

Ce lutin relate toutes les étapes que les entraîneurs , Philippe et Alain, vous feront effectuer jusqu'à la fin décembre

N'hésitez pas à vous y référer , il sera à votre disposition en permanence

Bon tir à tous

LES ETAPES SUIVANTES SONT RESERVES
AUX REVISIONS EN FONCTION DE CHAQUE
ARCHER

Début 2026 vous êtes donc tous capables
De vous servir d'un arc en toute sécurité
Vous pouvez venir tirer avec les confirmés
Bien sûr vous pourrez continuer à nous
demander des conseils

BON TIR

ETAPE 1

- A) Présentation de la compagnie et ses règles
- B) Comment monter son arc
- C) La sécurité sur le pas de tir

LA SECURITE

Il existe des comportements que l'on doit absolument respecter pour ne pas mettre en danger ses partenaires. Vous devez placer une flèche sur l'arc seulement lorsque vous êtes sur le pas de tir. On s'assure toujours qu'il n'y ait personne entre le pas de tir et les cibles. On fait attention à ce que personne ne soit en train de récupérer une flèche derrière une cible. Lorsque vous êtes sur le pas de tir quelle que soit la situation, la pointe de la flèche doit toujours être dirigée en direction de la cible. Lorsque vous allez vers la cible vous déposez tout d'abord votre arc dans la zone réservée derrière vous. Vous ne devez en aucun cas courir, une chute près de la cible pourrait être dommageable. Si des flèches jonchent le sol devant la cible, ramassez-les seulement après avoir enlevé les flèches en cible. En vous baissant vous risqueriez de vous blesser avec les flèches fichées en cible. Pour retirer une flèche de la cible vous devez vous placer de côté et vous assurer qu'il n'y a personne derrière.

ETAPE 1

La sécurité sur le pas de tir, suite

Pour aller récupérer ses flèches en cible on regarde que plus aucun archer n'a de flèches à tirer, le dernier ayant tiré annonce clairement le mot »FLECHES » qui permet alors d'aller en cible en toute sécurité

Il ne faut jamais lâcher la corde d'un arc à vide, vous risquez non seulement de vous blesser, mais aussi d'endommager l'arc

Penser toujours à mettre votre protection de bras pour éviter le frottement de la corde sur celui-ci

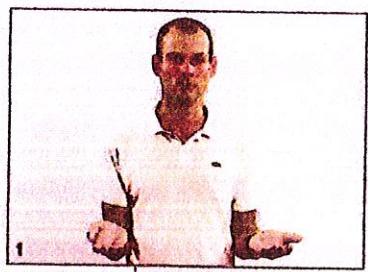
Avant de commencer le tir l'archer prévient qu'il va tirer par la phrase : »MESDAMES MESSIEURS JE VOUS SALUE »

D) LES ECHAUFFEMENTS

Ils sont à effectuer comme indiqués par les entraîneurs avant chaque début de tir dans le but de ne pas se blesser et de préparer les muscles au travail
(quelques exemples non exhaustifs ci-après)

échauffement spécifique au placement de l'épaule et du bras d'arc

objectif : relâcher les articulations des épaules, des coudes et des poignets



CONSIGNES :

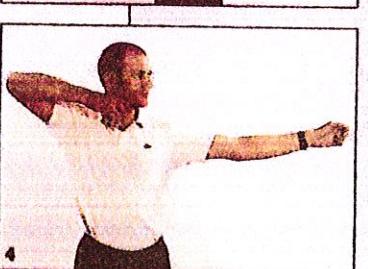
(1) Pour avoir les épaules basses, on les relâche en positionnant les deux mains au niveau du sternum, les paumes dirigées vers le ciel.



(2) Ouvrez les deux bras dans le prolongement de l'axe des épaules sans chercher l'extension maximale. Dans cette position vous avez les deux épaules basses, les omoplates collées à la cage thoracique, l'articulation des coudes dirigée vers le sol.



(3) Dans cette position, il vous suffit de produire une rotation des mains de 45 degrés en dissociant bien les mains des avant-bras.

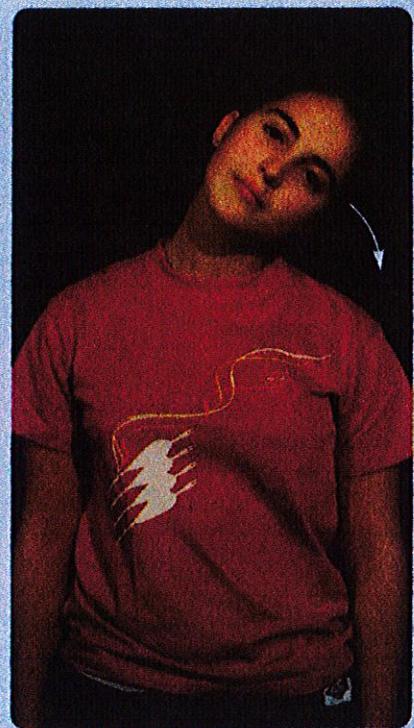
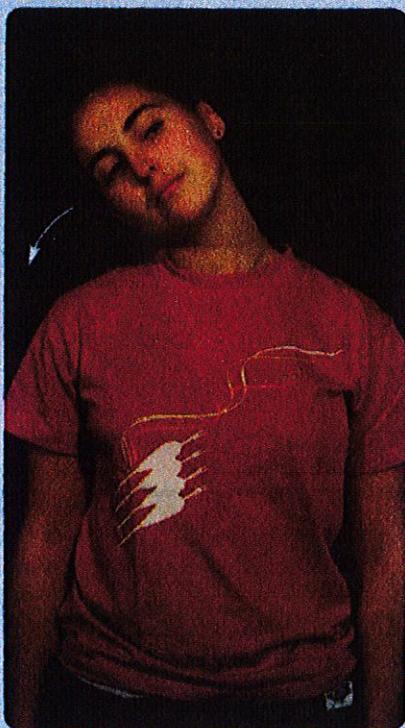


JUSTIFICATION :

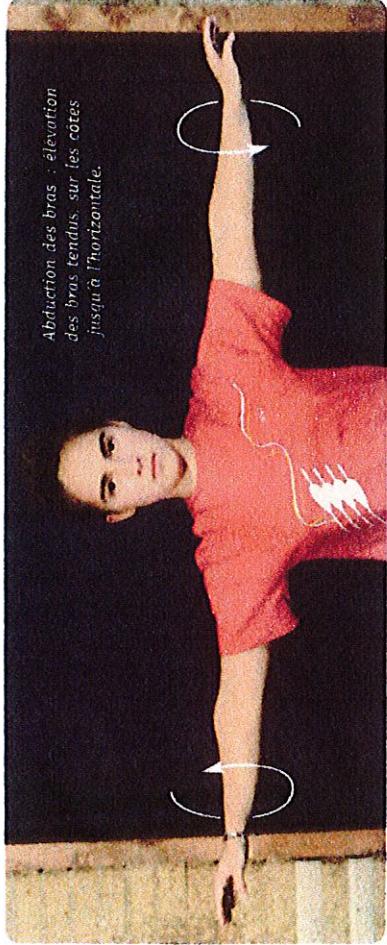
Cet exercice permet de ressentir des placements biomécaniques sans la contrainte de l'arc. L'optimisation des placements segmentaires permet de se relâcher et évite la contraction des muscles antagonistes.

→ Inclinaisons et semi-rotations de la tête. Il n'est pas conseillé d'effectuer des rotations complètes du cou.

En effet, les associations de mouvements et surtout extension/inclinaison et rotation homolatérale ne sont pas les bienvenues pour les artères vertébrales qui irriguent en grande partie notre cerveau. Au cours de ces combinaisons, elles se retrouvent étirées d'un côté et comprimées de l'autre, d'où une modification des flux sanguins avec risque de malaise ou perte de connaissance (ce phénomène est d'ailleurs utilisé dans un test dit de l'artère vertébrale avant de réaliser des manipulations vertébrales cervicales).

