

# Arbalète – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Réaliser des groupements de touchés répétés et compacts sur la cible

Il est important que les enfants et les jeunes tiennent l’arbalète calmement afin de pouvoir placer les coups le plus près possible les uns des autres sur la cible. Pour ce faire, ils doivent maîtriser différents éléments techniques: respirer, viser, déclencher le coup, tenir et viser après le déclenchement du coup, épauler, maîtriser les positions extérieure et intérieure ainsi que le contrôle et la correction du point zéro.



Comme les enfants et les jeunes ne possèdent pas encore la force et la technique nécessaires pour tenir l’arbalète calmement et librement, celle-ci est posée sur différentes aides de tir selon le niveau de formation. Ils peuvent ainsi apprendre les premiers éléments techniques en restant le plus stable possible.

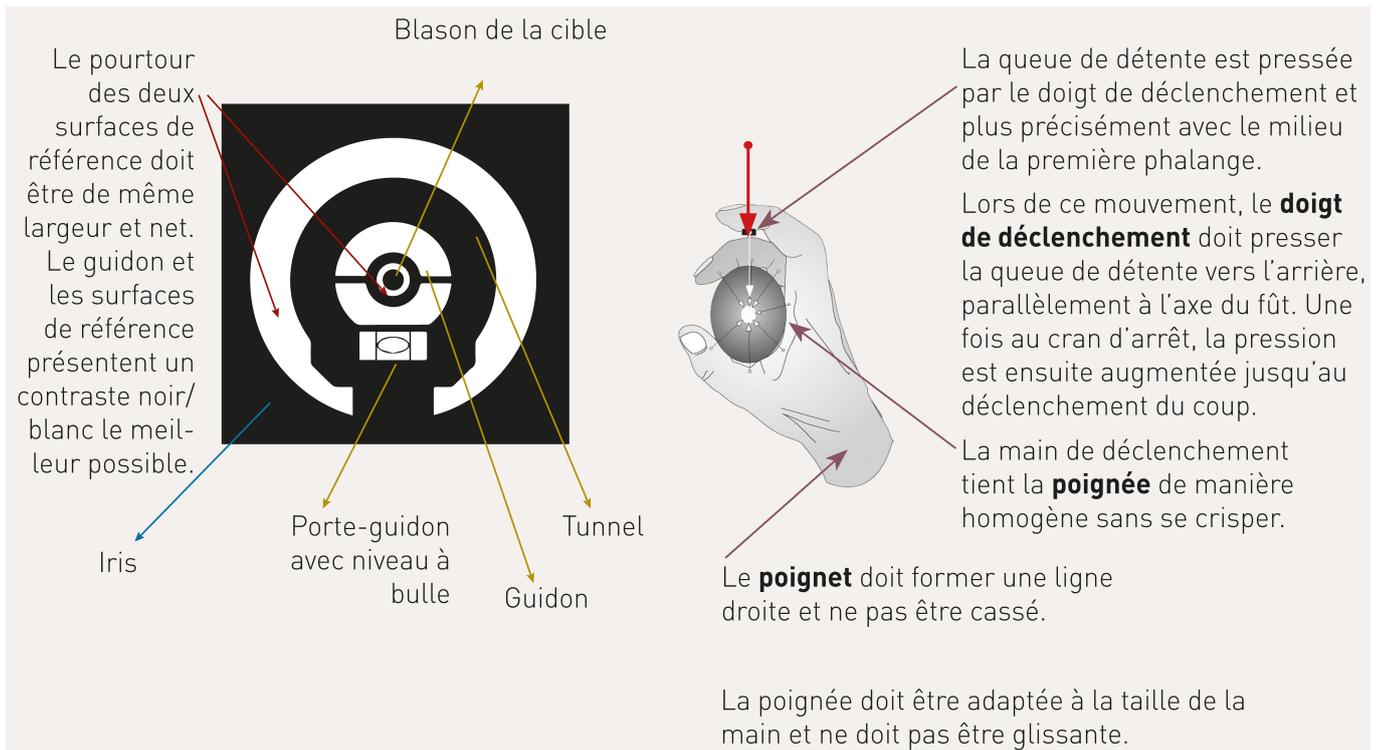
## Viser et déclencher le coup

Etre capable d’exécuter et de répéter correctement les éléments techniques «viser» et «déclencher le coup» à son niveau de formation.

## Points de coaching

- Le doigt de déclenchement appuie sur la queue de détente et ce, avec le milieu de la première phalange (pulpe du doigt). Pour cela, le doigt de déclenchement doit presser la queue de détente vers l’arrière, parallèlement à l’axe du canon (voir flèche rouge).
- Au cran d’arrêt, la pression augmente continuellement jusqu’au déclenchement du coup. La main de déclenchement saisit la poignée avec une fermeté homogène sans se crispier.
- Le poignet forme une ligne droite et ne doit pas être cassé.

