





# Tir à l'arc

## Les fondamentaux

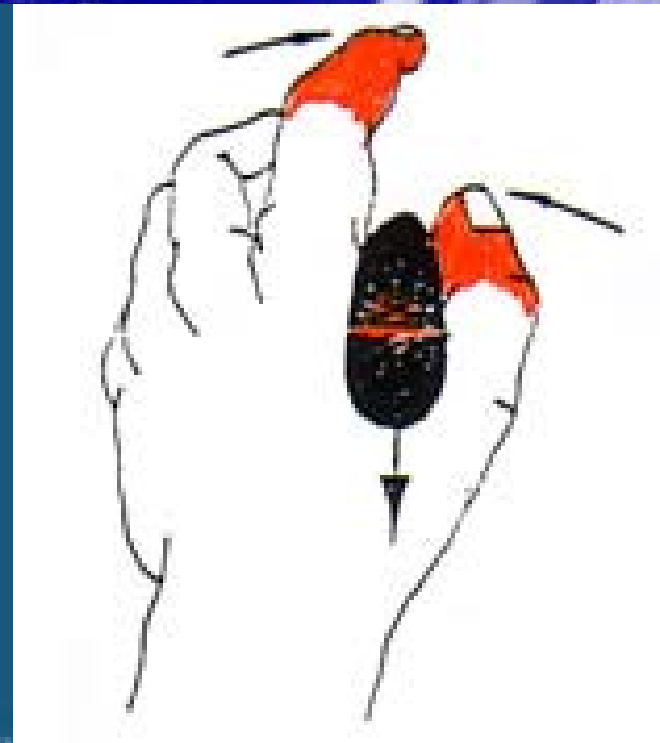
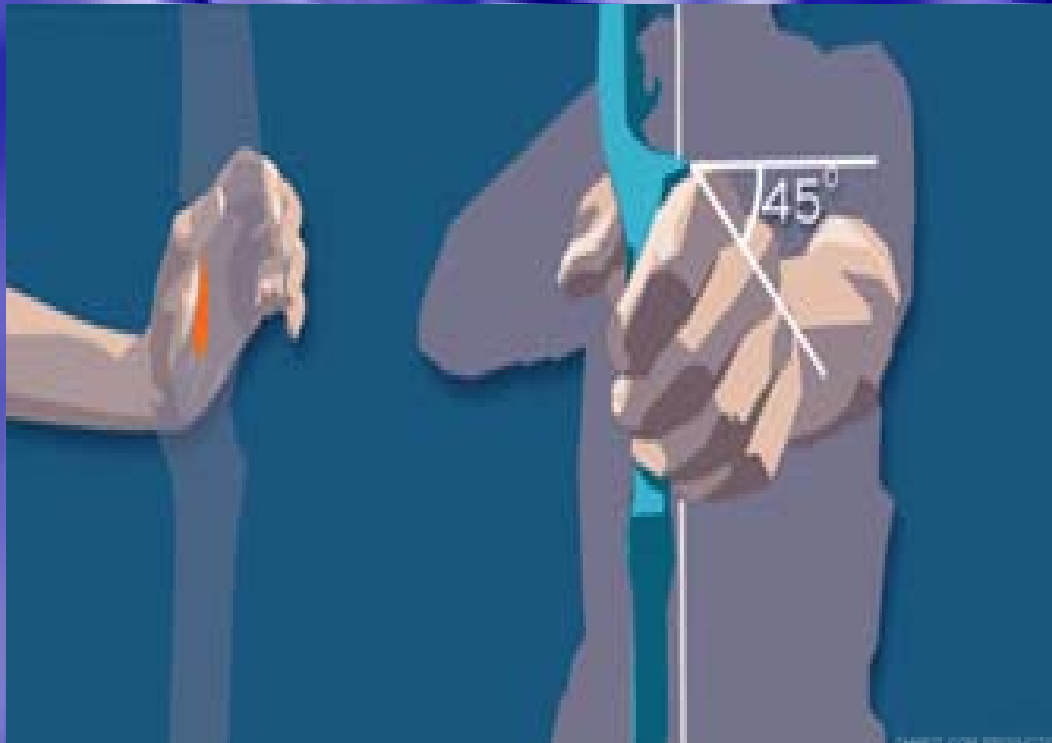


1. La position de la main dans le Grip
2. La position des doigts sur la corde
3. La traction de corde
4. L'instant T
5. La libération