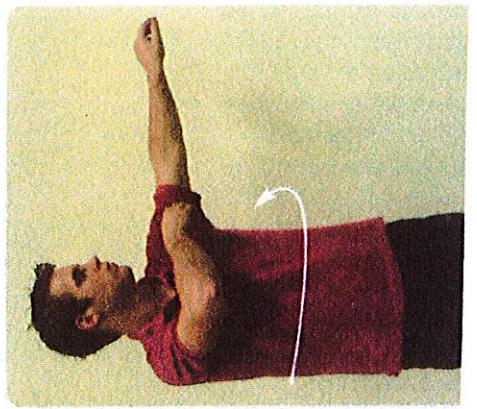
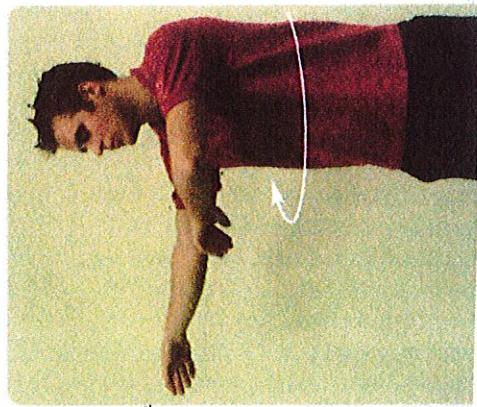


→ Abduction* des bras jusqu'à l'horizontale.

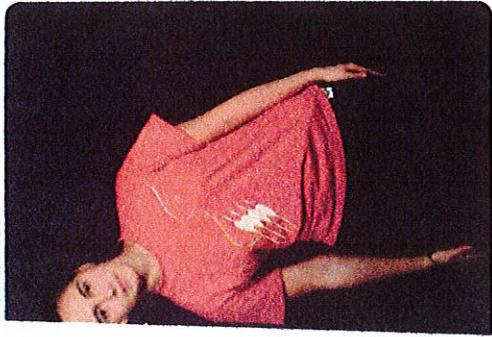


À partir de cette position, réaliser des cercles de diamètre croissant. Il est possible de varier le sens de rotation, et de réaliser cet exercice en adoptant un sens de rotation différent pour chaque bras.

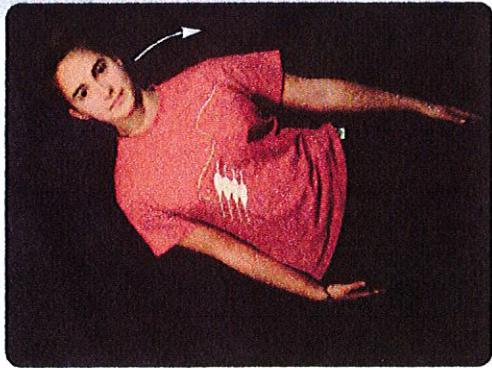
→ Réaliser des rotations du buste, bassin fixe ou non (c'est-à-dire participant à la rotation du buste).



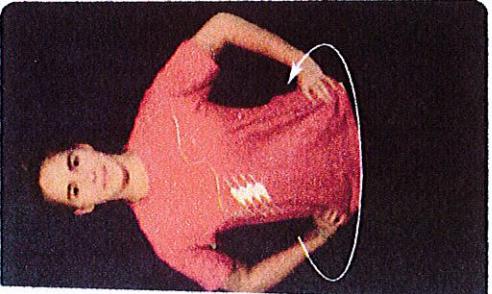
• Réaliser des inclinaisons latérales du buste.



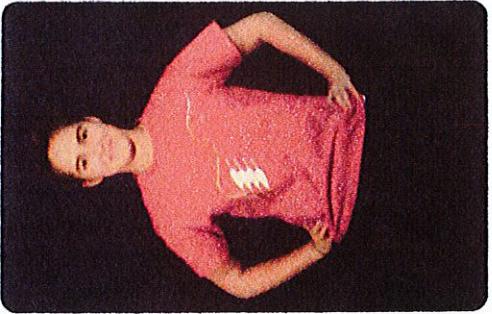
← Inclinaisons
latérales
du buste →

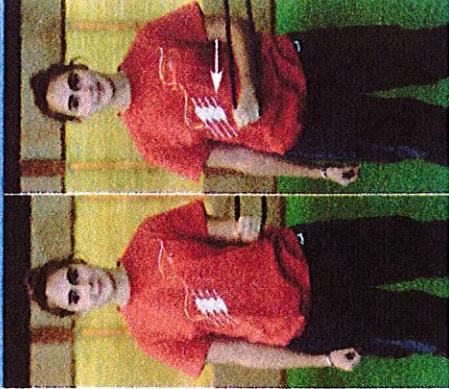
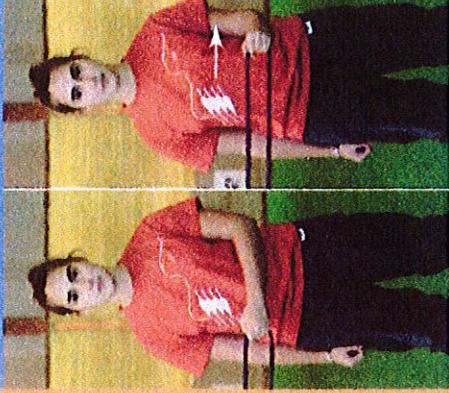


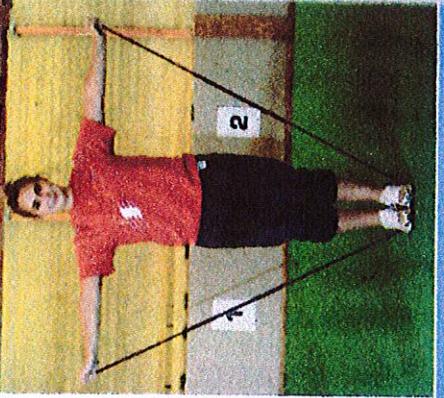
➤ Réaliser des mouvements de “rotation” du bassin.



Rotations du bassin



EXERCICES	
OBJECTIF	ROTATIONS INTERNES DU BRAS
Exercice	 
Méthode	<p>2 à 3 séries de 10 répétitions sur chaque bras – à l'élastique</p> <p>(Régulièrement mais environ 2 fois moins souvent que les rotations externes)</p>
Consignes Critères d'exécution	<p>Garder les épaules basses</p> <p>Garder la ligne d'épaules parallèle à l'élastique</p> <p>Conserver le coude en contact avec le corps</p> <p>Ne pas rechercher la performance en termes de résistance de l'élastique</p> <p>Maitrise de la résistance de l'élastique</p> <p>Mouvement lent (ne pas se laisser entraîner par la tension de l'élastique)</p>
Principaux muscles sollicités	<p>sous-épineux, petit rond</p> <p>et faisceau postérieur du deltoidé</p> <p>grand dorsal, grand rond, sous-scapulaire, grand pectoral, long biceps, faisceau antérieur du deltoidé</p>

