

Utilisation du longbow traditionnel

Archers du Genevois



Comportement sur le champ de tir et sécurité

Le tir à l'arc est un sport potentiellement dangereux qui ne doit être pratiqué que dans un lieu réservé à cet usage avec un encadrement approprié. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages et/ou accidents pouvant résulter des pratiques décrites dans cet ouvrage.

Ligne de tir

En présence de plusieurs archers, il faut toujours se tenir derrière une ligne (réelle ou imaginaire) de tir. Transgresser cette règle vous met en danger et entraîne l'exclusion d'une compétition.

Ramassage des flèches

On doit attendre le dernier tir du dernier archer avant d'aller chercher ses flèches sur la cible. En général on crie « flèches » après que le dernier archer a tiré la dernière flèche, donnant ainsi le signal pour s'approcher de la cible.

Armement de l'arc

Ne jamais armer l'arc en pointant la flèche ailleurs qu'en direction de la cible. Aucun archer n'est à l'abri d'une décoche accidentelle.

Spectacles historiques

Ne mettez jamais les flèches avec pointes dans votre carquois lorsque vous entrez sur un champ de tir de spectacle. N'utilisez que des flèches munies de blunts. Dans le feu de l'action, il serait trop facile de se tromper de flèche. Une flèche avec une pointe peut être mortelle même tirée en cloche. Ne pratiquez jamais le tir tendu à pleine allonge (même avec un blunt) mais toujours à petit bras (demi-allonge).

Précautions d'utilisation d'un longbow

Lorsque vous armez un longbow, celui-ci est au bord de sa limite de rupture. Par conséquent il ne faut jamais :

- armer l'arc sans flèche (au risque de dépasser l'allonge maximale)
- tenir l'arc dans la position armée pour plus d'une seconde
- laisser l'arc bandé en plein soleil

Protection de la main d'arc

Outre les protections d'usage, le longbow traditionnel nécessite une précaution supplémentaire. Il faut absolument protéger la main d'arc (celle qui tient l'arc) du risque de décollement des plumes. Il suffit de ligaturer la base de l'empennage pour éviter ce risque. A défaut de ligatures, portez un gant en cuir sur la main d'arc.

Equipements

Le grand arc droit - longbow

Le grand arc droit ou *longbow* s'inspire de l'arc médiéval utilisé notamment lors des illustres batailles de la guerre de cent ans. Jadis construit en if ou en frêne, aujourd'hui la plupart des arcs droits sont composés de lamelles de bois collées ensemble (Hickory, Osage, etc.). Les essences de bois sont choisis afin d'obtenir les qualités requises d'un arc : flexibilité sur la face extérieure - le *dos* de l'arc, et résistance à la compression à l'intérieur de l'arc (*belly*).

On reconnaît un longbow traditionnel à sa section en « D » (la section d'un flatbow américain est rectangulaire) et à sa longueur caractéristique d'environ 72 pouces – 1.85m. Les poupées (nocks) peuvent être en corne ou taillées directement dans le bois.

Un longbow ne comporte pas de repose flèche. En position de tir, celle-ci se repose sur la main d'arc de l'archer. La poignée est simple et, en général, recouverte de cuir.

La puissance d'un longbow se mesure comme n'importe quel arc – *N* livres à 28 pouces d'allonge (le poids qu'il faut déployer pour tendre la corde jusqu'à une allonge de 28 pouces). La puissance habituelle d'un arc moderne se situe entre 35 et 60 livres.

La corde

La plupart des archers traditionnels utilisent la corde flamande (Flemish-twist bowstring). Cette corde comporte une boucle qui vient se loger dans la poupée supérieure de l'arc et un nœud d'archer qui attache la corde à la poupée inférieure. La boucle supérieure glisse le long de l'arc lorsque celui-ci n'est pas bandé et peut être retenue par un *string keeper*.



string keeper et ruban retenant la corde

Les cordes sont en général faites de plusieurs brins de Dacron. Attention : tous les arcs ne supportent pas forcément les cordes de type *fast-flight* réservées aux arcs ayant des poupées renforcées.