# 1. *La position de la main dans le Grip*

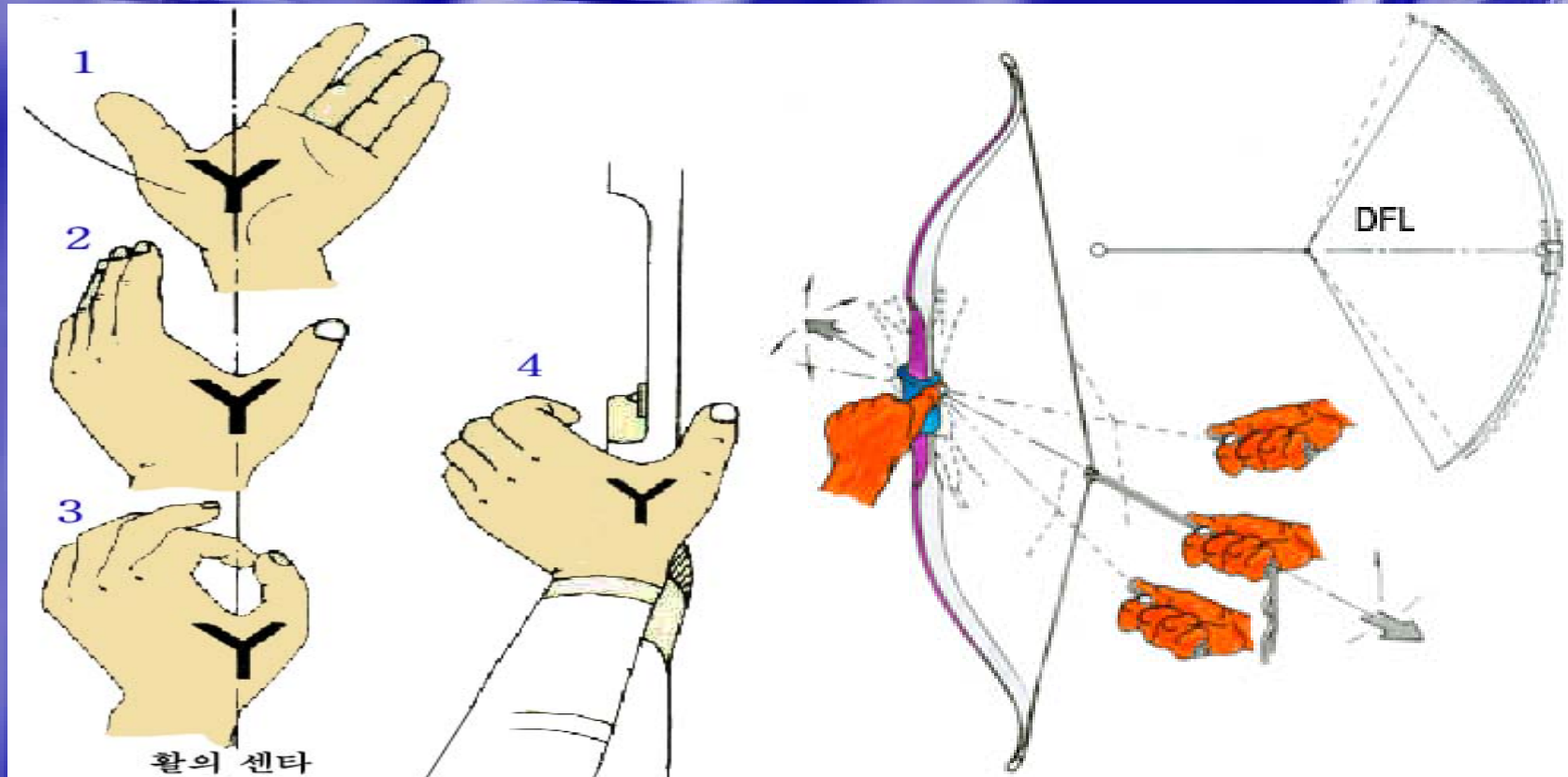
La partie centrale de la poignée :  
le point de pivot