- La poignée est adaptée à la taille de la main et doit être antidérapante.



## Niveaux d'apprentissage

### débutants (F2)

Demande à tes tireuses et à tes tireurs

- de dessiner leur image de visée. Regarde comment ils s'approprient leur image de visée.
- de visualiser l'image de visée optimale, de la dessiner de mémoire puis de comparer leur dessin avec ton modèle. Pose le modèle sur le parapet de chargement pour qu'ils puissent le regarder avant chaque tir.
- de visualiser l'image de visée optimale en fermant les yeux, puis demande-leur si cela a fonctionné.
- de chercher le cran d'arrêt avec le doigt de déclenchement et de rester sur le cran d'arrêt jusqu'à ton OK (observe s'ils le font correctement); demande-leur ensuite d'augmenter continuellement la pression sur le cran d'arrêt jusqu'à ce que le coup parte. Le doigt reste ensuite sur la queue de détente pendant environ 2 secondes avant de la relâcher (observe s'ils exécutent correctement cette étape).

### Moyennement avancés (F2)

Demande à tes tireuses et à tes tireurs

- d'effectuer progressivement la position extérieure sur leur cible au stand de tir. Ils vérifient ensuite la position extérieure, contrôlent le point zéro et le corrigent le cas échéant. Ce n'est que lorsque tout est en ordre qu'ils se mettent en position pour viser. Regarde si la mise en oeuvre se fait bien étape par étape.
- de passer d'une grande ouverture d'iris à une plus petite jusqu'à ce que l'image de visée présente des contrastes noir/blanc optimaux: ils tirent un groupement de touchés de cinq

coups de manière concentrée.

- de noter maintenant la taille de l'ouverture de leur iris.
- de répéter l'opération après une courte pause et de commencer par une petite ouverture d'iris. Ils ouvrent toujours plus l'iris jusqu'à ce que l'image de visée présente des contrastes noir/blanc optimaux. Ils se concentrent alors et tirent un groupement de touchés de cinq coups.
- de noter à nouveau la taille de l'ouverture de l'iris.
- de régler maintenant la valeur moyenne des deux ouvertures de l'iris et de tirer à nouveau un groupement de touchés de cinq coups.

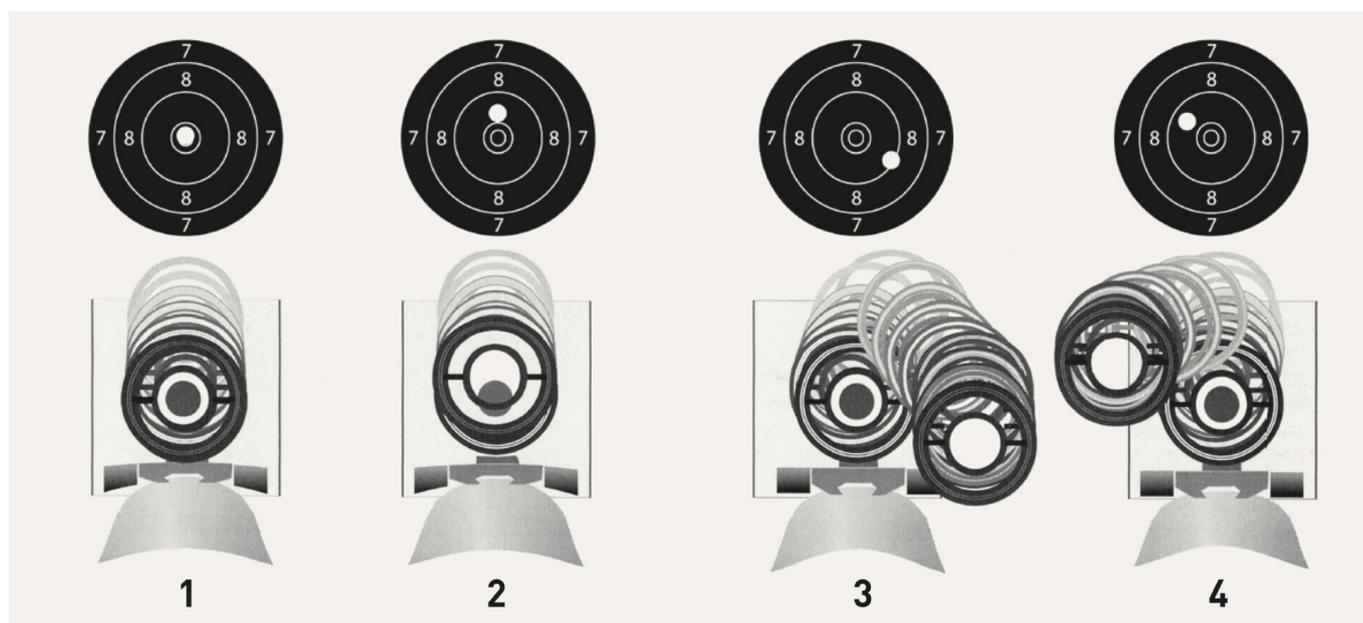
Discute des groupements de touchés avec les enfants et les jeunes. Quel est le meilleur?