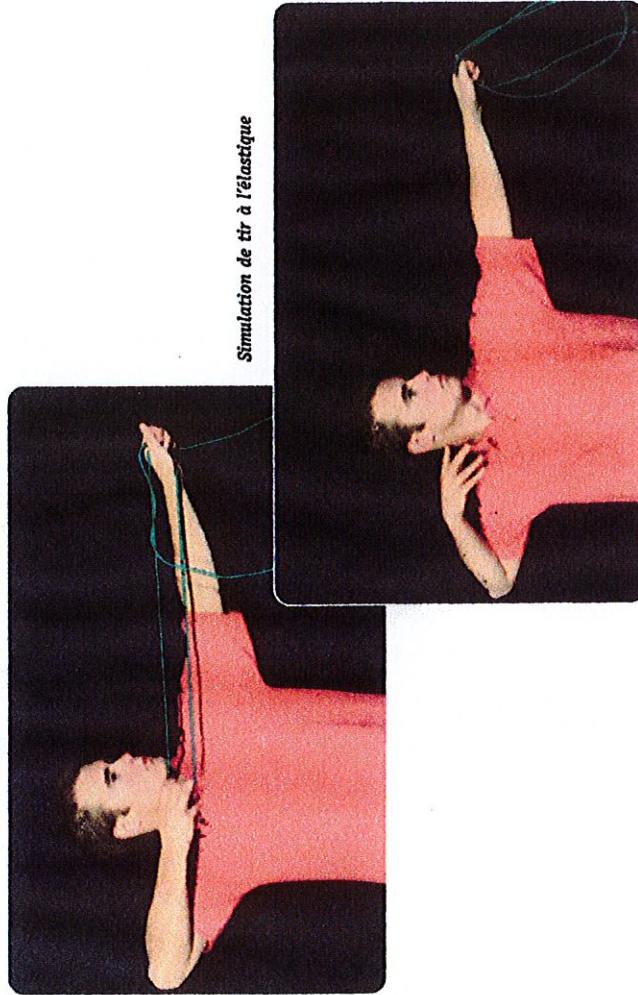
ANTÉPULSION* ET ABDUCTION DU BRAS	
Exercice	
Méthode	<p>2 à 4 séries de 10 secondes de temps de maintien ; récupération 10 secondes (à vide ou à l'élastique ou avec de petits haltères)</p>
Consignes	<p>Garder les épaules basses Ne pas dépasser l'horizontale Bras tendus, en position de verrouillage (cf. bras d'arc)</p>
Critères d'exécution	<p>Ne pas rechercher la performance en termes de charge ou de résistance de l'élastique Maitriser la résistance de l'élastique ou la charge adoptée Bassin en rétroversio[n] (fesses serrées)</p>
Principaux muscles sollicités	<p>Absence de tremblements (ou uniquement à la fin de l'exercice)</p> <p>Deltoïde, biceps brachial, grand pectoral, coraco-brachial, grand dentelé pour l'antépulsion Deltoïde, sus-épineux, long biceps pour l'abduction</p>

SIMULATION DE TIR À L'ÉLASTIQUE

Nombre variable suivant le niveau de l'archer et l'objectif de la séance
(minimum 25)

Les simulations de tir à l'élastique ont pour objectif :

- d'optimiser l'échauffement par une sollicitation spécifique des muscles concernés par le geste de tir dans des conditions spécifiques. Les segments mobilisés, leur orientation dans l'espace, l'amplitude et la vitesse du mouvement sont identiques à l'activité,
- de réaliser un travail technique spécifique, facilité par l'utilisation d'une résistance inférieure à celle représentée par l'arc (cf. L'élastique, p. 92).



La résistance peut être progressivement augmentée au fur et à mesure des répétitions (ex. : réduction de la longueur de l'élastique, et donc augmentation de la résistance toutes les cinq répétitions).



ETAPE 1 SUITE

LA POSTURE

Les membres inférieurs – le bassin

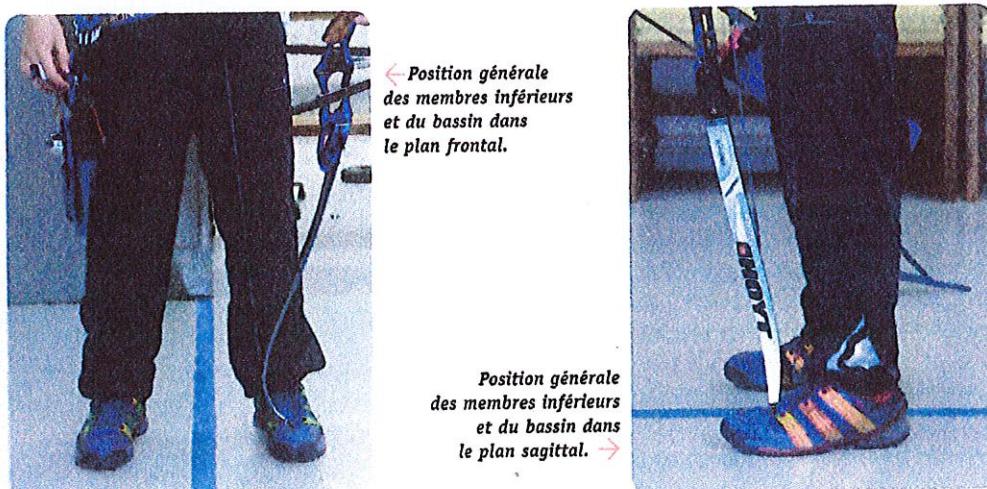
(la position des membres inférieurs et du bassin doit favoriser la stabilité verticale. Cette stabilité conditionne celle des épaules)

DESCRIPTION

la position préconisée pour les pieds consiste à les écarter d'une largeur de bassin ou d'épaules, les membres inférieurs sont relâchés et tendus

La position préconisée pour les pieds consiste à les écarter d'une largeur de bassin ou d'épaules (cf. Lee et de Bondt, 2005) et de les orienter parallèlement à la ligne de tir.

Les membres inférieurs sont relâchés et tendus, c'est-à-dire alignés sur l'axe vertical (le membre inférieur se trouve alors dans sa position naturelle).



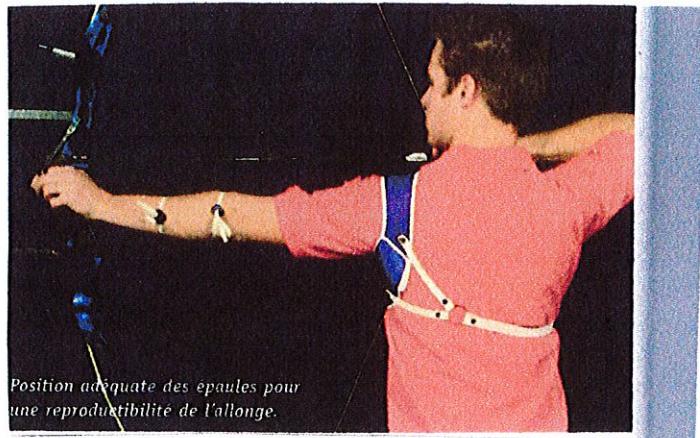
Attention, il est déconseillé d'effectuer une extension au-delà de cette position de référence ("hyperextension"). En effet, en cas d'"hyperextension" du membre inférieur, le bassin se place en antéversion*, induisant une accentuation de la lordose lombaire et obligeant l'archer à déporter le buste en avant. Grâce à la position des pieds décrite ci-dessus et des membres inférieurs tendus et relâchés, le bassin se place perpendiculairement à la ligne de tir. Toutefois, afin d'éviter d'éventuelles torsions au niveau du tronc et autres cambrures, il est possible d'effectuer une rétroversion* modérée du bassin obtenue grâce à une légère contraction des muscles fessiers et abdominaux.

ETAPE 1 suite

LA POSTURE

E) LES EPAULES

Les épaules doivent être maintenues dans une position basse tout au long du geste . elles doivent être perpendiculaire à la colonne vertébrale(on parle de T)



Position adéquate des épaules pour une reproductibilité de l'allonge.

JUSTIFICATION

L'articulation de l'épaule est la plus mobile de toutes les articulations du corps humain. Elle peut orienter le membre supérieur dans trois plans de l'espace (plan sagittal*, plan frontal* et plan horizontal). Il est par conséquent très important de positionner les épaules correctement pour assurer un maximum de stabilité. L'alignement des épaules parallèlement à la flèche présente deux intérêts majeurs dans l'activité du tir à l'arc :

→ d'une manière générale, l'alignement des segments osseux réduit l'énergie à dépenser pour s'opposer à une force donnée. Ainsi, l'alignement des épaules permet de limiter l'énergie à dépenser pour résister à la résultante "R" du poids de l'arc et de la force de compression exercée par l'arc en réponse à la mise en tension, tout en facilitant l'effort de traction (cf. *Les incidences sur le comportement de l'archer*, p. 19).