a) Le pouce et l'index en forme d'Y

b) La position des doigts au niveau de la poignée





# c) La convergence entre le Grip et le point de Pivot

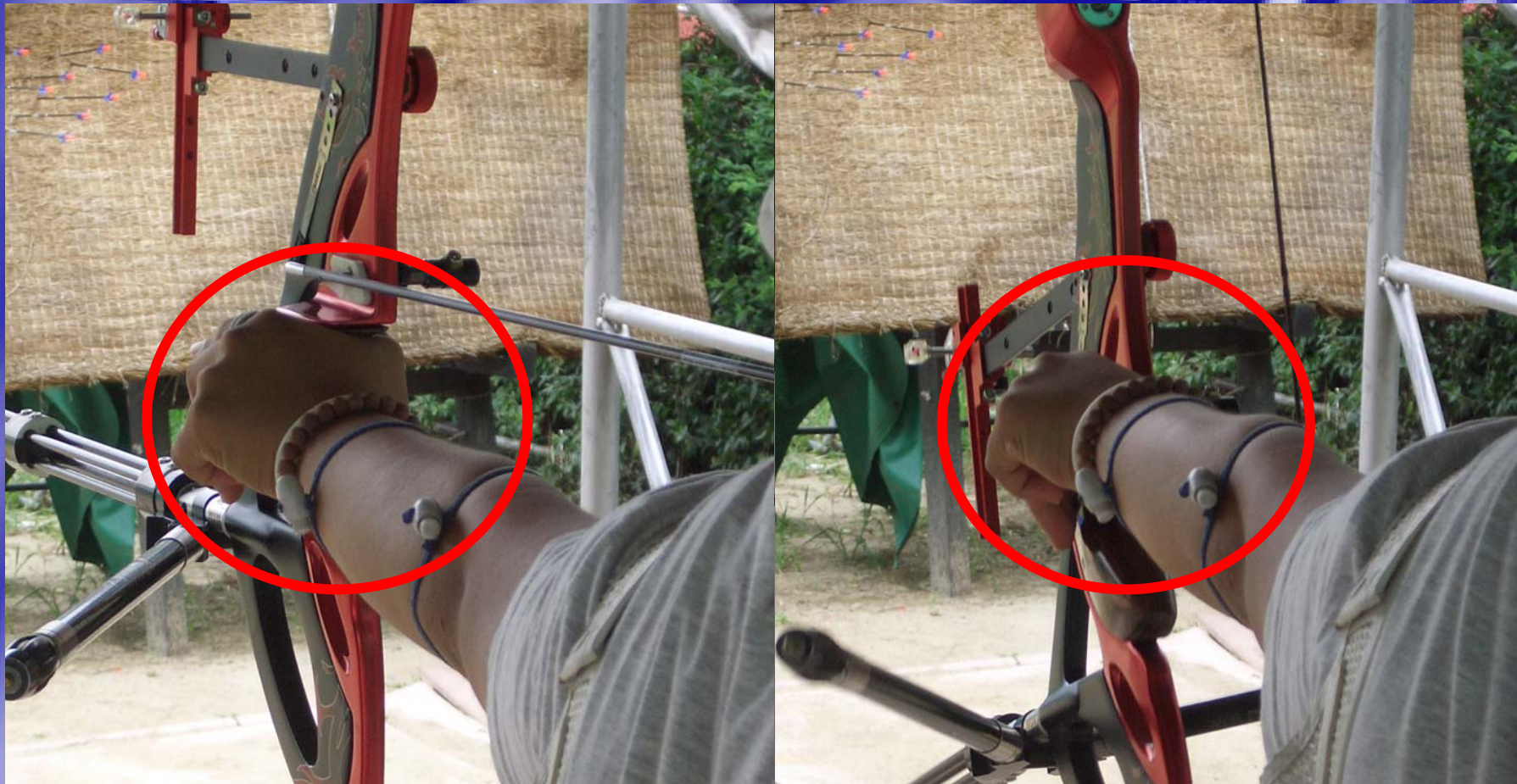




## d) Le bras d'arc et le maintien de l'équilibre

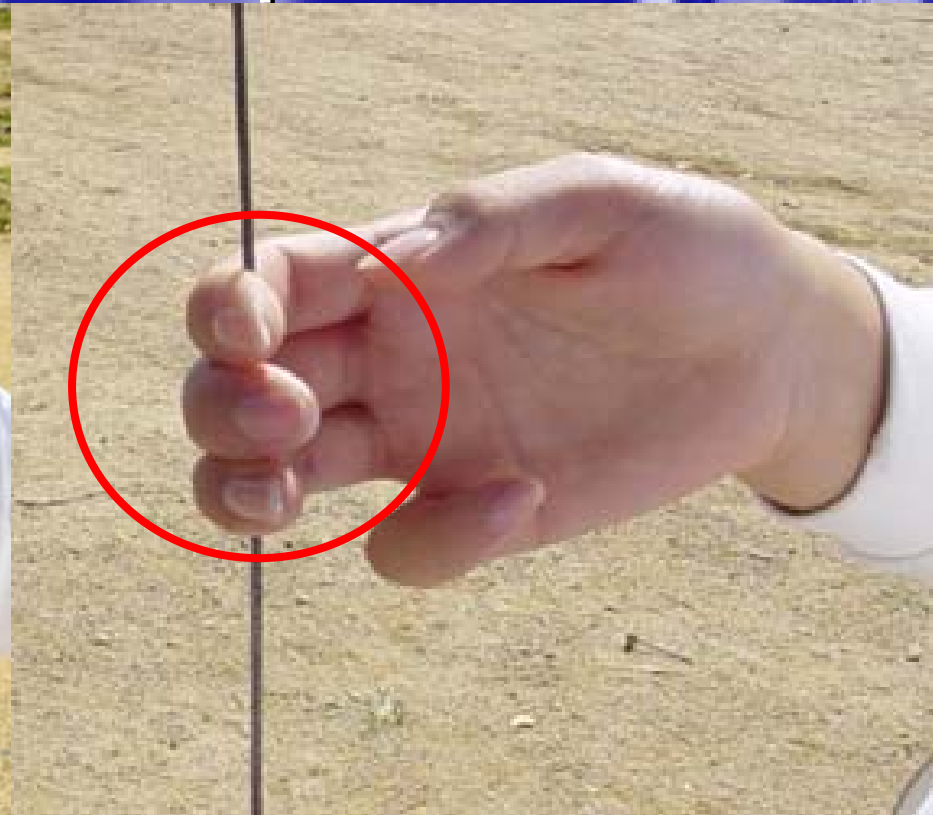
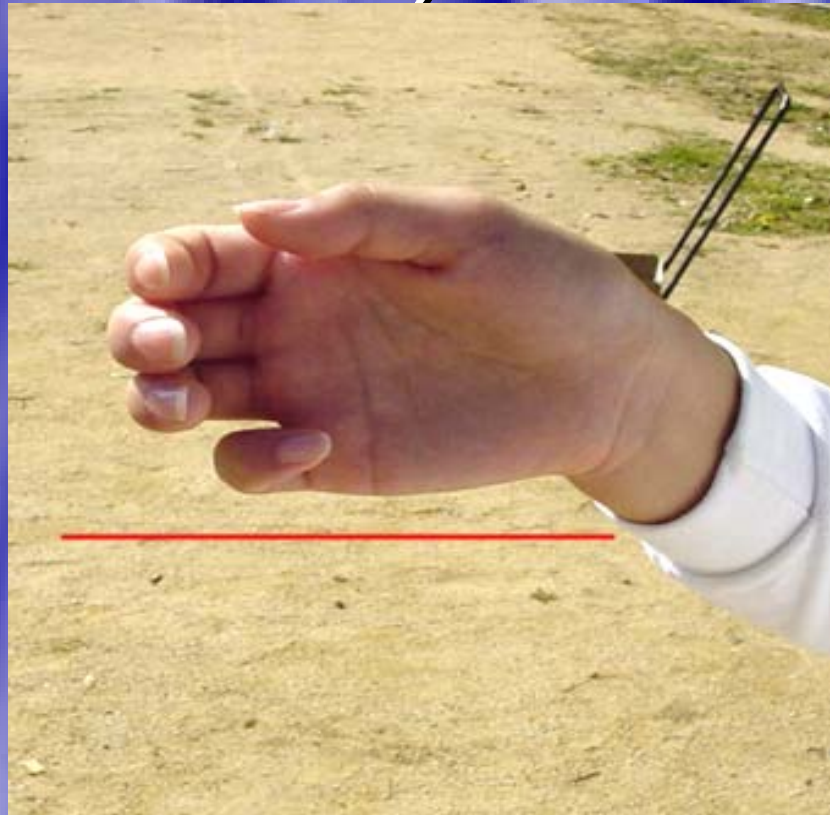


