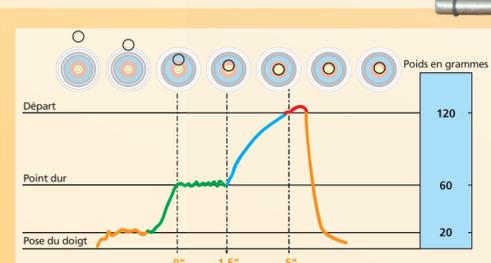
Verrouillage de l'épaule droite, prise en main et vérification du placement par rapport à la cible tête haute.

4 Coordination

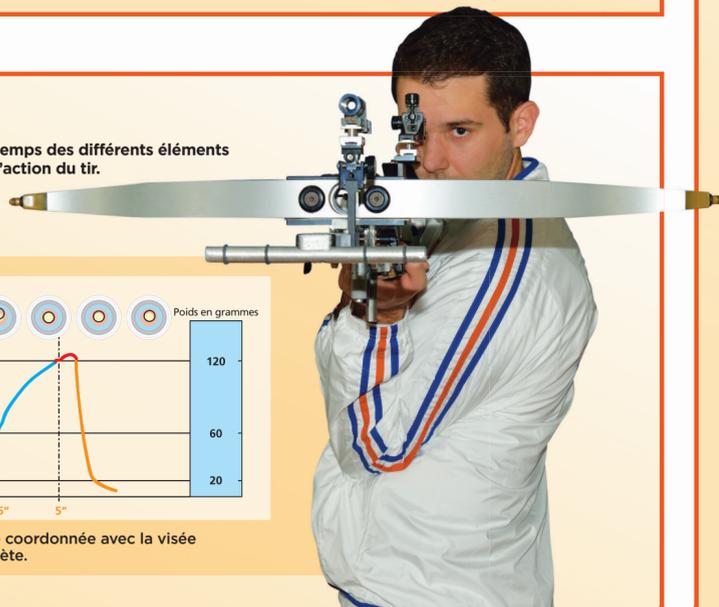
La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation dans le temps des différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action du tir. La coordination est engagée une fois les choix météo (vent) effectués.



Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée terminale (orange), le départ du coup (bleu), la réaction de l'arme et la tenue après le départ du coup (rouge).



L'action de lâcher doit être coordonnée avec la visée et la stabilisation de l'arbalète.



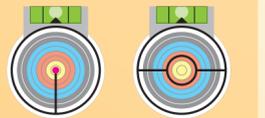
2 Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée de l'arbalète et le blason.



1^{er} temps : prendre une pré-visée tête haute pour s'assurer du placement et de la stabilisation de la position. Observer le vent (tir en extérieur).
2^e temps : poser la joue sur le busc et vérifier la concentricité de la ligne de mire.

3^e temps : guider la ligne de mire vers le blason et la maintenir.

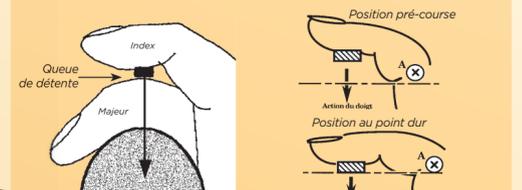


Nota : les guidons peuvent être de modèles différents. Les guidons à point central ou « dot » permettent de centrer la visée généralement à l'intérieur de la zone jaune. Les guidons à « trou » permettent de centrer la visée par l'extérieur de la zone jaune. Le choix du diamètre dépend de la distance et du tireur. Le niveau à bulle est un accessoire indispensable.

3 Lâcher

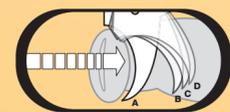


Le lâcher désigne l'action du doigt sur la queue de détente ayant pour but d'entraîner le départ de la flèche. L'idéal est d'obtenir de façon régulière le départ du coup dans la zone de visée acceptable. La durée, entre l'entrée en cible et le départ du coup, se situe entre 3 et 5 s.



Étape n°1 : positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact de la queue de détente.

Étape n°2 : venir et s'arrêter au point dur.



Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au-delà du départ de la flèche. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de l'arbalète.

Nota : pour les Écoles de tir, le mécanisme de détente est équipé d'une sécurité empêchant un déclenchement du tir intempestif. Le tireur déverrouille la sécurité lorsque l'arme est en direction des cibles.

Jacques MANGEMATIN



Nos partenaires



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45

www.fftir.org



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.