Le milieu de la corde est entouré d'un tranche-fil qui sert à retenir la flèche lors de l'armement. Un point d'encoche indique l'emplacement exact de la flèche.



Point d'encoche

Les flèches

Pour respecter l'esprit de l'arc traditionnel, favorisez les flèches en bois ayant un empennage de plumes naturelles. Les puristes tailleront les encoches directement dans le fut de la flèche pour un effet encore plus authentique.

Le bois le plus utilisé pour les flèches est le cèdre qui possède d'excellentes qualités de résistance à l'humidité. Des fûts (*shafts*) déjà arrondis sont disponibles en plusieurs diamètres – les plus courants étant 5/16^e et 11/32^e de pouce (9mm). Le diamètre sera choisi en fonction de la puissance de l'arc.

La rigidité d'un fut (appelé *spine* en anglais) sera aussi choisie en fonction de la puissance de l'arc. En général on conseille une valeur de rigidité de 10% inférieure à la puissance de l'arc. Ainsi pour un arc de 40 livres on choisira des fûts ayant un *spine* d'environ 35 livres.

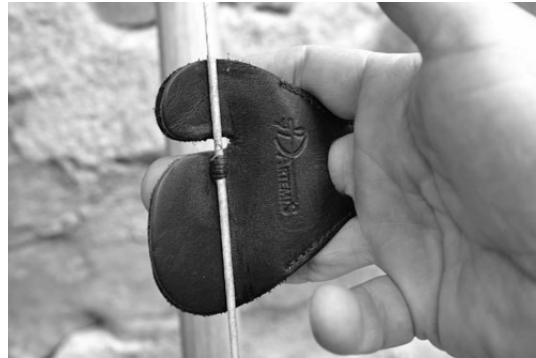
La plupart des flèches comportent trois plumes placées autour du fût à intervalles réguliers de 120 degrés. La plume se trouvant du côté opposé à la corde d'arc s'appelle la plume *coq*. Elle est parfois de couleur différente pour permettre de l'identifier plus rapidement lors de la mise en place de la flèche.



Plume coq

Gant de tir

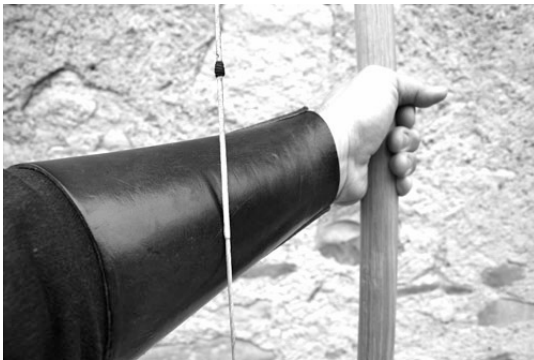
Un gant de tir ou une palette protégera les trois doigts qui tiennent la corde.



Gant de tir et palette

Protège bras

Un protège bras porté à l'intérieur de l'avant bras (côté main d'arc) protégera le bras lors du passage de la corde.



Protège-bras

Plastron

Les femmes archers porteront éventuellement un plastron pour protéger la poitrine lors du passage de la corde.

Ciblerie

Les cibles en mousse permettent de tirer les flèches à un angle sans risque de casser celles-ci. Attention, sur une cible classique en paille tirez toujours vos flèches face à la cible.

Préparatifs

Bander l'arc (Stringing the bow)

Bander l'arc consiste à mettre en place la corde sur les poupées. L'arc est alors prêt pour le tir. Ne laissez pas trop longtemps un longbow bandé surtout en plein soleil.



Méthode 1 (photo de gauche). L'arc est maintenu par le pied de l'archer. On tire sur la poignée tout en poussant la branche supérieure et glissant la boucle vers la poupée.