e) Au départ de la flèche,  
le Grip doit s'éjecter dans  
l'axe

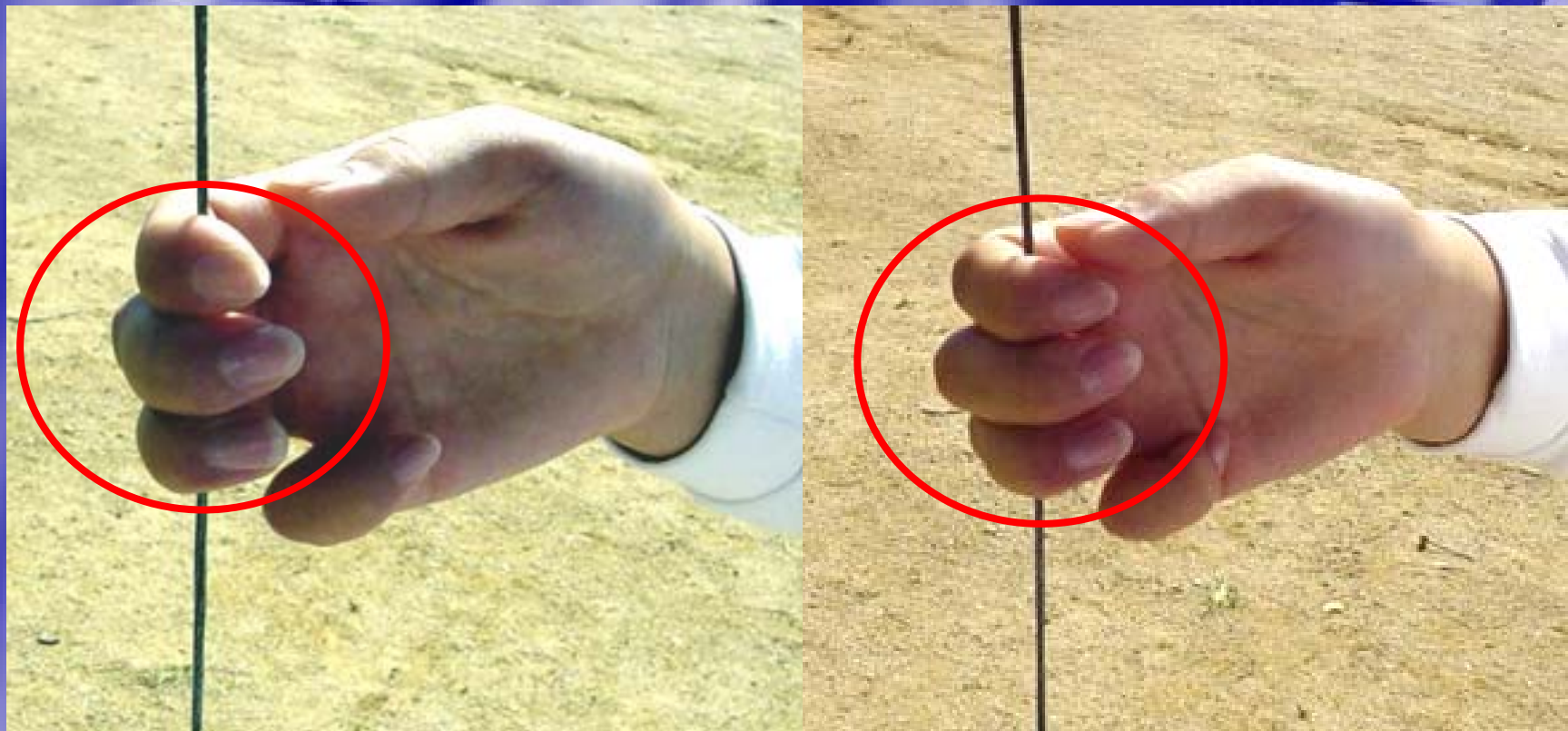


## 2. *Le crochet des doigts et du poignet*

### a) le crochet superficiel



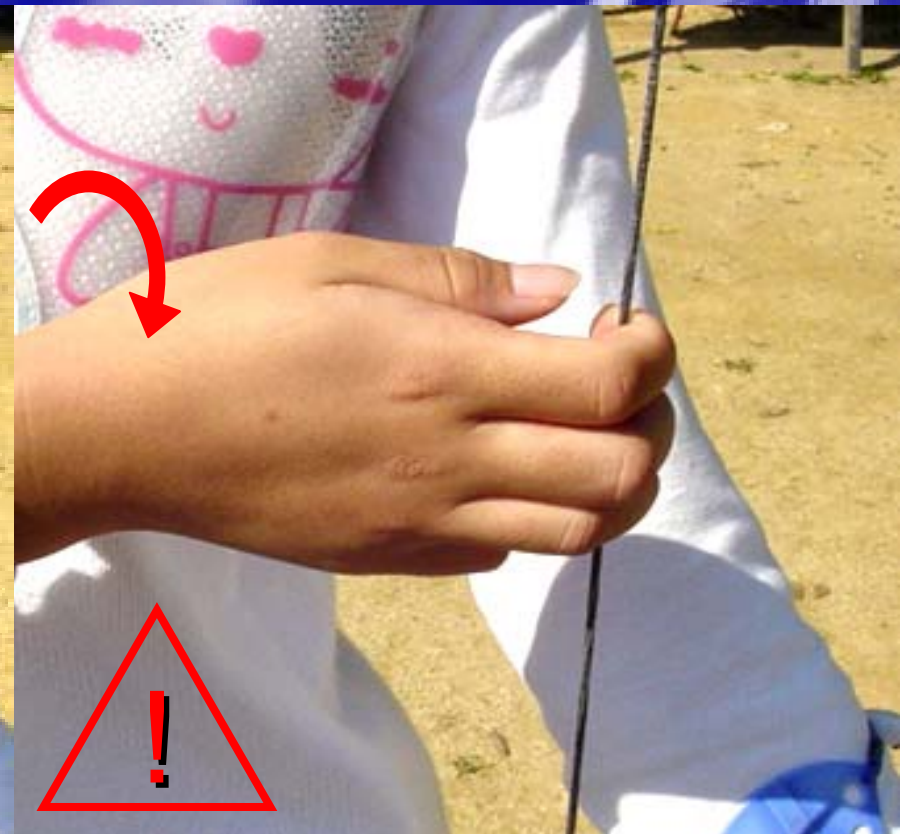
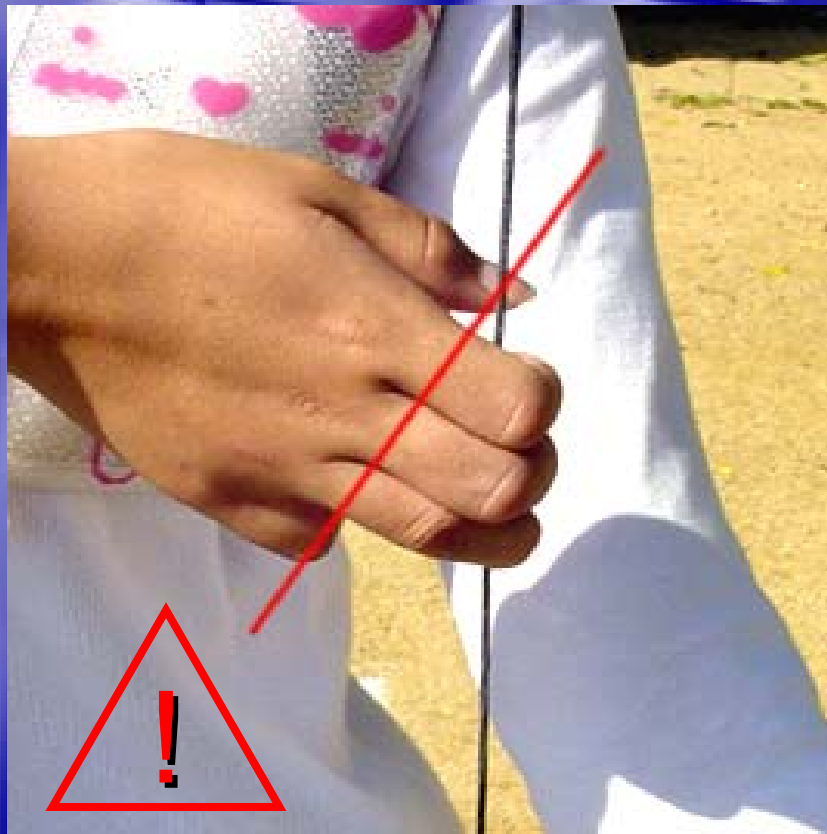
## b) Le crochet naturel : au-delà de la première phalange