ETAPE 1 SUITE

LA POSTURE

POSITION DE LA TETE

F) la tête doit être positionnée dans le prolongement vertical de la colonne vertébrale en rotation en direction de la cible ATTENTION elle ne doit ni être en hyperextension (penchée en arrière), ni en hyperflexion (penchée en avant) ni penchée sur le côté

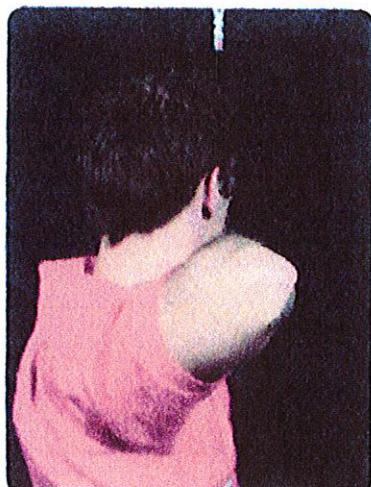
INCIDENCES TECHNIQUES

La position de la tête dans le prolongement vertical de la colonne vertébrale en rotation en direction de la cible favorise : la visée une telle position permet en effet à l'archer de voir aisément son œilleton, les contacts entre la mâchoire et le cou et la main de corde, les contacts avec la corde(nez,bouche,menton) ,l'alignement de la corde au milieu des branches une fois la corde en contact avec le visage

La tête est une des parties du corps présentant la plus grande amplitude de mouvement. Un positionnement de la tête précis, cohérent et reproductible ne peut être possible qu'en référence à une autre partie du corps.

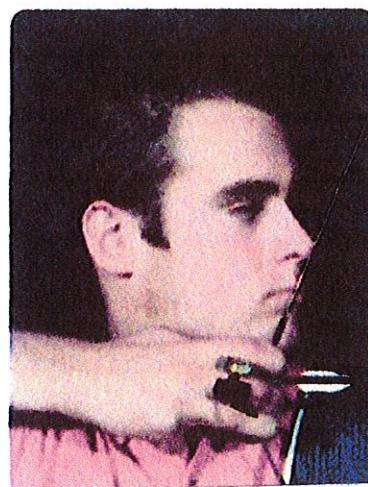
Ainsi, la tête doit être positionnée dans le prolongement vertical de la colonne vertébrale, en rotation en direction de la cible.

Attention, elle ne doit être ni en hyperextension (penchée en arrière), ni en hyperflexion (penchée en avant), ni penchée sur le côté.



Position de la tête dans le plan sagittal.

Position de la tête dans le plan frontal.



ETAPE 1 SUITE

La prise de corde

G) la première phalange de l'index, du majeur, et de l'annulaire doit être alignée avec le dos de la main elle-même dans le prolongement de l'avant bras la prise de la corde proprement dite s'effectue par ces trois doigts au niveau de l'articulation de la troisième phalange. le pouce et l'auriculaire doivent être relachés . l'index se place au dessus des nock sets, le majeur et l'annulaire en dessous des nock sets



INCIDENCES TECHNIQUES

La prise de corde à trois doigts :

- favorise l'orientation de la corde dans le plan vertical en limitant les mouvements de rotation au niveau du poignet,
- limite l'élévation du coude et par conséquent d'éventuels pincements de l'en-coche par les doigts influençant directement la trajectoire de la flèche au moment de sa libération.

Le placement de la corde au niveau de l'articulation de la troisième phalange :

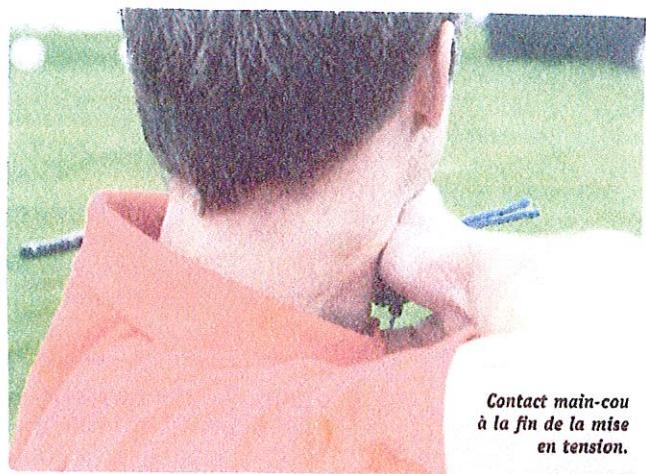
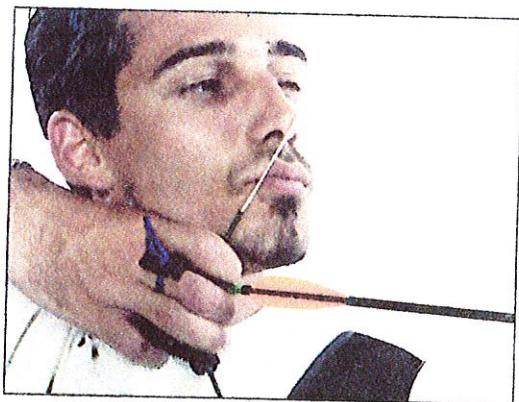
- réduit les possibilités d'échappement de la corde contrairement à une prise de corde en bout de phalange ("prise de corde superficielle"),
- limite les frottements avec les doigts lors de la libération contrairement à une prise de corde au niveau de l'articulation de la deuxième phalange ("prise de corde exagérée").

ETAPE 2

contact main de corde au visage

A la fin de la mise en tension, la main de corde doit être en contact avec la partie inférieure de la mâchoire puis avec le cou de l'archer en fin de geste (après la libération). la première phalange de l'index doit se trouver sous le maxillaire inférieur. Afin d'augmenter la surface de contact le pouce doit être aligné parallèlement à la première phalange de l'index et doit venir se placer sous le menton. la première articulation du pouce se trouve alors en contact avec la carotide.

Une pression importante doit être exercée au niveau des différents points de contact.



Exercice concernant
Les repères au visage
De la main d'arc lors
De la mise en tension

(1) armer en direction de la

Cible tout en regardant
L'entraîneur

(2) la main de corde passe

Sous le menton le coude de corde

Se trouve dans le prolongement de
La main d'arc et la main de corde

(3) quand la corde arrive en butée

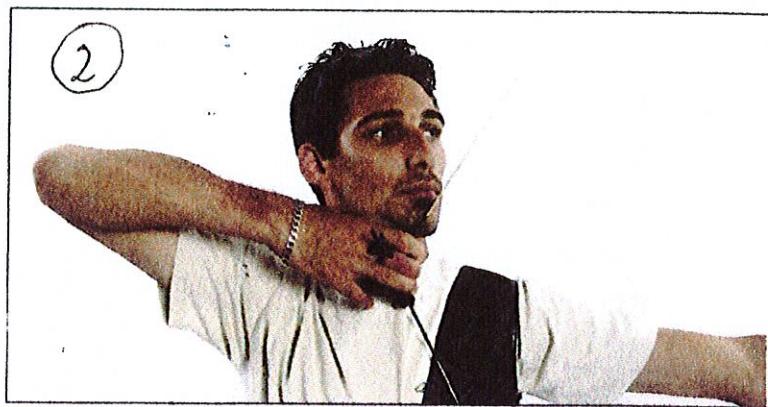
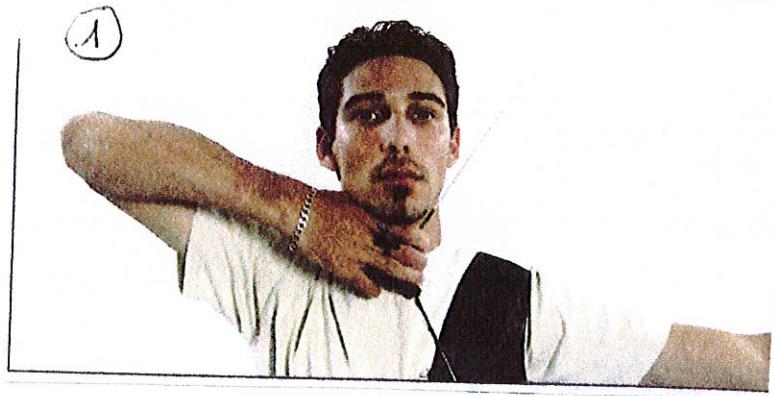
Sur le maxillaire, l'archer effectue
Une rotation de la tête en direction

