Premiers tirs à l'apache

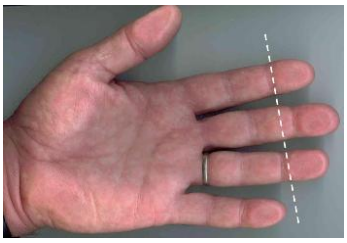
Le tir à l'apache ne permet pas de tirer très loin tout en restant précis, tout au plus 10 mètres. Il est pourtant enseigné en initiation car il permet un premier apprentissage rapide, la visée à l'apache étant naturelle.

Celle-ci consiste à viser avec l'ensemble de la flèche, de l'encoche à la pointe, en alignant cette flèche avec le centre de la cible.

Prise de corde

L'archer devant amener l'encoche au niveau de son œil, un placement adapté de la main sur la corde consistera à positionner trois doigts (index, majeur et annulaire), sous la flèche à une distance qui lui permettra de glisser sa main au niveau de sa joue. En général la distance est identique à la hauteur des trois doigts.

La corde sera positionnée au niveau de la première articulation des phalanges.



Armement / Mise en tension

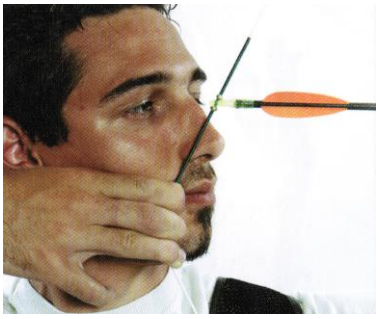
L'arc est maintenant mis en mention : le bras d'arc est levé à hauteur de cible, et l'arc en tendu jusqu'à positionner l'encoche au niveau de l'œil.

Cette mise en tension demande de respecter deux consignes **<u>très importantes</u>** :

- Le bras de corde tire à l'aide de l'omoplate et non du biceps (rapprochement des omoplates)
- La mise en tension est lente, régulière et ne s'arrête pas tant que la flèche n'est pas partie

Repères visages

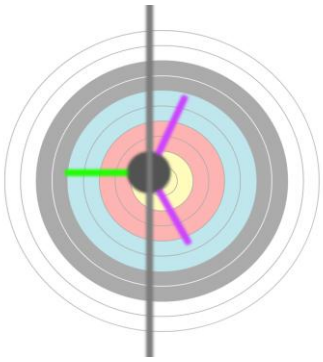
Lors de la mise en tension, la main de corde vient glisser sur le visage : pour être performant, l'archer doit trouver des repères au niveau du visage afin que la main se place de façon régulière. Ce peut être le haut de l'articulation qui vient glisser sous l'os de la pommette de la joue.



D'autres repères sont possibles. Chaque archer devra trouver le repère qui lui convient le mieux.

Image de visée

L'image de visée est tout simplement ce que voit votre œil directeur. Le principe du tir à l'apache se voit directement dans l'image de visée : la cible est au fond, et en premier plan se trouve la flèche alignée.



Le travail de visée doit faire en sorte d'aligner la flèche avec le centre de la cible, en minimisant les tremblements.

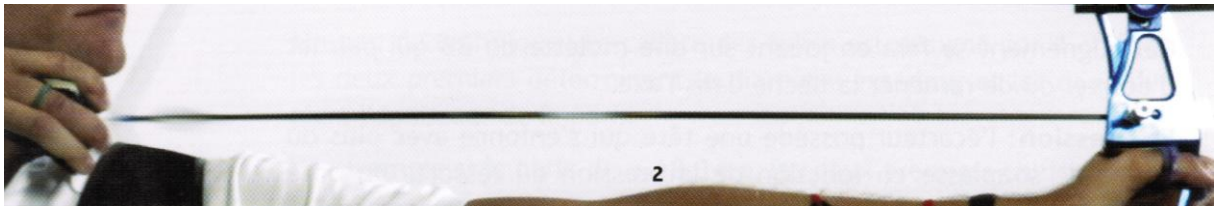
Mais, et c'est un point essentiel, l'archer doit visée tout au long de la mise en tension et non uniquement en fin de geste. Ceci afin que la traction de la corde reste continue, ce que l'on appelle la « traction continue », et ne s'arrête pas lors de la libération de la flèche. C'est ce

Ce travail consistant à tracter de façon continue et à corriger sa visée en même temps, s'appelle la « CVM », ou coordination visio-motrice. C'est le travail le plus essentiel que l'archer sera amené à réaliser tout au long de sa progression.

Libération de la corde

Lorsque la main de corde arrive au visage, celle-ci continue à tendre l'arc en glissant le long du visage, puis libère la corde afin que la flèche soit projetée sur la cible par l'arc. Cette libération de corde doit se faire sans que la traction ne se soit arrêtée.

La libération de la corde doit être la plus fluide possible afin d'éviter tout effet négatif sur le départ de la flèche. Il faut pour cela ne pas ouvrir volontairement les doigts de la main, mais arrêter de serrer la corde (détendre les fléchisseurs) afin que la corde puisse se libérer. C'est l'échappement de la corde qui ouvre les doigts de l'archer :



A retenir : l'archer n'ouvre pas la main, il laisse la corde s'échapper.

Une bonne libération de corde au sein d'une traction continue, conduira votre bras à continuer sa course en arrière de la tête. C'est ce que l'on appelle une « fin de geste », et plus précisément la « traversée du plan d'arc » :