## *Les deux points à éviter :*

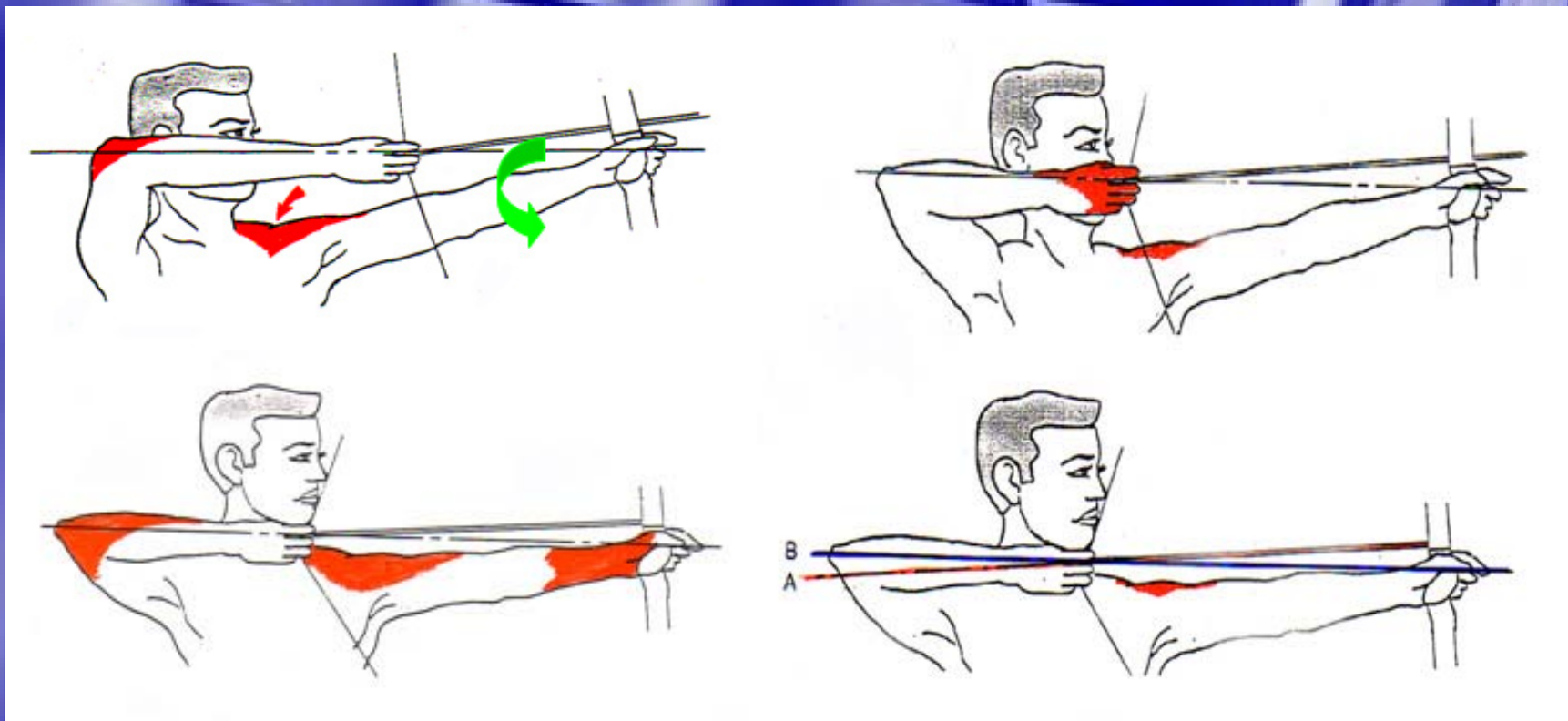
- Quand les doigts sont orientés vers l'extérieur
- Quand les doigts sont orientés vers l'intérieur



