

IF

TIR INSTINCTIF ET ARCHERIE
TRADITIONNELLE



PHOTOS : Astrid Chastel

Méthode de Tir Instinctif
Alain Chastel



Bonjour,

Je vous propose dans les pages qui suivent une méthode pour découvrir ou vous initier au tir instinctif à l'arc.

Auparavant je souhaite souligner que cette méthode est inspirée de celles d'archers qui sont "les Pères" du tir instinctif à l'arc. Je glisse mes pas dans les leurs en espérant qu'ils pardonneront mon audace. Je n'ai malheureusement pas le talent de Maurice Thompson, d'Howard Hill, de Fred Asbell ni de Jean-Marie Coche et sachez bien que je le regrette tous les jours. Je vais donc, dans les pages qui suivent, me contenter de compiler les propositions de ces "maîtres" en intégrant de rares aspects qui me sont propres.

En droite ligne avec les objectifs de ce site et aussi de ceux explicités mon livre (Tir Instinctif - Réflexions - Ed Emotion Primitive) je considère qu'il est nécessaire de rendre le tir instinctif le plus accessible possible au plus grand nombre. C'est pourquoi j'ai décidé de mettre cette méthode d'initiation à votre disposition.



vous pouvez la télécharger librement à partir de mon site, exclusivement pour votre usage personnel privé . Toute reproduction même partielle des images et des textes et/ou utilisation pour tout autre usage sont interdites sous peine de poursuites.

Bonne flèches



Le Tir Instinctif pour tous

Le tir instinctif est une activité praticable par tous. Tout d'abord parce c'est une activité physique douce qui développe la coordination gestuelle comme la concentration. En réactivant des automatismes de perception de l'espace et de coordination gestuelle, le tir instinctif nous offre de découvrir ou de re-découvrir des aptitudes que nous sollicitons faiblement aujourd'hui. Heureusement pour nous la flèche qui atteint son but ou l'arc qui salue un beau geste par une détente musicale sont des indications de réussite qui nous poussent à prendre confiance dans ces sensations. Car ici il s'agit bien de sentir et pas de raisonner. Je crois que c'est cela le plus difficile dans le tir instinctif : se laisser guider par ses sens auxquelles on s'interdit d'imposer le moindre contrôle. Ceci ne veut pas dire que la volonté est absente du tir, au contraire. C'est bien le seul secret du tir instinctif : l'expression et la permanence de cette volonté particulière qui guide notre regard vers le centre du centre de la cible.

Par sa polyvalence le tir instinctif offre à chacun une pratique diversifiée. Simple loisir familial pour certains, sport et compétition pour d'autres, jeux, défis amicaux pour ou ballades champêtres joyeuses. Ainsi chacun peut selon ses goûts, sa personnalité trouver une (ou des) pratique(s) qui lui convient.

La Sécurité pour tous

Je ne dirais jamais assez fort ni assez souvent que la Sécurité est la préoccupation numéro un de l'archer.

Je ne saurais trop vous conseiller d'utiliser ce matériel avec une extrême vigilance, pour vous, votre entourage ainsi que pour les usagers des environnements dans lesquels vous pratiquez.

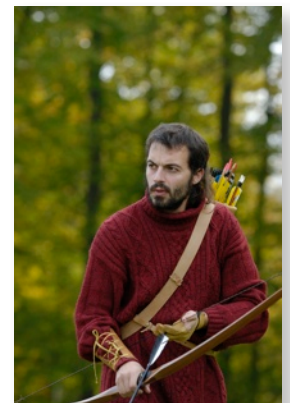
Pour vous-même, utilisez un matériel en bon état, vérifié par un spécialiste. Portez les protections nécessaires : gant/palette de tir, protège bras...elles vous éviteront des blessures douloureuses.

Utilisez toujours une butte de tir et des protections suffisantes pour stopper efficacement les flèches et prévenir tout rebond de celles-ci. Disposez la (es) butte(s) de telle sorte que la trajectoire de la flèche, en direct ou par un rebonds, ne puisse être dirigée vers des lieux de vie ou de présence humaine ou animale.