De la cible

(4) la corde glisse autour du menton

Passe sur le côté et se place au
Milieu du nez

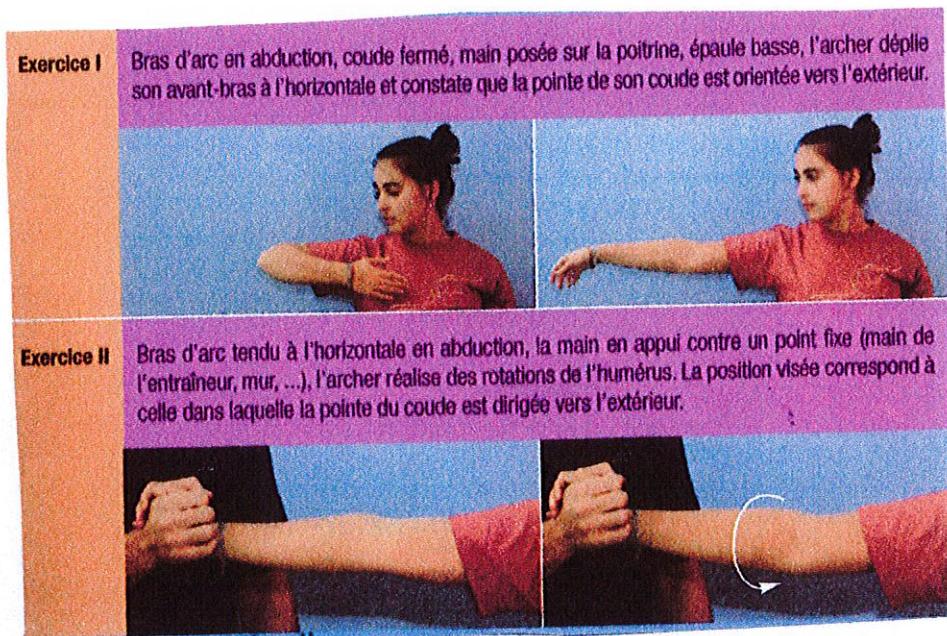
(5) on reste ainsi quelques sec. Puis
On revient en position de départ



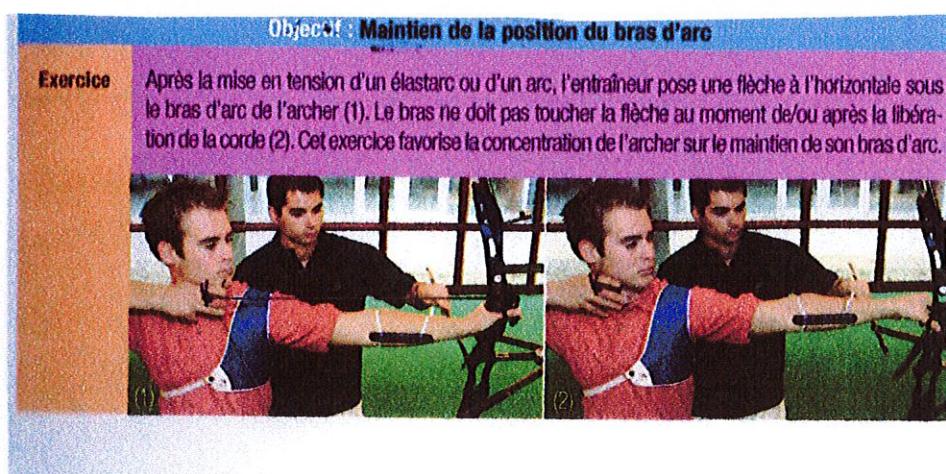
ETAPE 3

Le bras d'arc

En gardant l'épaule basse et le bras tendu, l'archer tourne le coude vers l'extérieur(« verrouillage ») en contractant le triceps et en effectuant une légère rotation interne de l'épaule



Après la mise en tension l'entraîneur pose une flèche à l'horizontale sous le bras de l'archer. La flèche ne doit pas toucher le bras après la libération



ETAPE 3 SUITE

La main d'arc

La prise d'arc dans le grip

))) LA PRISE D'ARC

Dans la philosophie de l'anatomie du membre supérieur, l'épaule est au service de la main car c'est elle qui assure son placement dans l'espace. La position de la main d'arc est donc étroitement liée au bon positionnement de l'épaule d'arc. Cette main d'arc se positionne dans le prolongement du bras d'arc.

DESCRIPTION

Le dos de la main et son axe forment un angle de 45° par rapport à l'axe vertical. En d'autres termes, la main dans le grip est en position d'adduction* à 45° et en position d'extension à 45°, la position de référence étant définie par l'axe de la main (troisième métacarpien et troisième doigt situé dans le prolongement de l'axe de l'avant-bras). La petite commissure (le creux du V formé par le pouce et l'index) vient se positionner au niveau du point de pivot du grip. L'éminence thénar (gras du pouce) vient ensuite épouser la forme du grip. Les doigts et le poignet doivent être relâchés.



Placement de la main d'arc dans le grip.

JUSTIFICATION

Cette position de la main dans le grip, associée à une rotation interne de l'humérus (cf. Le bois d'arc, p. 29), correspond à une position de "repos" pour la main conditionnée par le verrouillage du membre supérieur d'une part et la force de compression exercée par l'arc d'autre part. La ligne d'action de "R" (résultante

ETAPE 3 SUITE

La main d'arc

le moment du lâcher se situe du point de vue :

- **temporel** : au moment où l'archer a coordonné sa motricité et sa visée ;
- **spatial** : à un endroit précis de la zone de glissement sur le visage.

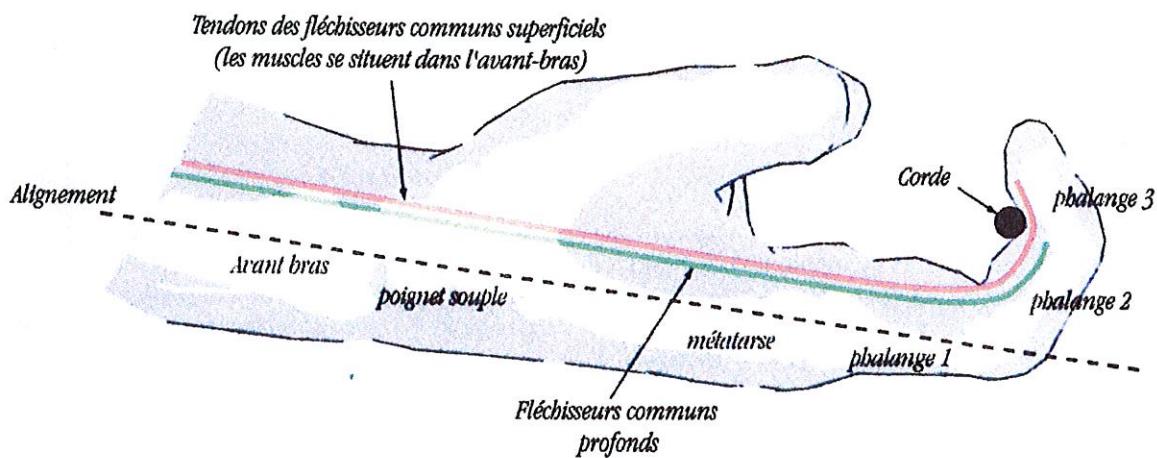


la libération de la corde doit permettre le départ de la flèche dans le plan d'arc.