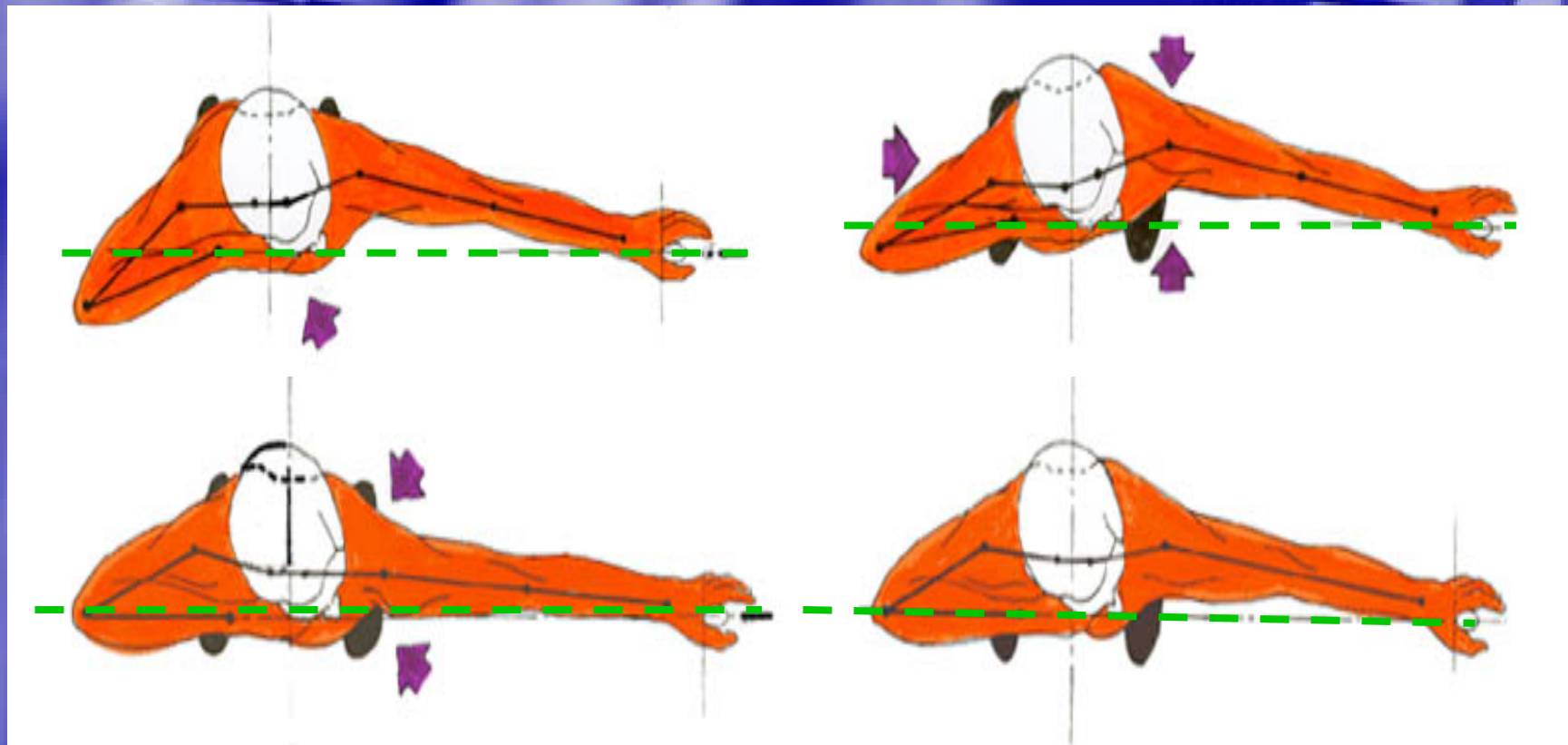


### *3. La traction de corde*

Maintenir les deux épaules dans l'axe. A l'instant T, les forces de traction et de poussée doivent être équilibrées