Un point incontournable. Ne jamais pointer une flèche tenue en main ou sur l'arc vers qui que ce soit à n'importe lequel moment du cycle de tir. Dans le même ordre d'idée, veillez à ce que personne ne se tienne entre l'archer et la cible (même éloigné latéralement) pendant toute la phase de tir.

Bien entendu ces quelques remarques ne couvrent pas tous les dangers potentiels du tir à l'arc. C'est pourquoi je vous recommande de prendre conseil auprès de votre Archerie et d'envisager l'apprentissage comme la pratique du tir au sein d'un club.

A vos arcs !



Pour commencer...



Comme moi vous serez tenté de tirer sur la cible de gauche. Pourtant je vous recommande de tirer vos premières centaines de flèches sur une cible nue.

Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



A ce stade de l'apprentissage il s'agit d'acquérir le bon geste que nous détaillerons dans les pages suivantes.

Ne cherchez pas à viser pour rester concentré sur le mouvement.

Plus la butte de tir est grande mieux c'est !

Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



Utilisez l'arc le plus simple (et le moins cher) que vous pourrez tirer sans peine. L'armement de l'arc ne doit pas nécessiter d'effort particulier susceptible de perturber le geste.

Toujours utiliser des flèches en bon état, pour des raisons d'efficacité et de sécurité.

Encocher la flèche



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



Tenez vous perpendiculairement à la cible, les pieds légèrement écartés (environ une longueur de pied) pour vous donner une bonne stabilité. La prise en main de l'arc est ferme sans être crispée. La position de la main à ce stade sera conservée tout au long du processus de tir.

Fixez votre regard sur la zone de la cible où vous souhaitez voir la flèche se planter. Il est important de sélectionner une zone aussi petite que possible. Ne lâchez plus cette zone des yeux. Saisissez une flèche dans votre carquois en la cueillant par l'encoche.

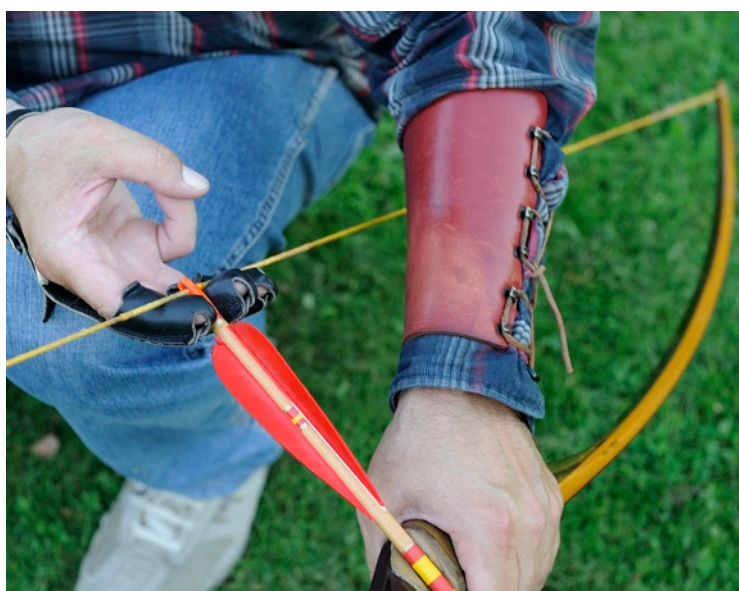


Repérez avec le pouce ou l'index, l'ergot de positionnement sur le corps de l'encoche. Au besoin, faites tourner la flèche pour que cet ergot à la fin du mouvement soit perpendiculaire à la corde de l'arc.

Positionnez votre flèche sur la fenêtre d'arc et faites la glisser vers la corde. Dès que vous le pourrez, avec l'extrémité des doigts qui tiennent la flèche, identifiez la position du repère d'encochage fixé sur la corde. Faites glisser la fente de l'encoche vers la corde jusqu'à ce qu'elle s'enclenche dans celle-ci. Le corps de l'encoche vient s'appuyer délicatement sur le bord supérieur du repère d'encochage.

