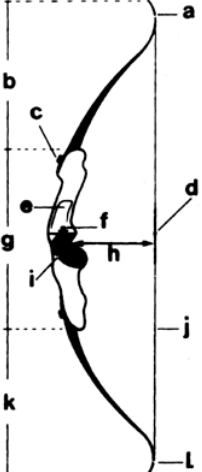
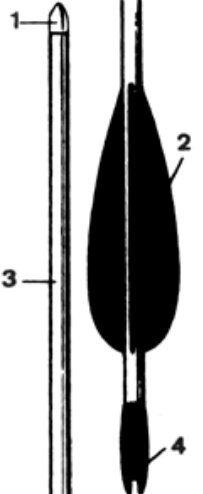
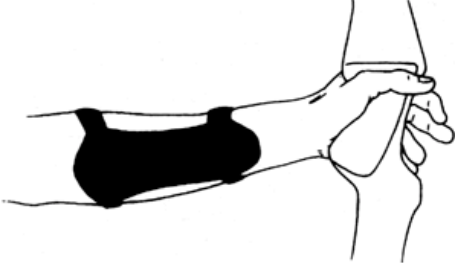




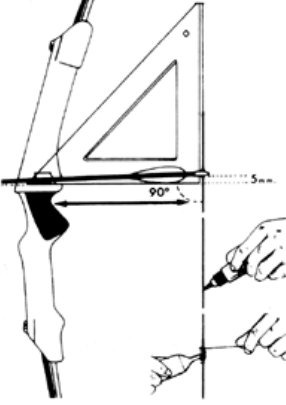
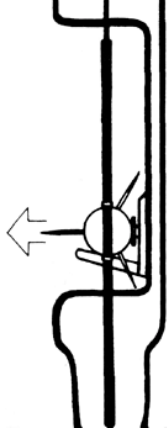
# Tir à l'arc

## L'équipement

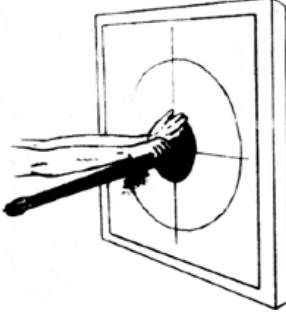
L'arc	La flèche
 <p>           a - Poupée supérieure            b - Branche supérieure            c - Fixation de la branche            d - Repère d'encoche            e - Fenêtre d'arc            f - Repose-flèche            g - Poignée ou Corps            h - Band            i - Grip            j - Corde            k - Branche inférieure            l - Poupée inférieure         </p>	 <p>           1 - Pointe ou Enferron            2 - Plumes ou Empennage            3 - Fût ou Tube            4 - Encoche         </p>

Le bracelet	La palette
 <p>           C'est un accessoire indispensable. Utilisez le pour la <b>protection de votre bras d'arc</b>.         </p>	 <p>           Gardez la soigneusement et n'hésitez pas à l'utiliser si vous ressentez un échauffement au bout de vos doigts.         </p>

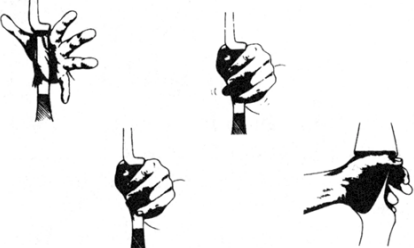

## Préparation au tir

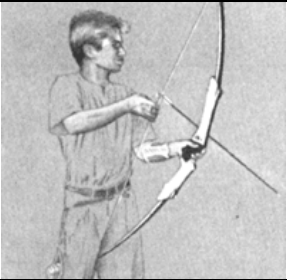
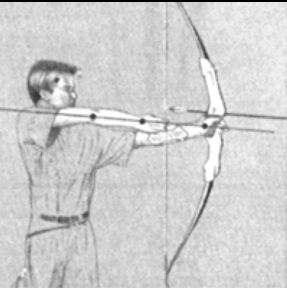
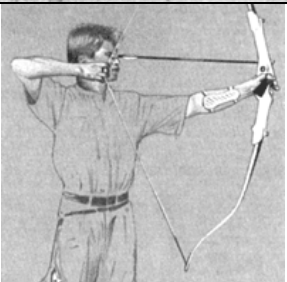
Bander l'arc	Le réglage de l'arc	Placer la flèche
		
<p>Bandez l'arc en appuyant la branche inférieure contre la cheville. Poussez la branche supérieure dans l'axe de l'arc. Veillez, avant de relâcher, que les <b>oeillets de corde soient bien placés</b> dans la gorge des poupées.</p>	<p><b>La base de l'encoche doit être située sur la corde à 5 mm au dessus de la perpendiculaire passant par le repose-flèche.</b> Faites un repère au feutre pour placer la flèche toujours au même endroit.</p>	<p>Avant d'encocheur la flèche sur l'arc, <b>repérez la plume coq</b> (de couleur différente). Elle doit être tournée vers l'extérieur.</p>

## Observez les règles élémentaires de sécurité

	<p style="text-align: center;"><b><u>Pour retirer vos flèches :</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vérifiez que <b>personne ne se trouve derrière</b> les encoches des flèches plantées en cible.</li> <li>2) Une main posée sur la cible proche de l'impact, prenez la flèche et <b>tirez dans l'axe</b>.</li> <li>3) <b>Retirez les flèches une à une.</b></li> </ol>
<p>Distance de tir conseillée pour débuter de 5 à 10 mètres. Prévoir une zone de sécurité derrière la cible (filet, bâche, mur, etc ...). Le passage entre le pas de tir et la cible est interdit.</p>	

## Le tir

	<p>Engagez votre main d'arc au fond du grip, doigts décontractés, de telle sorte que <b>la paume épouse sa forme.</b></p>
	<p>Placez vos doigts sur la corde au creux de la première phalange. <b>L'index, le majeur et l'annulaire se placent à cinq centimètres, environ, au dessous du repère d'encoche.</b> La main de corde est, elle aussi, décontractée et les doigts doivent être dans l'alignement de l'avant-bras.</p>

<p><b>Avec un arc pour droitier</b> main de corde = main droite main d'arc = main gauche</p> <p><b>Avec un arc pour gaucher</b> main de corde = main gauche main d'arc = main droite</p>	
<p>Après cette préparation minutieuse, le <b>regard est dirigé vers l'objectif</b>, le bras d'arc est amené à hauteur de la cible, <b>main d'arc, main de corde et coude se trouvant sur la même ligne.</b></p>	
<p>Exercez une traction sur la corde, le bras d'arc s'opposant à cette force, par une légère poussée en direction de la cible. <b>Amenez l'encoche sous l'oeil droit, au contact de la pommette, afin de voir la cible dans le prolongement de la flèche.</b> Vous prenez alors votre visée...</p>	
<p><b>Votre visée ne doit pas excéder 2 à 3 secondes</b>, faute de quoi vous risquez de perdre votre stabilité; laissez glisser la corde des doigts en prolongeant le mouvement de votre main vers l'arrière et en maintenant votre position quelques secondes. Durant cette courte période, analysez le geste que vous venez d'effectuer en faisant abstraction de l'impact de la flèche.</p>	