# L'importance de la traction dans l'axe



## a) Le bras d'arc



## b) Le bras de corde





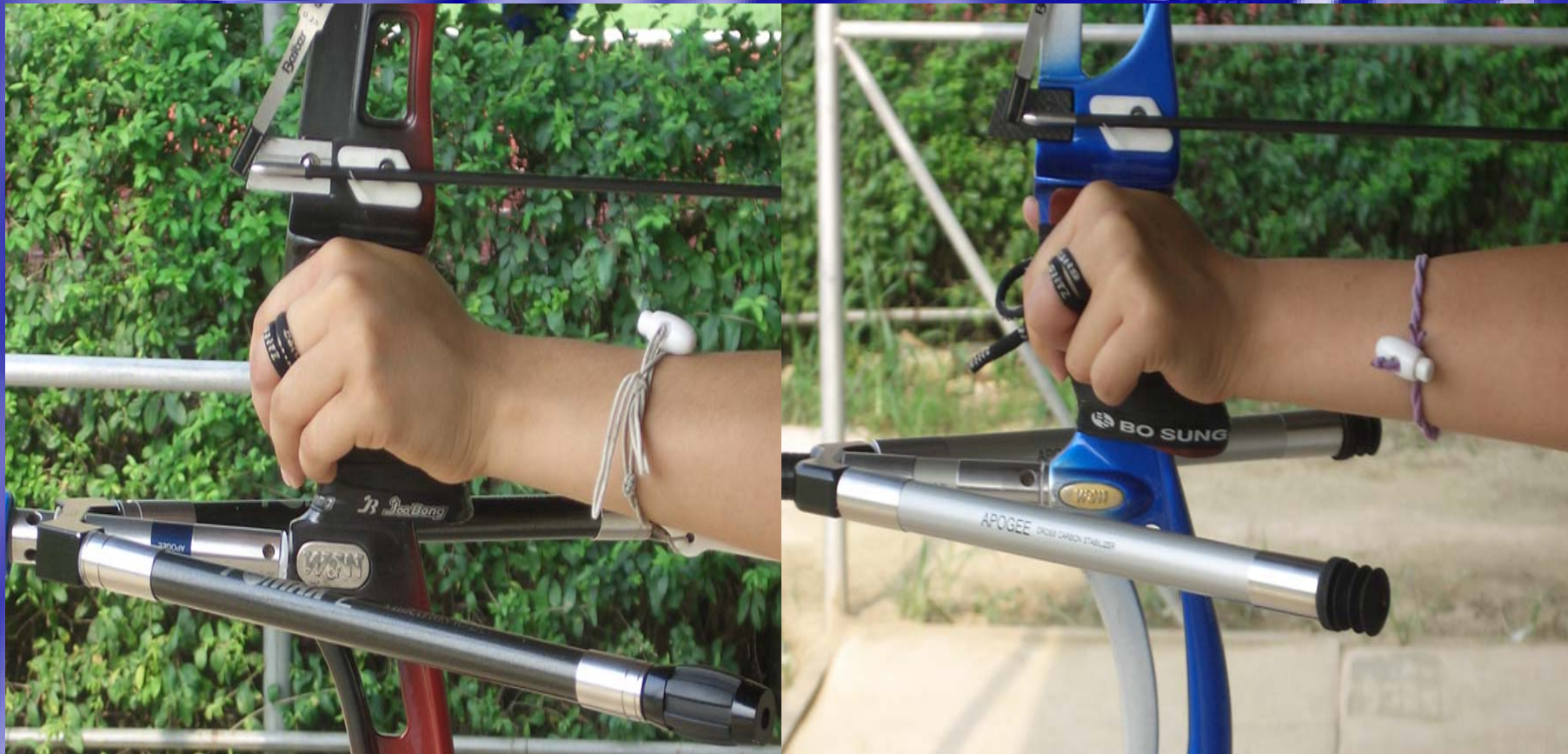
# 4. *L'instant T*



# a) La concentration



## b) Le passage du clicker



# 5. *La libération*





# L'Entraînement





# Du début du tir à la libération



# Athènes vs. Entraînement

B. Schuh 1

B. Schuh 2

F. Fisseux 1

F. Fisseux 2

# *Acquisition des nouvelles techniques*

**B. Schuh**

**F. Fisseux**