N'oubliez pas : le regard reste fixé sur le coeur de la cible.

Encocher la flèche



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



Une fois la flèche encochée, positionnez vos doigts sur la corde de la façon suivante : index au dessus de la flèche et majeur et annulaire en dessous. Les doigts sont en contact léger avec la flèche sans la serrer.

La corde est tenue uniquement par le crochet semi-ouvert des doigts, au niveau de la pliure de ceux-ci. Attention à ne pas exagérer la pliure des doigts. dans un premier temps ce sera peut être nécessaire pour assurer une prise de corde solide, mais il faudra très vite s'efforcer d'ouvrir un peu les doigts comme sur l'image pour faciliter la décoche.

Le poignée de la main qui tient la corde (main de corde) est dans l'axe du corps de la flèche.

Une fois les doigts correctement positionnés exercer une légère tension dans l'axe de la flèche vers l'arrière pour préparer la phase d'armement (dans l'absolu cette tension permettrait de tenir l'arc en ouvrant la main qui tient l'arc - ce qu'il ne faut absolument pas faire).

Notons au passage la position de la main d'arc (photo du centre). Le plus proche possible de la fenêtre d'arc (là où est posée la flèche sur l'arc).

L'axe de l'arc et son point d'équilibre centrés sur le creux de la main (gras du pouce entre le pouce l'index). La poussée de l'arc dans la phase suivante se fera à l'aide de cette zone.

Rappel : la poignée est tenue fermement mais sans crispation.

L'armement



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



Avant de commencer le mouvement d'armement concentrez vous à nouveau sur le point visé. Déplacez légèrement votre centre de gravité vers le pied de cible et stabilisez la position. L'épaule du côté de la main d'arc est basse (voir photo) et doit le rester pendant tout le déroulement du tir. Armez l'arc en coordonnant la poussée sur la poignée et la traction vers la corde ainsi que son élévation (action de pousser/tirer). Le bras de flèche reste en permanence dans l'alignement de celle ci (du bout des doigts à l'épaule).

L'armement de l'arc interviendra immédiatement après le début de l'expiration qui va se poursuivre jusqu'à la fin du tir.



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel



L'ancrage



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel

Le mouvement d'armement se poursuit jusqu'à ce que l'extension du bras d'arc soit achevée (le bras d'arc doit rester légèrement fléchi au niveau du coude) et simultanément à ce que l'extrémité du majeur vienne se poser à la commissure des lèvres. La main de corde est alors en contact avec le côté du visage, sans pression excessive. Malgré l'arrêt du mouvement d'armement, il est nécessaire de maintenir une tension afin d'éviter un raccourcissement de l'allonge ou l'altération de la position du fait de la pression de l'arc. Pour cela se sont principalement les muscles du dos qui sont sollicités. Cette tension au niveau du dos, favorise la stabilité de la position comme la décoche. Pour les mêmes raisons, le bras d'arc, bien que fléchi doit rester ferme mais sans raideur.

L'armement ne doit pas demander d'efforts importants. S'il faut y mettre un peu d'énergie, il ne faut surtout y mettre de la force. Ce qui importe avant tout c'est de maîtriser la coordination des mouvements ainsi que la respiration (en l'occurrence l'expiration). L'expiration est continue (et naturelle) jusqu'à l'ancrage. Même si elle se pose un peu lorsque l'index vient se positionner à la commissure des lèvres.

L'arc est incliné pour permettre de découvrir la cible (en position vertical il viendrait la masquer en partie). La tête suit l'inclinaison de l'arc. Ce point est extrêmement important pour améliorer la consistance "de la ligne de tir" (il n'est pas question de viser le long de la flèche) ainsi que la stabilité du tir au moment de la décoche. L'ancrage ainsi réalisé optimise la précision des tirs.