1 - LA PREPARATION :

CONSTRUIRE LE CROCHET FORT ET FERME :

- **Placement** : La corde est placée au creux de l'articulation des 2^e et 3^e phalanges des trois doigts (index, majeur, annulaire).
- **Alignements** : respect de l'alignement des placements segmentaires : 1^{re} phalange + dos main vertical + poignet décontracté + avant-bras alignés,
- **Travail musculaire** : des seuls fléchisseurs (communs superficiels et communs profonds) des trois doigts de corde (index, majeur, annulaire), les autres doigts sont décontractés.

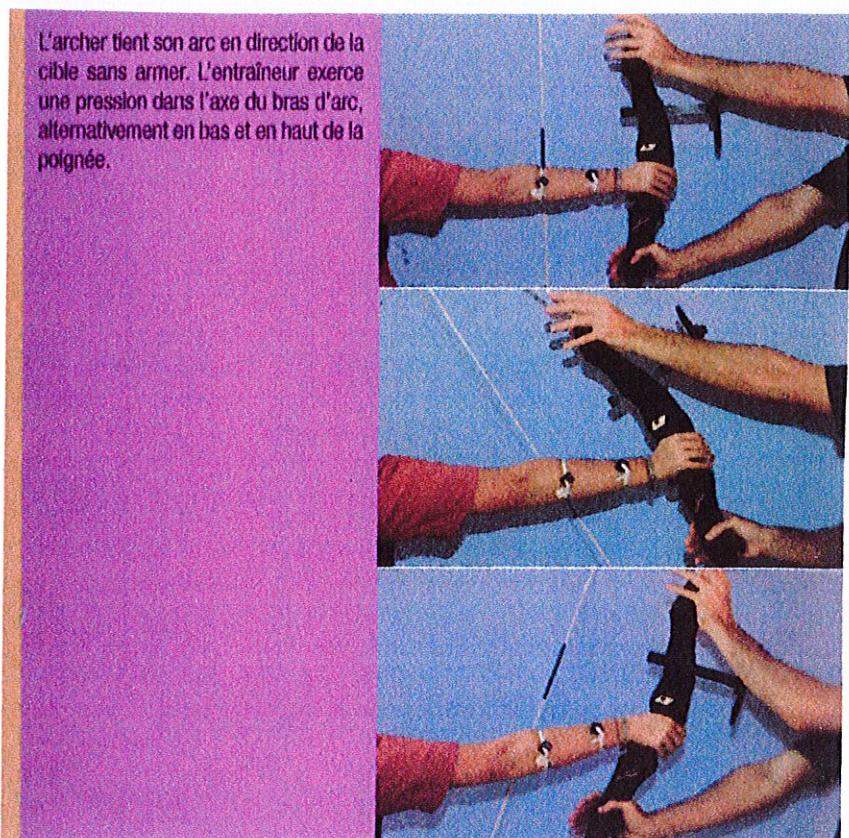


ETAPE 3 SUITE

La main d'arc

.Une souplesse de 2 cm entre le grip et la dragonne permet à l'arc de ne pas être constraint dans ses mouvements naturels

Il faut faire une confiance absolue dans la capacité de cette dragonne à retenir l'arc, et ne plus maintenir le grip et avoir une décontraction totale de la main d'arc , l'arc basculera alors naturellement et limitera l'encaissement des vibrations et donc la fatigue musculaire



Objectif : Relâchement de la main

En position de tir, l'archer place son bras d'arc (coude "verrouillé") avec la main d'arc dans la main de l'entraîneur. Ce dernier exerce une pression dans la main d'arc de l'archer (dans le creux du V entre le pouce et l'index au niveau de l'éminence thénar) puis lui fait ressentir le relâchement des doigts.

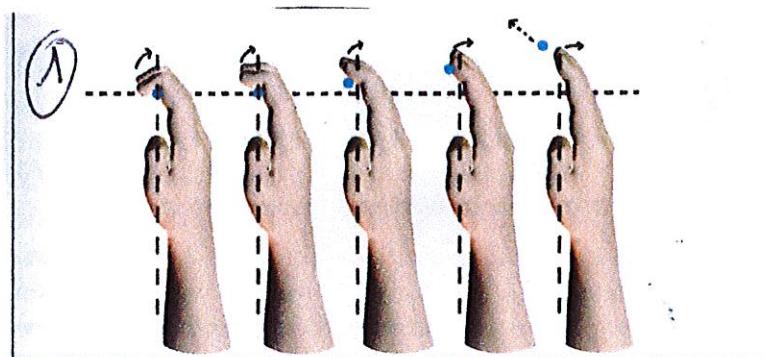
Cet exercice peut également être réalisé lors de mises en tension sans flèche.



ETAPE 4

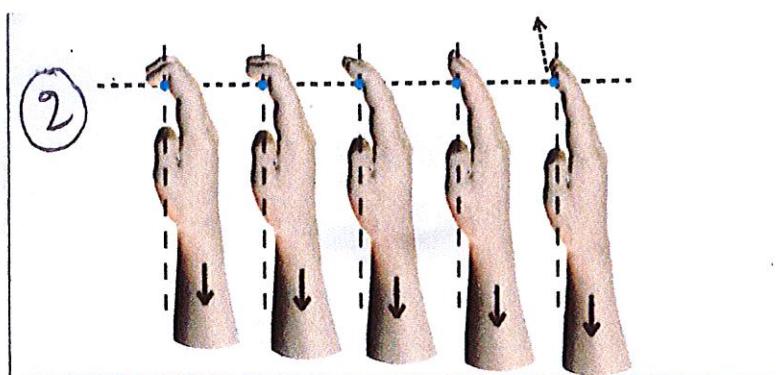
La libération

On ne peut pas déplier assez vite les muscles extenseurs des doigts qui retiennent la corde , celle –ci à cause de son énergie potentielle accumulée va alors commencer à s'échapper en glissant le long de la dernière phalange qui ne sera pas encore totalement ouverte , et donc s'écarte de l'axe médiant de l'arc schéma1



Il faut que ce soit la corde qui ouvre cette phalange, et avoir une décontraction totale de la main .pour cela il faut armer préférentiellement avec les muscles du dos

Schéma2



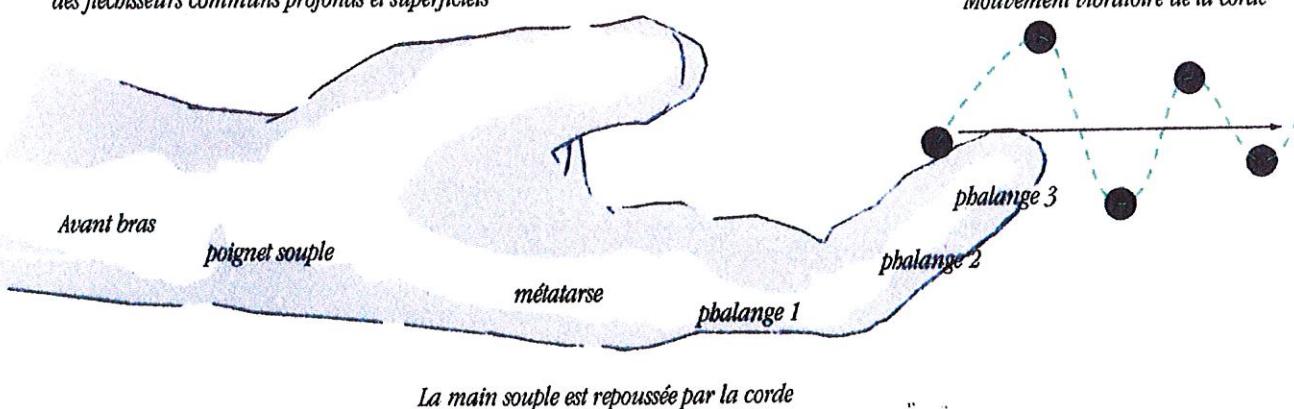
ETAPE 4 SUITE

La libération

2 - REALISATION DU LACHER :

