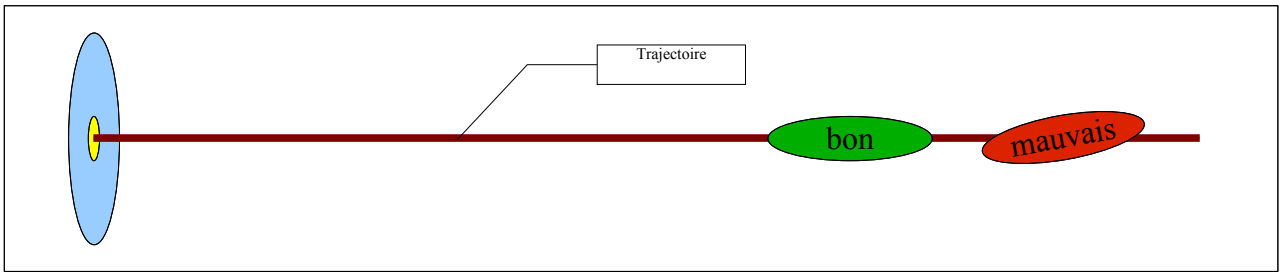
LES ARCHERS DU JONQUAY	Stabilité (1) : Alignement sur la trajectoire	**FICHE N°008**

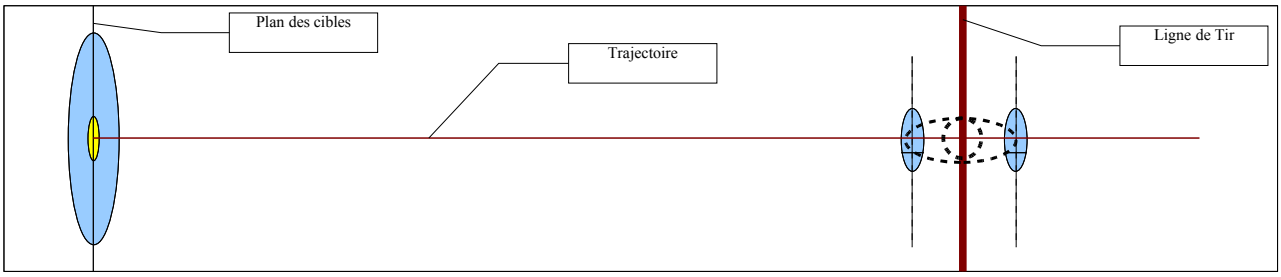
La stabilité est sans doute l'élément le plus important d'un tir réussi. Si le corps de l'archer n'adopte pas une position stable, toute la préparation au tir et notamment la visée ne servent à rien. Nous allons essayer ici de voir quels sont les défauts les plus courants chez les débutants.

Que ce soit avec ou sans viseur, avec un arc classique, compound, traditionnel, la position du corps se doit d'être identique tout au long de la préparation du tir et au moment du tir.

Pour que le corps soit stable, il faut absolument que les pieds trouvent des appuis surs et confortables. C'est tout aussi vrai dans la pratique du tir nature que dans la pratique en salle. Tout d'abord le haut du corps doit être orienté vers la cible, le bassin doit donc s'aligner sur la trajectoire à suivre par la flèche, ainsi on évite toute contorsion, néfaste à notre corps et à notre tir.

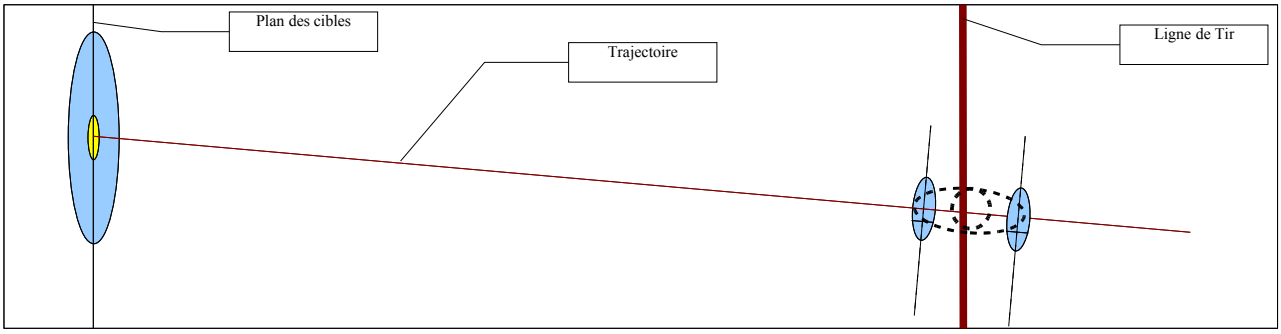


En salle le pas de tir est parallèle au plan des cibles, il est matérialisé au sol par une ligne. Si l'archer se met en face de sa cible, ses pieds viennent se mettre de chaque côté et parallèlement à la ligne du pas de tir.



Ainsi le bassin et les épaules s'alignent naturellement sur la trajectoire.

Dans le cas où l'archer n'est pas en face de sa cible[1], le principe reste le même, le bassin doit rester aligné sur la trajectoire. Les pieds ne sont plus parallèles à la ligne de tir mais restent parallèles deux à deux, de façon à ce que le haut du corps reste aligné sur la trajectoire.



1 En salle, si les archers ne sont pas plus de deux à tirer sur la même cible et à une distance de plus de 10m, (comme c'est le cas en compétition), l'angle est relativement négligeable et les pieds peuvent prendre le repère de la ligne de tir.