L'ancrage est un point de passage dont la brièveté dépend de l'aptitude du tireur. Chez les tireurs expérimentés la décoche se déclenchera dès que le majeur vient toucher la commissure des lèvres. En ce qui vous concerne, malgré la pression de l'arc, efforcez vous de le maintenir 2 à 3 secondes, pour stabiliser votre tir.

La décoche



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel

Nous arrivons maintenant au terme du cycle de tir mais surtout à la partie la plus difficile à appréhender dans le tir instinctif.

Dans la position d'ancrage, vous accroissez votre concentration sur le coeur de la cible (la plus petite zone discernable où vous voulez voir votre flèche se planter).

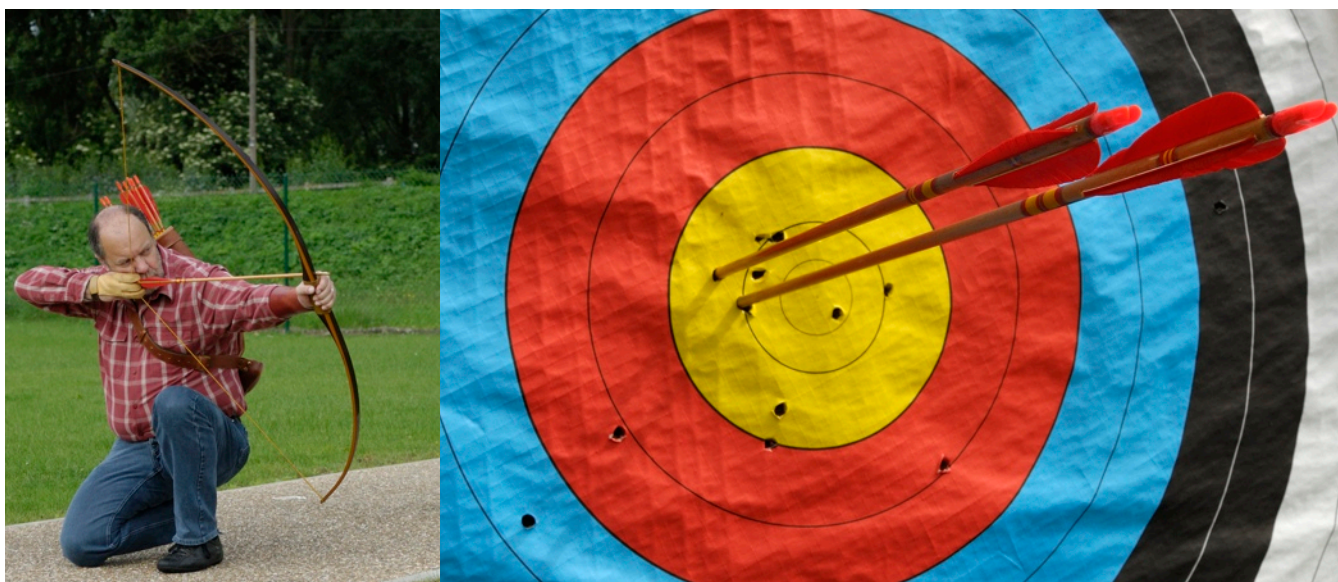
L'arc est dans le champ visuel en double vision (voir photo ci-contre). Le regard ne doit en aucun cas venir se poser ailleurs que sur le coeur de la cible ; regarder l'arc ou la flèche, viendrait ruiner totalement le tir.

L'expiration continue s'apaise et la tension de l'arc, bien que présente, ne doit pas engendrer d'inconfort. Je dirais même qu'un sentiment de confort à ce moment précis est recherché.

Quand vous **sentez** que vous êtes dans le coeur de la cible vous ouvrez les doigts (vous décochez) qui tiennent la corde pour libérer la flèche.