Le lâcher s'effectue par relâchement instantané des fléchisseurs : le mouvement vibratoire de la corde est minimisée ;

*Relâchement de la contraction
des fléchisseurs communs profonds et superficiels*

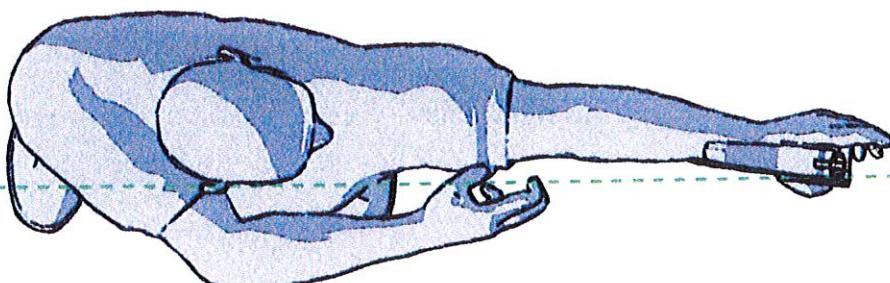


Mouvement vibratoire de la corde

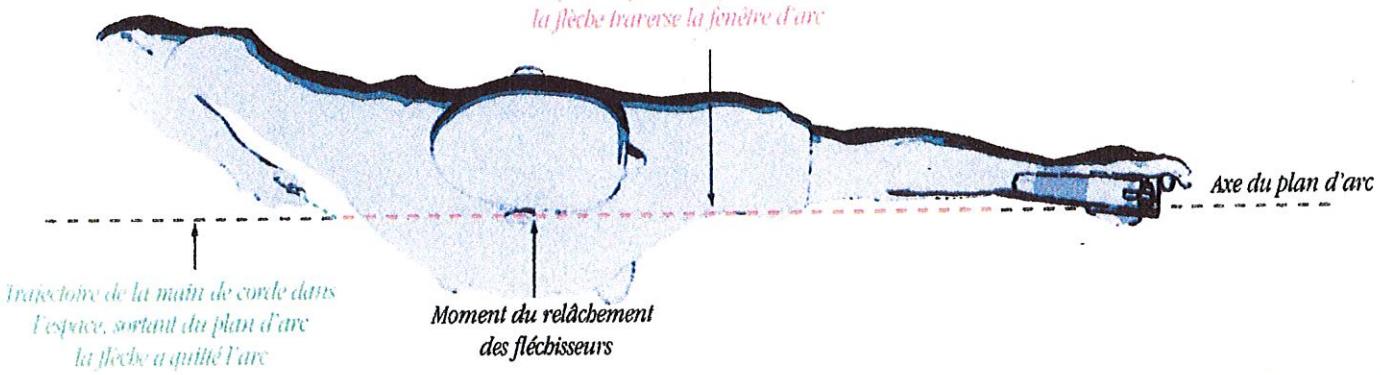
3 - RESPECT DU PLAN D'ARC :

Je respecte ainsi le fonctionnement de l'arc : les segments de l'avant-bras, du poignet, du dos de la main et les phalanges étant complètement décontractés, sont écartés par la corde, et ainsi n'interfèrent pas dans les réactions de la corde. Cela s'appelle « lâcher dans le plan d'arc ».

Axe du plan d'arc



*Trajectoire de la main de corde dans
l'espace respectant le plan d'arc.
la flèche traverse la fenêtre d'arc*



*Trajectoire de la main de corde dans
l'espace, sortant du plan d'arc
la flèche a quitté l'arc*

*Moment du relâchement
des fléchisseurs*

Axe du plan d'arc

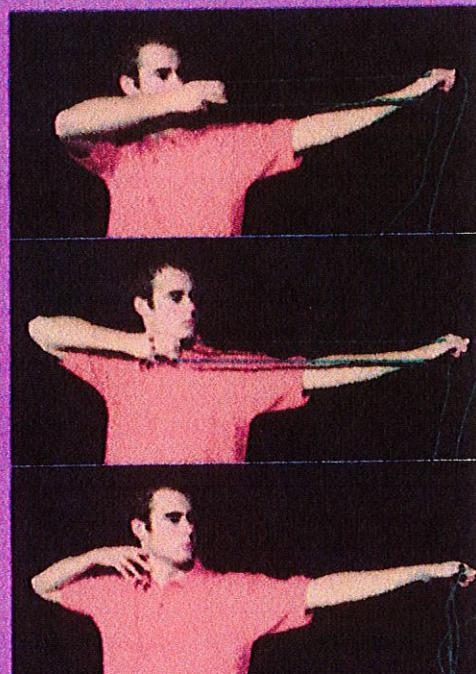
ETAPE 5

Epaules basses

EXERCICES RELATIFS À LA POSTURE
LES ÉPAULES

Objectif : Maintien simultané du positionnement des épaules et du point de visée

Exercice I Avec un élastique, l'archer oriente les deux mains, bras d'arc tendu, en direction d'un repère particulier, sur la cible ou un mur. La ligne passant par les deux mains doit se situer au-dessus de la ligne d'épaules. L'archer réalise le geste de tir en orientant progressivement sa main d'arc vers le point souhaité (point de visée).



Exercice II L'archer réalise l'exercice I avec un élastarc puis un arc sur paille.

Objectif : Maintien des épaules alignées

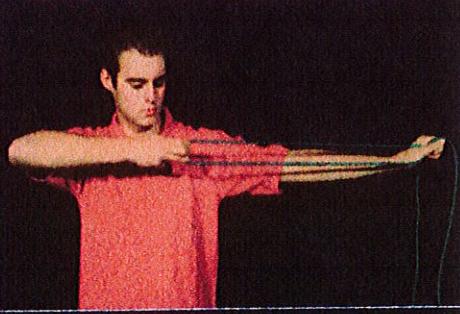
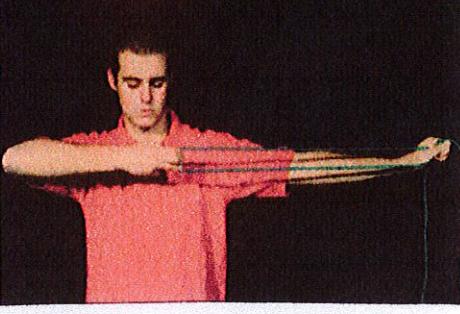
Exercice L'archer positionne son dos contre une surface plane (mur, panneau) et réalise le geste de tir avec un élastique. Ses omoplates doivent rester en contact avec la surface plane, de la fin de la mise en tension jusqu'à la fin de geste (après la libération). Le même exercice peut être ensuite réalisé avec un arc. (voir page 193, Les Outils pédagogiques, "Le panneau")

ETAPE 5

alignement main/poignet avant-bras

EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS
L'ALIGNEMENT MAIN/POIGNET/AVANT-BRAS

Objectif : **Maintien de l'alignement**

Exercice I	 L'archer, les bras relâchés le long du corps, saisit sa corde avec trois doigts. Il doit constater l'alignement main/poignet/avant-bras.
Exercice II	<p>L'archer réalise des mises en tension avec l'élastique au niveau de la poitrine. Il doit constater l'alignement main/poignet/avant-bras.</p> <p>L'entraîneur peut appliquer une flèche sur le segment main-coude.</p> <p>Cette situation permet :</p> <ul style="list-style-type: none">• à l'archer de ressentir l'alignement et• à l'entraîneur de vérifier l'alignement.  