## Tenir et viser après le déclenchement du coup

Etre capable d'exécuter et de répéter correctement les éléments techniques «tenir après le déclenchement du coup» et «viser après le déclenchement du coup» à son niveau de formation.

## Points de coaching

- Observe comment tes tireuses et tes tireurs gèrent le déclenchement du coup et comment l'arbalète dévie. Peux-tu analyser où le coup se situe à partir de la déviation? Avec une position parfaite, l'arbalète dévie tout droit vers le haut et revient à l'image idéale de visée (image 1).



## Niveaux d'apprentissage

### Débutants (F2)

Demande à tes tireuses et à tes tireurs de lancer une balle de tennis en dehors du stand de tir. Il est quasiment certain qu'ils vont regarder la balle de tennis jusqu'à ce qu'elle touche le sol et reste immobile. Par ce simple exercice, tu leur montres de manière imagée l'importance de la visée après le déclenchement au tir à l'arbalète. Tes tireuses et tes tireurs doivent s'observer mutuellement et se donner un feed-back. Observe leurs mouvements et vérifie s'ils regardent la balle.

## Moyennement avancés (F2)

Forme des binômes. Une tireuse ou un tireur tire et communique à son binôme la direction du tir (gauche, droite, bas, haut). Elle ou il compare l'annonce avec l'emplacement de l'impact du tir. Ils échangent les rôles après dix coups. Qui a analysé le mieux les coups? Regarde comment fonctionne le travail en binôme et quel est le degré de correspondance. L'intensification comme exercice individuel: ta tireuse ou ton tireur tire une passe de dix coups et dessine la position des tirs sur une feuille séparée après chaque coup. Combien de fois le coup et le dessin ont-ils été identiques? Le contrôle a lieu après la passe. Quel est le degré de correspondance?

## Avancés (F3)

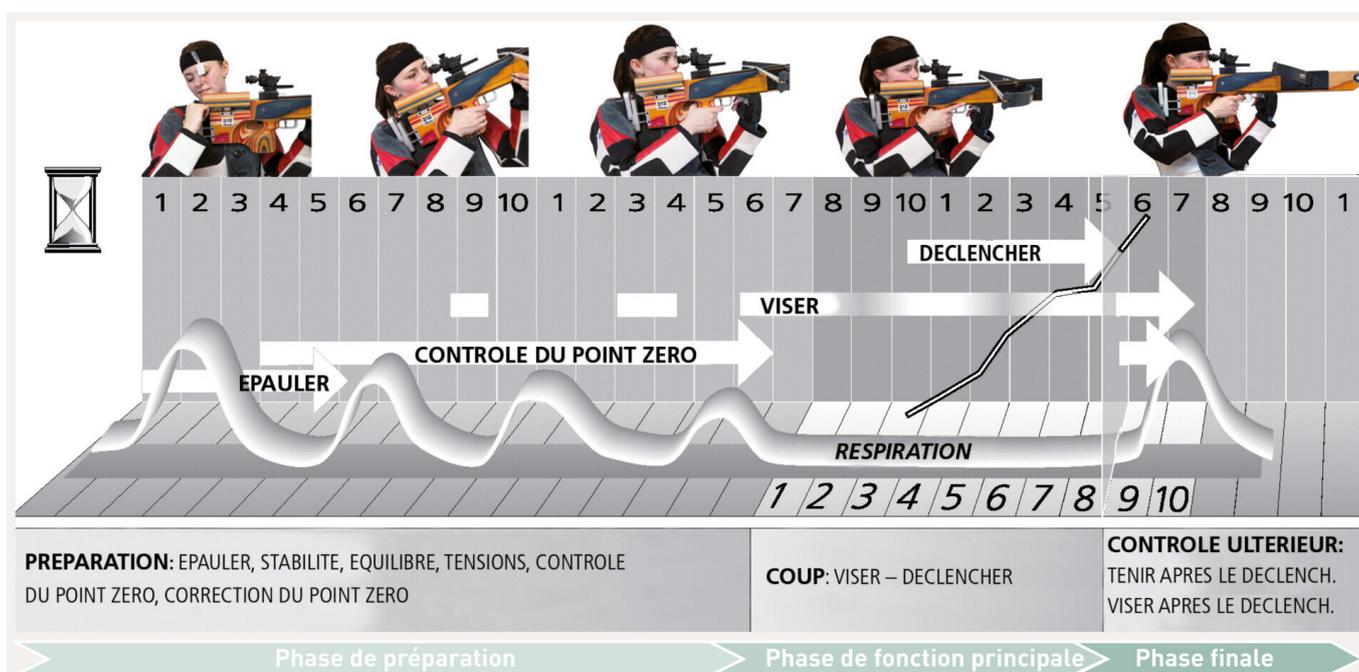
Demande à ta tireuse ou à ton tireur de tirer une passe de dix coups. Après chaque coup, elle ou il note la valeur et la direction. Dans quelle mesure la visée et la tenue après le déclenchement du coup ont-ils bien fonctionné et quel est le degré de correspondance atteint?