La décoche n'est pas tout à fait une action d'ouverture des doigts. Il s'agit plutôt d'effacer les doigts devant la corde en maintenant une tension vers l'épaule (muscle du dos). Si la décoche est correctement réalisée la main va reculer de quelques centimètres en alignement avec la position de départ de la flèche (image du bas).

Tant que la flèche n'a pas fini son vol, vous maintenez la position et le regard fixé sur le coeur de la cible.



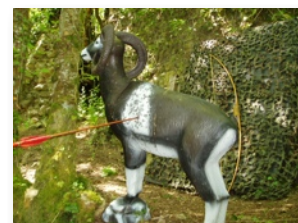
Quand vous sentez que vous êtes dans le coeur de la cible....

voici le grand mystère du tir instinctif : sentir au lieu de viser.

Revenons à notre séance de tir et regardons ce qui se passe. Au début, sauf si vous êtes chanceux (se)x ou talentueux (se)x, je ne serais pas étonné que la flèche se soit plantée là où vous désiriez la voir. Plus haut, plus bas, plus à droite, ou à gauche, peu importe ! Comment faire pour réussir sans viser ?

Tirez, tirez encore et faites confiance à l'éducation de vos sensations (de votre instinct) sans jamais regarder autre chose que le coeur de la cible. Votre instinct apprendra à votre corps comment adopter l'exacte position qui convient en tirant les enseignements des expériences passées.

Revenons à la réalité et accélérons le film des événements. La flèche est dans le blanc de la cible à droite à 2 heures. Conservez votre position au pas de tir et tirez à nouveau avec dans l'esprit la position de votre flèche précédente. Vous vous interdisez de regarder votre arc, perçu en double vision. Concentrez vous très fort sur le coeur de la cible, décochez et contrôlez le résultat. Au fur et à mesure des tirs, des corrections vont s'effectuer à votre insu et vous rapprocher du zone. Les bonnes informations seront stockées dans votre base de données "instinct" et réactivées automatiquement par votre cerveau à chaque fois que nécessaire.



A ce stade il convient d'être persévérant et pragmatique. Il est possible et même hautement probable que vous ne parveniez pas à atteindre votre but aujourd'hui. Plutôt que de vous épuiser à tirer, satisfaites vous d'un tir convenable, à défaut d'être parfait. Le tir convenable c'est certainement celui qui s'approche le plus de votre but, mais c'est surtout le tir qui vous a donné les meilleures sensations : bonne coordination des mouvements, armement sans effort, confort à l'ancrage et décoche correcte. La prochaine fois vous repartirez avec ce capital positif.

Essais après essais, pour peu que vous restiez intègre dans votre approche, vous allez tendre vers plus de constance dans vos résultats. Faites alors varier les distances de tir ainsi que les paramètres de tir et poursuivez dans la même voie.

Sentir la cible c'est le résultat de ce long travail. Pour vous aider je vous propose une alternative : la méthode du point imaginaire d'Howard Hill.



Alain Chastel IF Alain Chastel IF Alain Chastel

Le point imaginaire d'Howard Hill

Vous convoitez de planter votre flèche dans le plein centre du cercle jaune. Pourtant, elle s'est fichée à 6 heures dans le premier cercle blanc.

Bien que concentré sur le centre du rond jaune, vous avez perçu la position relative de votre arc en double vision (photo de gauche). Lors du second tir vous allez procéder de la façon suivante. Concentrez vous sur le jaune, faites varier la position relative de votre arc en double vision d'une distance égale à celle qui sépare le premier impact de l'objectif et dans la direction requise. c'est à dire ici, la position de la main va venir tangenter le bas de la cible. Vous poursuivez jusqu'à ce que les flèches se plantent dans la zone jaune ou à proximité.

Imaginons maintenant que la flèche se soit fichée à 9 heures dans la même zone blanche. Vous allez déplacer la position relative de votre arc (toujours en double vision comme sur la photo) vers le bord droit de la cible.

Et ainsi de suite....

