

# Arbalète – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Aligner l’arbalète de manière constante et stable sur le centre de la cible

Dans cette forme caractéristique, les tireuses et les tireurs des troisième et quatrième niveaux de formation orientent leur arbalète de manière aussi constante et stable que possible vers le centre de la cible afin d’obtenir de bonnes valeurs de tir. Pour cela, ils doivent maîtriser les éléments techniques et posséder une bonne musculature au niveau du tronc.



Tu peux travailler ces domaines de manière ludique et, si possible, polysportive à chaque entraînement, entre ou après les séquences de tir. Ce faisant, tu réponds au besoin naturel de mouvement des enfants et des jeunes, et tu leur permets de rire, d’apprendre ainsi que de réaliser une performance.

## Position extérieure et points de contact

Etre capable de prendre une position statique stable (position extérieure).

## Points de coaching pour les tireurs/euses droitiers/ères

Thématise la position de tes tireuses et de tes tireurs derrière la cible. Que se passe-t-il lorsqu’ils ne se tiennent pas juste derrière la cible en position à genou ou debout? La posture influence la position extérieure, les points de contact et la position intérieure.

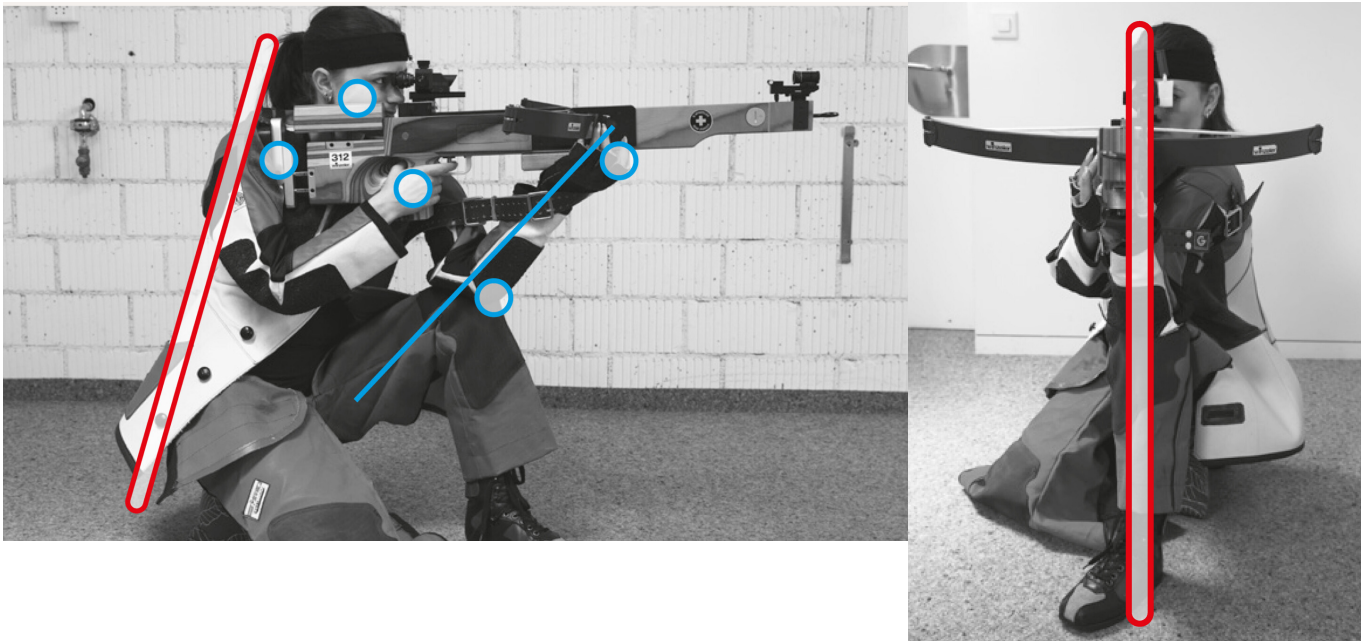
## À genou ou debout

- Le milieu du pied est aligné avec le milieu de la cible (se tenir juste derrière la cible).

- Les yeux sont à l'horizontale (position de la tête).
- La tête se trouve dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale (position de la tête).
- Les épaules forment dans l'idéal une ligne horizontale (et sont plutôt inclinées vers la cible).
- L'angle du poignet de la main de déclenchement est le plus droit possible.

## À genou

- Le bras de soutien et la cuisse gauche forment une ligne (ligne bleue).
- Le buste est le plus droit possible (ligne rouge).



## Debout

- La poignée et l'épaule proche de la cible sont le plus près possible l'une de l'autre mais ne se touchent pas.
- La hanche est positionnée de sorte que le coude puisse être placé (la hanche est alors la plus parallèle possible à la cible).
- L'avant-bras de soutien est le plus vertical possible.
- L'ensemble coude-hanche est positionné plutôt vers le ventre.



# Niveau d'apprentissage

## Débutants (F2) / Suivi individuel

**Test de stabilité:** Demande à tes tireuses et à tes tireurs d'ouvrir et de refermer la main de déclenchement pendant la visée afin que tu puisses vérifier les réglages de l'arbalète. La position de l'arbalète ne doit pas changer, sinon les réglages ne sont pas corrects.

**Test de la position de la tête:** Demande à tes tireuses et à tes tireurs de poser la tête sur l'appui-joue avec les yeux fermés afin que tu puisses vérifier la position de la tête. S'ils font un mouvement de correction après avoir ouvert les yeux, le réglage de l'appui-joue n'est pas encore bon.

**Mouvement du corps:** Demande à tes tireuses et à tes tireurs de rester le plus calme possible en position de tir et observe les mouvements du corps dans son ensemble. Le haut et le bas du corps doivent bouger à l'unisson. Si les mouvements sont isolés, tu peux partir du principe que les points de contact ne construisent pas encore la position extérieure de manière optimale.

## Moyennement avancés (F2)

Demande à tes tireuses et à tes tireurs de trouver un alignement moyen sur la cible avec ton aide. Leur attention doit alors se porter sur des lignes droites dans la pièce. L'utilisation d'un double-mètre au sol peut s'avérer utile. Utilise ces astuces de façon routinière à chaque entraînement. Chaque fois que les tireuses et tireurs quittent la position, ils doivent évaluer leur position derrière la cible. Tu peux contrôler la position derrière la cible en cherchant une position uniforme derrière ta tireuse ou ton tireur.

## Avancés (F3)

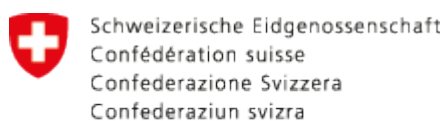
Demande à tes tireuses et à tes tireurs de tirer un certain nombre de coups dans différentes positions derrière la cible et de se concentrer sur leur position intérieure. Invite-les à donner un feed-back sur l'équilibre, la statique et les tensions après les positions suivantes.

1. À 15 cm à gauche du centre de la cible
2. Au centre de la cible
3. À 15 cm à droite du centre de la cible

Si tu réduis les écarts par rapport au centre de la cible, il sera plus difficile pour tes tireuses et tireurs de ressentir les différences. Tu peux aussi les laisser dans l'ignorance des écarts. Demande-leur quel est leur ressenti en matière d'équilibre, de statique et de tensions.

---

Source: FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR FST



Office fédéral du sport OFSPO