

# Arbalète – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Répéter la séquence de mouvements avec précision

La position et les tensions musculaires des tireuses et des tireurs jouent un rôle déterminant dans cette forme caractéristique. Les éléments techniques suivants sont importants: points de contact, position extérieure, position intérieure, contrôle et correction du point zéro.



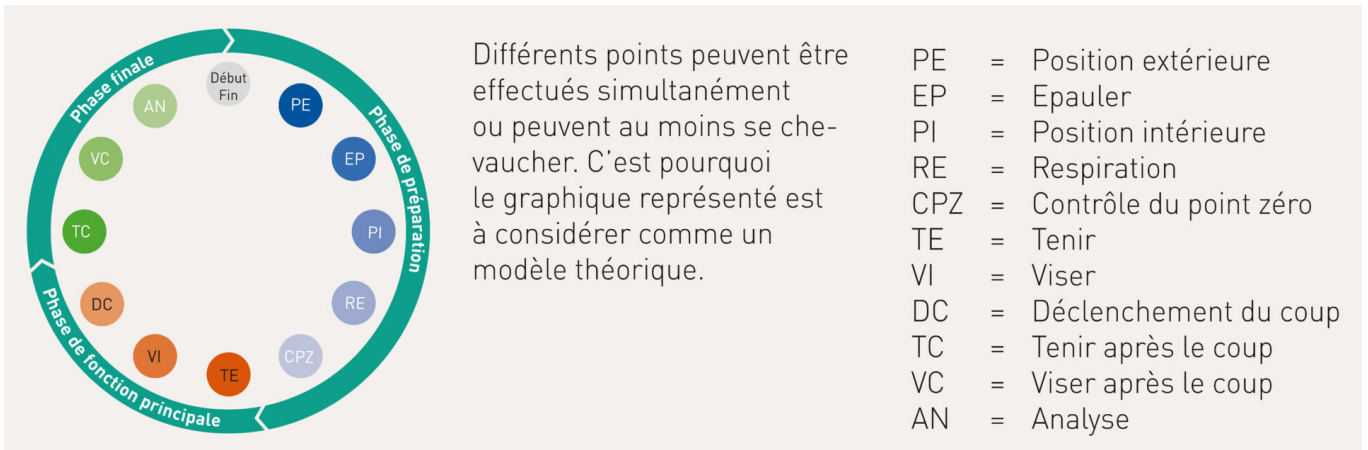
Les tireuses et les tireurs performants répètent leurs enchaînements avec une grande précision.

## Répéter la séquence de mouvements avec précision

- Connaître la terminologie de l'entraînement dirigé verbalement.
- Etre capable, au dernier niveau de formation, d'exécuter les mouvements d'épaule et l'enchaînement des mouvements si possible à l'identique en suivant des instructions verbales.

## Points de coaching

- Passe en revue les commandements de manière à pouvoir concentrer ton attention sur les mouvements. Veille à la bonne exécution des points clés. L'arbalète est tendue par la tireuse / le tireur.



## Niveau d'apprentissage

### Moyennement avancés (F2)

#### Commandements:

- Tendre l'arbalète
- Enrouler la bretelle
- **Main de soutien – la placer sur le fût**
- Lever l'arbalète
- **Main de soutien – la placer sur le fût**
- Mettre le carreau
- **Coude – genou**
- Epauler l'arbalète
- **Plaque de couche – épaule**
- Main de déclenchement – poignée
- **Joue contre appui-joue**
- Regarder par-dessus le dioptre pour contrôler
- Vérifier la position intérieure, respirer
- **Contrôler le PZ** via le dioptre
- Respirer légèrement par le ventre
- Retenir l'air lors de l'expiration et **prendre le cran d'arrêt**
- Viser
- Augmenter la pression au cran d'arrêt jusqu'au déclenchement du coup
- **Tenir/Viser après le déclenchement du coup**
- Poser l'arbalète et analyser le coup

### Avancés (F3)

#### Commandement:

- Charger
- **Epauler**
- Position intérieure
- **Contrôler le PZ**
- **Cran d'arrêt**
- Viser
- Déclencher correctement le coup

- **Tenir/Viser après le déclenchement du coup**
- Analyser

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

### Commandement:

- Charger l'arbalète
- Placer la hanche et la fixer
- **Epauler l'arbalète**
- Tourner le buste, l'orienter depuis le haut au-dessus de la cible
- **«Placer» le coude sur la hanche**
- Respirer, se décontracter
- Garder son équilibre
- **Abaisser la tête**, contrôler le PZ
- Respirer
- Viser et **prendre le cran d'arrêt**
- Augmenter la pression jusqu'au déclenchement du coup
- **Tenir/Viser après le déclenchement du coup**
- Poser l'arbalète et analyser le coup

---

Source: FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**