Il est bien entendu qu'il n'est pas question de renouveler ce travail en permanence. Heureusement nos sens et notre cerveau enregistrent toutes ces informations et sont capables d'activer en automatique les bonnes réponses qui y ont été enregistrées. voire même à partir de ces bonnes réponses adaptées à des à des situations non vécues en combinant les informations enregistrées de notre base de données.

Je n'ai pas utilisé la technique du point imaginaire pour m'initier au tir instinctif, préférant l'approche décrite dans la page précédente afin d'éviter de trop prendre conscience de la position de l'arc, même en double vision. Pour autant lors de situations de tir exceptionnelles (ex : tir au delà de 70/80m...) j'y ai recours. Je tire toujours ma première flèche instinctivement. En fonction du résultat (il y a parfois de bonnes surprises) j'utilise la méthode du point imaginaire pour améliorer mon tir.

J'insiste une dernière fois sur le rôle primordiale de la concentration sur le point visé. La maîtrise de la gestuelles est une étape sérieuse qui s'acquiert assez (comptez quelques mois) vite acquise. La précision s'obtient par la consistance du regard sur le coeur, du coeur de la cible.



Attention danger !



Examinons maintenant ce qu'il ne faut pas faire..

Sur l'image ci-contre, la décoche est "éclatée" : la main ne s'est pas reculée dans l'axe de la position initiale de la flèche.

Ceci résulte d'une mauvaise position, d'un relâchement de la tension à l'ancrage ou d'une décoche précipitée (avant la fin de l'armement). Ici nous constatons que l'arc a tourné dans la main ; il y a lieu de penser que la position de tir n'était pas correcte. Un arc trop puissant peut être à l'origine de ces problèmes.

Les conséquences : imprécision du tir accompagné d'un bruit d'arc déplorable.

L'épaule d'arc haute : c'est un basique du tir à l'arc. L'épaule d'arc est remontée et à tendance à saillir, avec pour conséquence quasi obligatoire une tension exagérée du bras d'arc et une rotation du poignée. Un arc trop puissant ou une mauvaise synchronisation du "pousser/tirer" auront tendance à générer ce genre de défaut.



Les conséquences : avec un peu de chance, de jolis coups de cordes, bien douloureux, sur l'intérieur du bras. Outre l'imprécision des tirs, ce défaut interdira à termes la maîtrise de tir dans des conditions difficiles.

Tirer dans le tas : ne pas être capable de se concentrer sur le coeur de la cible. Les chasseurs américains disent qu'il faut "tirer dans l'oeil de la puce qui est sur le poil du gibier".

Cette situation est fréquente en tir nature ou 3D avec les très gros animaux. faute de se concentrer sur une zone (à la limite de l'acuité visuelle) on fait parfois des ratés impressionnants.

Regarder son arc et/ou sa flèche : au moment de l'ancrage baisser le regard sur l'arc provoque systématiquement un mouvement du bras d'arc dans le même sens que celui du déplacement du regard. Ceci peut résulter d'un déficit de confiance dans "l'instinct" ou d'un défaut de concentration

Les conséquences : la flèche suivra la direction du regard.

Essayer de viser : c'est la partie dure du défaut ci-dessus. A savoir le capital confiance dans nos automatismes est fortement dégradé et/ou les enjeux du tir (situation de compétition par exemple) sont tels que l'archer préfère assurer.

Les conséquences : ce n'est plus du tir instinctif

Je vous recommande de vous faire accompagner par des archers expérimentés (ou à défaut par des observateurs) qui pourront vous aider à identifier vos défauts de tir. Le nombre de défauts possible est bien supérieur à la courte liste que je viens de dresser. Il est indispensable de les déceler et de les corriger le plus tôt possible.

Conclusion



Une position confortable...si vous fatiguez



Le tir à l'arc, ce n'est pas bien difficile...il suffit de viser le centre !

IF

TIR INSTINCTIF ET ARCHERIE TRADITIONNELLE



Photos : Astrid Chastel

Alain Chastel

<http://web.mac.com/achastel/IF>