## Respirer

Etre capable d'exécuter et de répéter correctement l'élément technique «respirer» à son niveau de formation.

## Points de coaching

- Tes tireuses et tes tireurs respirent-ils par le ventre ou la poitrine? Regarde si leurs épaules et leur cage thoracique bougent. Lors d'une respiration abdominale parfaite, le buste ne bouge pas.
- En position couchée, la respiration abdominale peut être limitée et le buste bouge légèrement lors de la respiration. Il est donc d'autant plus important que la quantité de volume d'air restant soit toujours identique lors de la visée en retenant sa respiration.
- Observe le dos des tireuses et des tireurs. Les enregistrements vidéo fournissent de précieuses indications.



## Niveaux d'apprentissage

### Débutants (F2)

**Respiration abdominale:** Fais découvrir la respiration abdominale à tes tireuses et à tes tireurs au stand de tir et entraîne-la consciemment en les faisant s'allonger sur le dos avec un objet sur le ventre (environ deux minutes). Ils sentent bien la différence entre la respiration thoracique et la respiration abdominale en posant les mains sur le ventre ou la poitrine. Regarde si l'objet se soulève et s'abaisse sur le ventre.

**Vidéo:** [Respiration abdominale](#)

**Forme des binômes:** Lorsque la tireuse ou le tireur pose sa tête sur l'appui-joue, elle ou il peut encore inspirer et expirer trois fois. La ou le partenaire compte les respirations à voix haute en veillant à ce que la respiration s'apaise lentement et à ce que tous les muscles (sauf ceux de la main de déclenchement) se détendent. Le coup doit être déclenché dans les 5 secondes qui suivent le moment où la respiration est retenue. La ou le partenaire peut également compter ces secondes à voix haute («cinq, quatre, trois, deux, un, coup de feu»). Si le coup ne part pas, la séquence est interrompue et on recommence à zéro. Observe comment les partenaires travaillent ensemble.