ETAPE 5

alignement main/poignet avant-bras

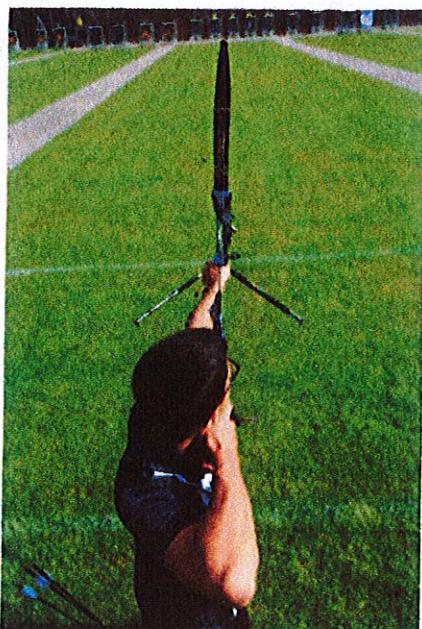
EXERCICES RELATIFS AUX PLACEMENTS L'ALIGNEMENT MAIN/POIGNET/AVANT-BRAS	
Objectif : Maintien de l'alignement	
Exercice III	<p>L'archer réalise des mises en tension avec un élastarc (1) puis un arc (2) en tirant sur la paille. L'entraîneur peut appliquer une flèche sur le segment main-coude. Cette situation permet :</p> <ul style="list-style-type: none">• à l'archer de ressentir l'alignement et• à l'entraîneur de vérifier l'alignement.
Exercice IV	<p>Utilisation de l'outil pédagogique "Tube + élastique". Le tube doit rester aligné avec l'axe vertical (voir page 195, Les Outils pédagogiques).</p>

ETAPE 5

La mise en tension

La mise en tension s'effectue du haut vers le bas en 3 secondes environ, du début de l'application de tension sur la corde jusqu'à l'arrivée de la main au visage. Les épaules sont fixées en position basse, simultanément, en fin d'armement elles sont perpendiculaires à la cible. Le viseur se déplace verticalement pour arriver au centre de la cible au moment d' l'arrivée de la main au visage

Coude de corde dans le plan d'arc



Lorsque la main de l'archer arrive aux contacts au visage, le coude de corde doit se situer dans le plan de l'arc, dans l'axe de la flèche. Le coude de corde est en effet plus proche de l'axe de la flèche chez les archers élites comparés aux archers d'un niveau de performance inférieur (28). En assurant l'alignement main/poignet/avant-bras/coude de corde, cette position va favoriser :

- l'économie du geste : en effet, dans cette position, les bras de levier sont réduits au maximum ;

ETAPE 6 REGLAGE DU CLICKER

PREPARATION AU CLICKER

Avant d'utiliser le clicker il est nécessaire d'avoir une ligne d'épaule basse,horizontale, dirigée vers la cible,ce qui garantie une allonge régulière

Adoptez une bonne posture

Respectez vos contacts au visage

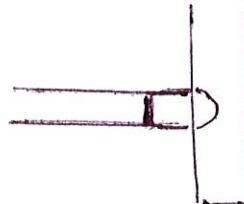
Avant l 'utilisation du clicker ,effectuez plusieurs tir sur paille avec le plus de régularité possible

les entraîneurs réglerons ensuite vos clicker

ETAPE 6 LE CLICKER SUITE

L'archer commence sa traction ,rapide au début de la mise en tension,elle deviendra plus lente à l'approche du clicker

Au contact au visage la lamelle du clicker devra se trouver à moins de 2 / 3 mm de la pointe



ATTENTION c'est l'archer et non le clicker qui prend la décision de libérer

La traction se fait d'une manière continue

Le déclenchement du clicker se fait alors conjointement avec l'action de relâchement des fléchisseurs

A l'usage si le tir est plus rapide que d'habitude reculez le clicker et inversement

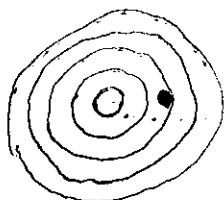
TIREZ SUR PAILLE A COURTE DISTANCE LES YEUX FERMES POUR BIEN ASSIMILER LE GESTE

ETAPE 7

Savoir régler son viseur

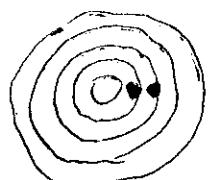
Le nombre de tours (ou divisions) à effectuer pour le réglage du viseur dépend de la distance

Prenons 18 mètres.



Tirez le plus précisément 3 flèches et faites la moyenne

Des 3. supposons que le résultat est 9 à droite ,le réglage se fera dans le sens de l'erreur donc à droite tournez de 10 clics



Tirez à nouveau 3 flèches Comptez le nombre de zones Que cette correction a

apportée ici le 8 donc une zone . cela veut donc dire que 10 clics correspondent à une zone (cela varie d'un archer à l'autre) .essayez plusieurs fois et mémorisez la correction à faire

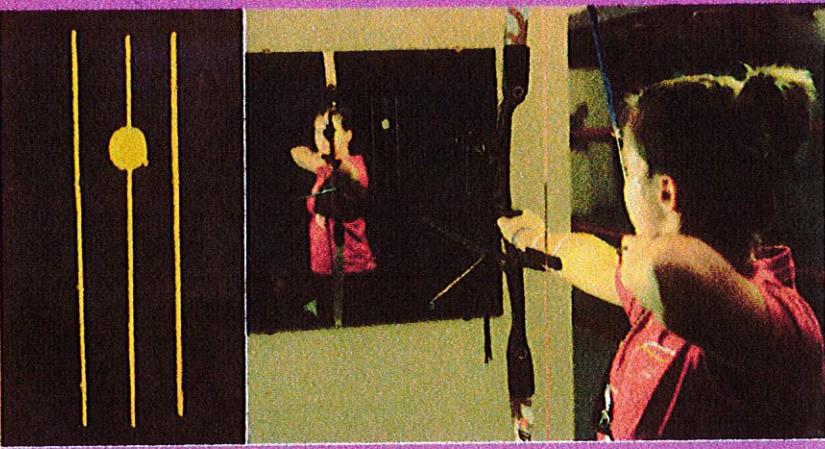
Même opération pour le sens vertical

ETAPE 8

La prévisée

Montez votre main d'arc, visez un point ,puis, armez du haut vers le bas. A l'arrivée à vos contacts,l'œilleton doit être dans le centre de la cible. si par exemple,l'œilleton est 5 divisions trop bas par rapport au centre, alors, visez le point que vous aviez avant l'armement, de la valeur de 5 divisions(et inversement)

Il est important que l'œilleton soit au centre à l'arrivée aux contacts pour éviter de faire un geste supplémentaire néfaste à la précision.

Exercice II	Avec un élastarc, l'archer réalise une mise en tension en face d'un miroir. L'objectif est de maintenir l'élastarc et la corde alignés dans le plan d'arc tout au long du geste.
Exercice III	A l'aide d'un élastarc, puis d'un arc, l'archer réalise une mise en tension face au miroir sur lequel sont dessinés trois lignes verticales et un point sur la ligne centrale (5 cm de diamètre). Lors du mouvement, l'archer doit aligner son arc sur la ligne centrale et son viseur sur le point. L'élastarc et/ou la corde doivent de préférence être alignés sur la ligne centrale ou à défaut contenus dans l'espace entre les deux lignes extérieures. Il est impératif que le viseur soit au centre du point au moment des contacts de la main au visage.
Exercice IV	 <p>En situation de tir sur blason, l'archer place son viseur au-dessus du point souhaité. Il effectue une mise en tension en descendant progressivement son viseur de sorte que celui-ci arrive au centre du point souhaité au moment des contacts. L'archer libère ensuite la corde en maintenant son viseur orienté vers le point souhaité. (Cette situation s'adresse à des archers préférentiellement en deuxième année d'entraînement et présentant, pour un point technique donné, une excellente qualité d'exécution). Cet exercice permet la personnalisation de la mise en tension (avec notamment la localisation du point de départ du viseur) qui permet à l'archer de placer son viseur au centre de la cible en même temps que sa prise de contacts.</p>