Méthode 2 (photo de droite). L'arc est placé devant la jambe et derrière la cuisse de l'archer. On pousse la branche supérieure tout en glissant la boucle vers la poupée.

Utilisation d'une fausse corde

Une méthode relativement simple pour bander un arc puissant consiste à utiliser une corde (dite "fausse corde") placée sur les deux poupées. La fausse corde est tenue par terre sous votre pied. En levant l'arc, vous pouvez aisément glisser la *vraie* corde sur les poupées.



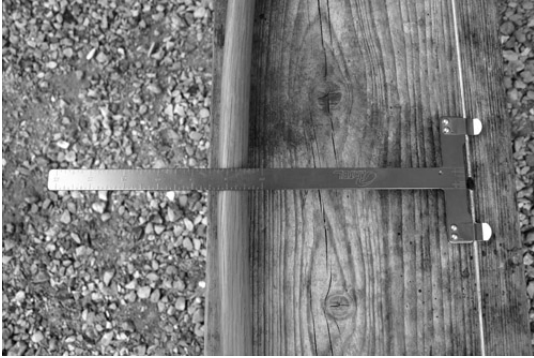
Fausse-corde – méthode fiable qui demande moins d'effort.

Chauffer l'arc

Un arc en bois doit être chauffé avant d'être utilisé. L'échauffement réduit le risque de casse. Il suffit de bander l'arc et l'armer à mi-course lentement une douzaine de fois avant d'encoche la première flèche.

Hauteur de band (brace height)

Pour permettre à l'arc de délivrer sa puissance maximale, il faut que la distance entre la poignée de l'arc et la corde soit bien réglée. Cette distance s'appelle la hauteur de band. Elle se situe entre 14 et 16 cm pour un arc de 72 pouces.



Mesure de la hauteur de band à l'aide d'une équerre d'archerie.

Fistemele

Une méthode traditionnelle de mesure de la hauteur de band, consiste à placer la main – pouce levé - sur la poignée de l'arc. L'extrémité du pouce doit effleurer la corde. On appelle cette mesure le *Fistemele*.



Fistemele – méthode traditionnelle mais peu précise pour mesurer la hauteur de band.

Position de l'archer, tenue de l'arc, préparation de tir

Gaucher ou droitier

L'archer gaucher tient l'arc dans la main droite et inversement pour l'archer droitier. Simple non ? Pour s'en souvenir, on peut dire qu'un gaucher tire la corde d'arc avec la main gauche.

L'œil directeur

Comment savoir si vous êtes un archer gaucher ou droitier ? C'est votre œil directeur qui le déterminera.

Le test

tendez votre bras devant vous, pouce levé
les deux yeux ouverts, aligner votre pouce avec un objet éloigné
fermez d'abord l'œil gauche ensuite l'œil droit
lorsque vous fermez l'un des yeux, l'objet et le pouce *ne sont plus* alignés
lorsque vous fermez l'autre œil l'objet reste aligné avec votre pouce.
Attention : l'œil resté ouvert dans ce cas est votre *œil directeur*.

Œil directeur gauche = archer gaucher

Œil directeur droite = archer droitier.



Test de l'œil directeur. Ce test déterminera le choix d'un arc pour gaucher ou pour droitier

Nous avons de la chance car beaucoup de longbows sont fabriqués de manière à pouvoir être utilisé par un gaucher ou un droitier. Ce n'est pas le cas d'un arc avec une fenêtre de flèche d'un côté.

Position du corps

Tenez-vous à angle droit par rapport à la cible. Tournez la tête en direction de la cible. Ecartez les pieds à environ la largeur des épaules.



position classique – position légèrement penché en avant

L'important est de trouver une position à la fois confortable et stable que vous pouvez répéter exactement de la même manière à chaque nouveau tir.



Tenez votre arc comme vous tiendriez un marteau. L'arrière de la poignée vient se loger dans le creux entre le pouce et l'index. Ne serrez pas trop la poignée.