### Moyennement avancés (F2)

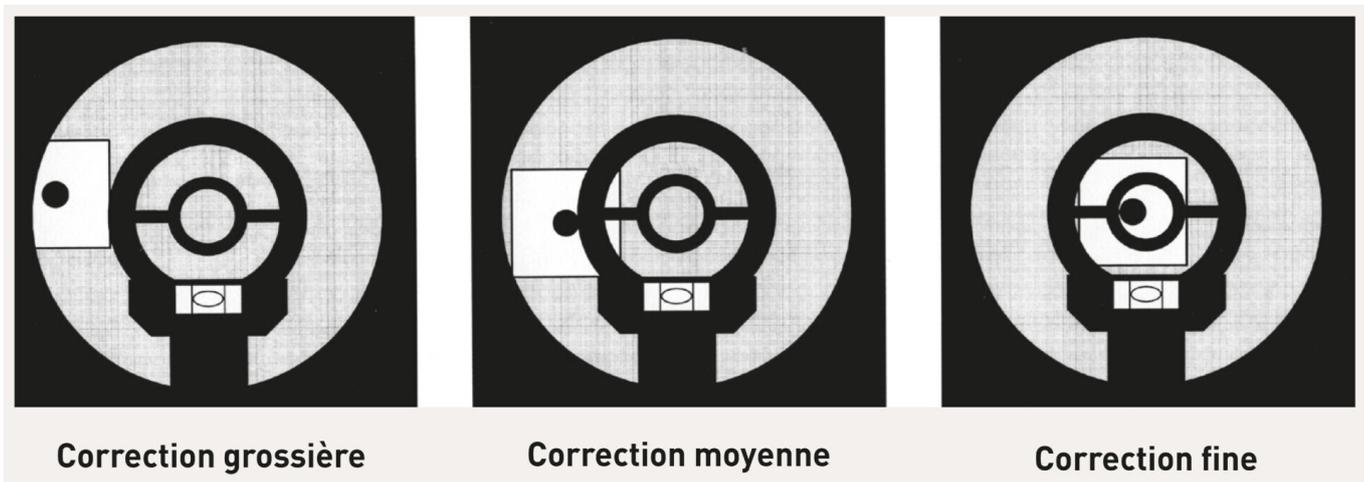
Explique à tes tireuses et à tes tireurs le graphique ci-dessus. Insiste sur l'importance de relâcher consciemment la musculature pendant les trois dernières respirations (à chaque fois lors de l'expiration) et de ressentir la «position intérieure». Les conditions de tension et de pression doivent être absolument identiques avant chaque coup. Les tireuses et les tireurs ne commencent effectivement à viser que maintenant. Le principe qui prévaut est le suivant: aussi peu que possible, mais autant que nécessaire! Demande aux tireuses et aux tireurs s'ils ont ressenti les tensions et quelles sont les différences. En guise de préparation, l'exercice «compter ses respirations» (un, deux = inspirer, trois, quatre, cinq = expirer) permet de relâcher de manière ciblée les tensions musculaires. Tu peux faire cet exercice en position couchée ou assise.

### Position intérieure, contrôle et correction du point zéro

- Etre capable de prendre correctement la position extérieure à son niveau de formation. Connaître la sensation de la position intérieure.
- Pouvoir contrôler le point zéro dans sa position et savoir comment effectuer les corrections latérales et de hauteur.

### Points de coaching

**Position intérieure:** La position intérieure se compose de trois éléments: l'équilibre du corps entier, la statique corporelle et la régulation du tonus musculaire. Pour pouvoir observer et évaluer ces trois éléments, tu as besoin d'outils comme par exemple le simulateur d'analyse ou les enregistrements vidéo. Un dialogue ouvert et franc avec ta tireuse ou ton tireur, qui dispose d'une bonne perception de son corps, peut également être utile.



**Point zéro:** Le point zéro est le point visé par tes tireuses et tes tireurs lorsque la position extérieure est prise et que la position intérieure est établie de manière optimale. C'est dans cette position qu'il y a le moins de variations. Ici, la statique, l'équilibre et les tensions sont homogènes. Le point zéro devrait donc être au centre de la cible. Toutefois, il arrive souvent qu'il ne soit pas exactement au centre de la cible. Il doit donc être contrôlé et éventuellement corrigé avant chaque déclenchement du coup.

- Observe tes tireuses et tes tireurs lorsqu'ils effectuent leur contrôle du point zéro.
- Baissent-ils le regard?
- Respirent-ils par le ventre?
- Sont-ils en mesure de déduire une mesure (p. ex. correction du point zéro) dans leur position à partir du contrôle?

## Niveaux d'apprentissage

### Moyennement avancés (F2) et avancés (F3)

#### Réalisation du contrôle du point zéro

En tant que monitrice ou moniteur Arbalète, tu effectues des contrôles corrects du point zéro avec tes tireuses ou tes tireurs jusqu'à ce qu'ils aient assimilé ces procédures:

- Abaisser le regard ou bloquer le regard par un dioptré.
- Contrôler la contraction de tous les muscles les uns après les autres. Le bras et la main de soutien sur l'avant du fût ainsi que les muscles des épaules et de la nuque doivent être complètement détendus. La main de déclenchement présente toujours la même pression sur la poignée. Inspirer calmement, expirer doucement et se détendre.
- Lorsque la position intérieure semble familière, ramener le regard vers la ligne de visée et contrôler le point de visée du guidon annulaire. Ce n'est que lorsque celui-ci se trouve exactement au centre de la cible que le point zéro est optimal. Dans le cas contraire, corriger le point zéro et vérifier à nouveau comme expliqué.

Après avoir parfaitement établi le point zéro, demande à tes tireuses et à tes tireurs de reconstruire la position tous les cinq coups. Ils doivent se concentrer spécialement sur la position intérieure et effectuer ensuite le contrôle du point zéro mentionné ci-dessus. Les corrections du point zéro sont décrites dans la séquence d'apprentissage Eléments techniques Arbalète 1. Observe les corrections du point zéro de tes enfants et jeunes et demande-leur pourquoi ils ont agi ainsi.

---

Source: FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**