Position de la main d'arc

Plume coq

La plume coq est celle qui se positionne à l'extérieur - par rapport à l'arc. Correctement positionnée, elle ne devrait pas frotter contre l'arc au passage de la flèche. Parfois, pour mieux l'identifier la plume coq est d'une couleur différente que les deux autres.



Plume coq toujours vers l'extérieur

Armer une flèche

Encochez votre flèche, plume coq à l'extérieur, en vous servant du point d'encoche.

Position des doigts

Placez les doigts autour de la corde de manière à ce qu'un doigt se trouve au-dessus et deux doigts au-dessous de la flèche *sans pincer* celle-ci. Cette prise s'appelle la prise méditerranéenne ou *prise cigarette*. La corde est tenue par la peau entre l'articulation et l'extrémité des doigts ou à défaut dans le creux de la première articulation.



Photo de gauche : corde tenue sur la peau de la première phalange

Photo de droite : corde tenue dans l'articulation entre les deux phalanges

Note : nous avons volontairement pris ces photos sans gant/palette.

Ouvrir la fenêtre de tir

Contrairement à l'arc olympique, le longbow en position de tir ne doit pas être tenu droit. On penche l'arc légèrement afin de mieux voir la cible et d'empêcher la flèche de tomber.

Observation de la cible

Avant d'armer votre arc, concentrez votre regard sur la cible. Fixez le point le plus petit et ne le quittez plus des yeux. Gardez toutefois l'arc et la flèche dans votre vision périphérique.

Armer et tirer

Les phases de tir

Un tir peut être décomposé en plusieurs mouvements. Ces mouvements doivent être effectués de la manière la plus fluide possible. Cela demande un peu d'entraînement.



Position de départ et observation de la cible



*Armement suivi immédiatement
(pas plus d'une seconde) de*



*La décoche. Les doigts s'ouvrent ensemble,
la main glisse vers l'arrière et vient se plaquer
contre le visage.*

Follow-through – maintenez la position de décoche quelques instants. Le temps de voir votre flèche atteindre sa cible.

La respiration

Comme dans beaucoup de sports, l'armement d'un arc requiert de la puissance musculaire. Il s'agit d'un effort intense mais de courte durée. Une bonne respiration permet de maîtriser cet effort. Respirez normalement avant l'armement et expirer au moment de l'armement.

Différentes techniques d'armement

Plusieurs techniques existent pour armer un arc. Nous vous exposons ici trois de ces techniques :



Pousser-tirer

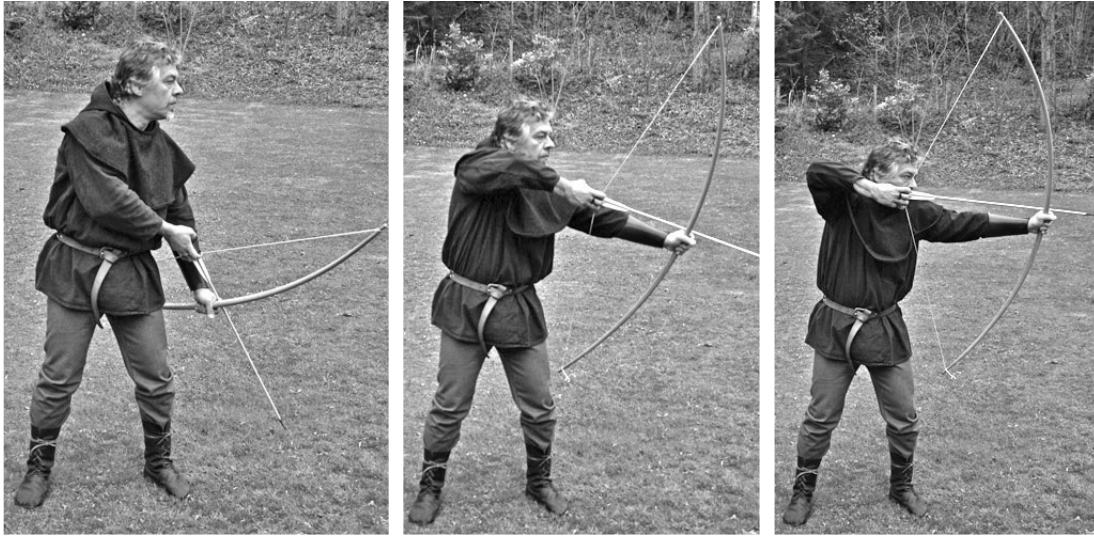
Il s'agit de pousser l'arc en l'éloignant du corps et simultanément tirer la corde jusqu'au point d'ancrage.

Dans la première photo, on peut voir que le bras d'arc est replié vers le corps de l'archer. Le bras d'arc se déplie (pousser) pendant que la main droite arme la corde (tirer).



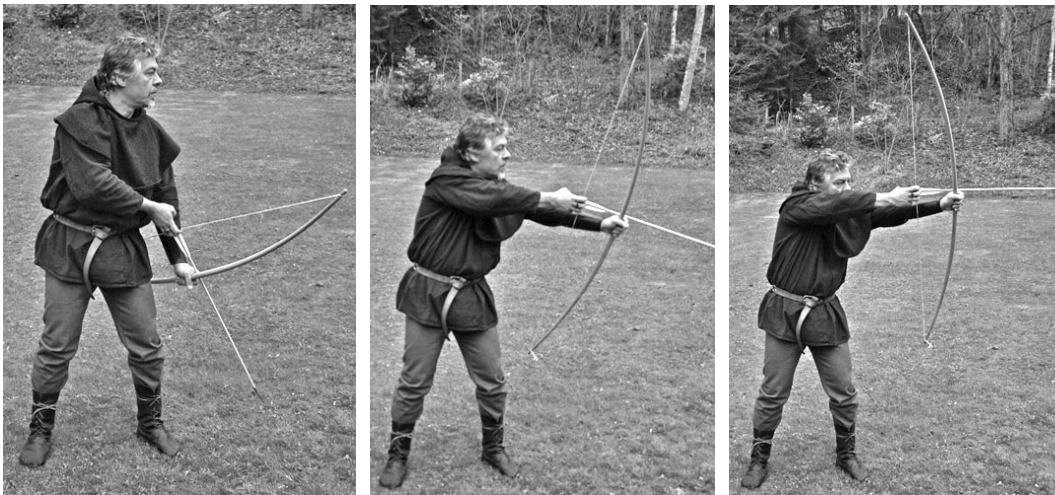
Lever-tirer

Il s'agit de lever le bras d'arc (déjà déplié) tout en tirant simultanément sur la corde jusqu'au point d'ancrage. Cette technique – selon certains archers – réduit le nombre de mouvements et simplifie ainsi l'action de tir.



Lever-tirer (variante)

Il s'agit d'abord de lever le bras d'arc (déjà déplié). Lorsque l'arc atteint la hauteur correcte, on tire la corde jusqu'au point d'ancrage. Observez la première photo : la position de départ est identique que les autres techniques.



Dans la deuxième et troisième photo, on voit que la main qui tire la corde ne bouge qu'à la dernière minute, laissant l'archer un peu de temps pour ajuster son tir (on ne « vise » pas dans le tir instinctif).



La dernière technique sollicite énormément les muscles du bras qui tire la corde mais certains archers disent qu'elle procure une meilleure précision.

Important : Au longbow, la décoche doit suivre immédiatement l'armement. Vous ne devez jamais maintenir l'arc armé en pleine allonge pour plus d'une seconde au risque de casser votre arc.

Point communs entre toutes ces techniques : La position finale juste avant la décoche est la même quelle que soit la technique utilisée. En phase finale de tir, le bras doit être déplié mais pas tendu ou raide.

Point d'ancrage

Le point d'ancrage est l'endroit où vient se positionner la main qui tire la corde. Beaucoup d'archers placent le majeur ou l'index dans la commissure des lèvres.



Point d'ancrage : majeur logé dans la commissure des lèvres

Règles d'or :

- Adoptez un point d'ancrage confortable et gardez toujours le même.
- Ne dépassez jamais la limite d'allonge de votre arc

La décoche (release)

Une bonne décoche est l'un des facteurs les plus importants pour obtenir un tir précis et régulier. Il s'agit d'ouvrir les doigts qui tenaient la corde jusque là. Il faut ouvrir les trois doigts simultanément pour dégager la corde avec un minimum de frottement. Un léger mouvement de la main vers l'arrière vous permet de bien dégager la corde.

Lors de la décoche, votre main doit se déplacer vers l'arrière – ni à gauche ni à droite. Un mouvement latéral gauche ou droite dévierait le vol de votre flèche.



La décoche.

Follow-through

Le *follow-through* décrit ce qui se passe *après* la décoche.

- Ne baissez pas trop rapidement votre arc au risque de dévier le départ de la flèche.
- Pendant quelques instants, maintenez votre bras d'arc à la hauteur du tir.
- Après la décoche, gardez la main sur le visage jusqu'à ce que la flèche atteigne la cible
- Suivez du regard votre flèche jusqu'à la cible.

Cela peut paraître superflu, mais vous devez vous concentrer sur le vol de votre flèche afin d'améliorer – si nécessaire – le tir suivant. Une position calme, sans mouvements brusques favorisera la concentration.

Quelques mots sur le tir instinctif

Pour décrire une forme de tir qui ne fait appel à aucune aide extérieure (viseurs, lunettes, etc.) nous utilisons le terme *tir instinctif*. Paradoxalement ce type de tir est tout sauf instinctif, car il faut apprendre à le maîtriser.

Pour cela vous devez apprendre à regarder et analyser le vol de chacune de vos flèches – les bonnes et les mauvaises.

Essayez de vous souvenir de la hauteur de votre bras d'arc, son alignement gauche/droite, le point d'ancrage, la fluidité de votre décoche. Répétez les mouvements qui vous ont permis d'effectuer un tir précis. Corrigez chaque facteur de votre technique pour l'améliorer progressivement. Et souvenez-vous : l'important c'est la régularité.

Commencez à tirer sur des distances courtes d'environ 5 à 10 mètres. Un tir qui atteint sa cible est un encouragement naturel et vous pourrez progressivement vous éloigner de votre cible. N'essayez pas de brûler les étapes.

Archers je vous salue
Auteur - Rich the archer

TABLE DES MATIERES

Comportement sur le champ de tir et sécurité.....	2
Ligne de tir	2
Ramassage des flèches.....	2
Armement de l'arc	2
Spectacles historiques	2
Précautions d'utilisation d'un longbow	2
Protection de la main d'arc	2
Equipements	3
Le grand arc droit - longbow	3
La corde	3
Les flèches.....	4
Gant de tir	5
Protège bras.....	5
Plastron	5
Ciblerie.....	5
Préparatifs	6
Bander l'arc (Stringing the bow)	6
Utilisation d'une fausse corde	6
Chauffer l'arc	6
Hauteur de band (brace height)	7
Fistmele.....	7
Position de l'archer, tenue de l'arc, préparation de tir	8
Gaucher ou droitier.....	8
L'œil directeur	8
Le test	8
Position du corps	8
Plume coq.....	9
Armer une flèche	10
Position des doigts	10
Ouvrir la fenêtre de tir	10
Observation de la cible.....	10
Armer et tirer	11
Les phases de tir	11
La respiration.....	12
Différentes techniques d'armement.....	12
Point d'ancrage.....	14
La décoche (release)	14
<i>La décoche.</i>	15
Follow-through.....	15
Quelques mots sur le tir instinctif	15