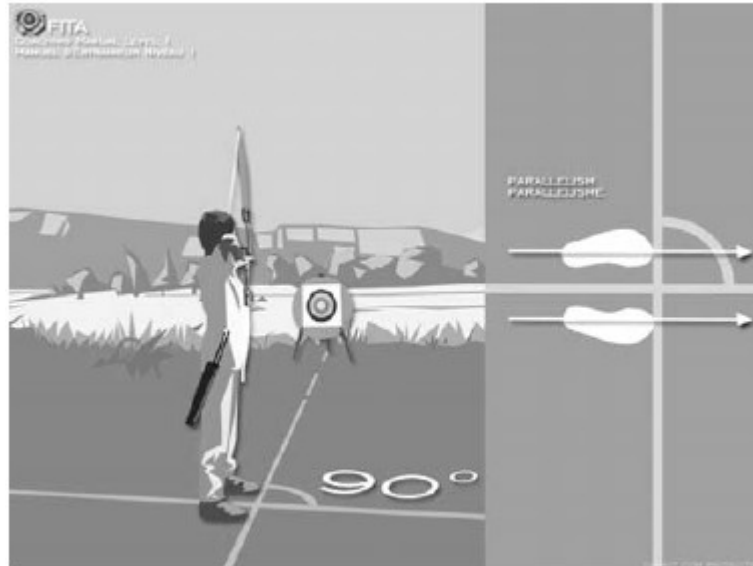


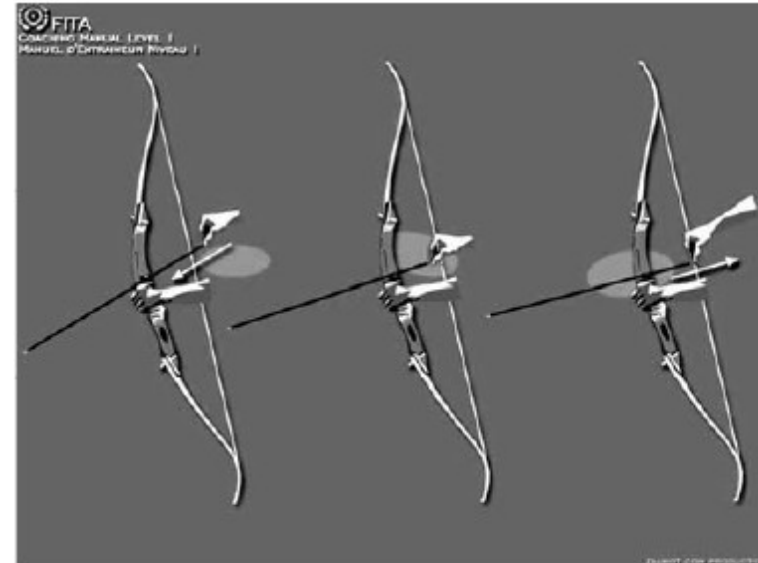
## La technique de base

- La ligne de tir se trouve entre les deux pieds. L'écartement des pieds est équivalent à la largeur d'épaules de l'archer. La ligne passant par la pointe des deux pieds pointe dans la cible.

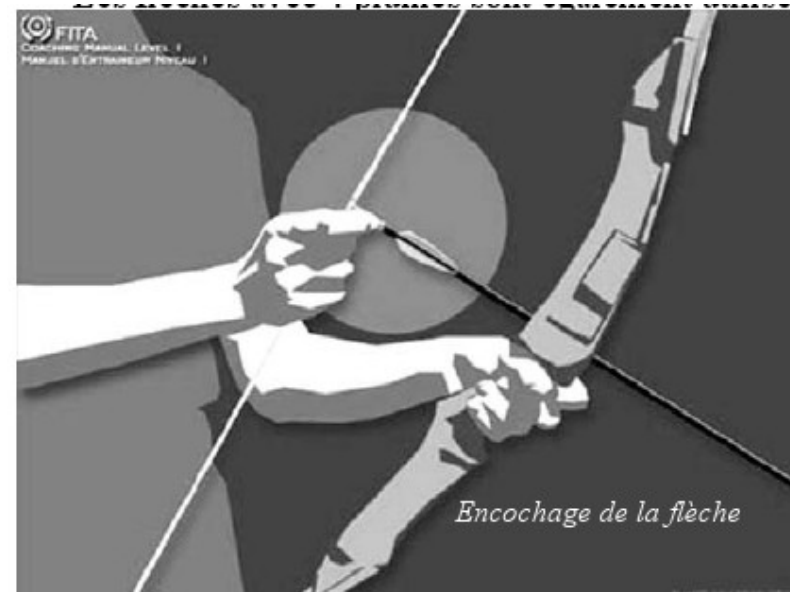


*Comment placer ses pieds sur la ligne de tir.*

- Positionner la flèche sur la corde (prendre garde à l'orientation des plumes)

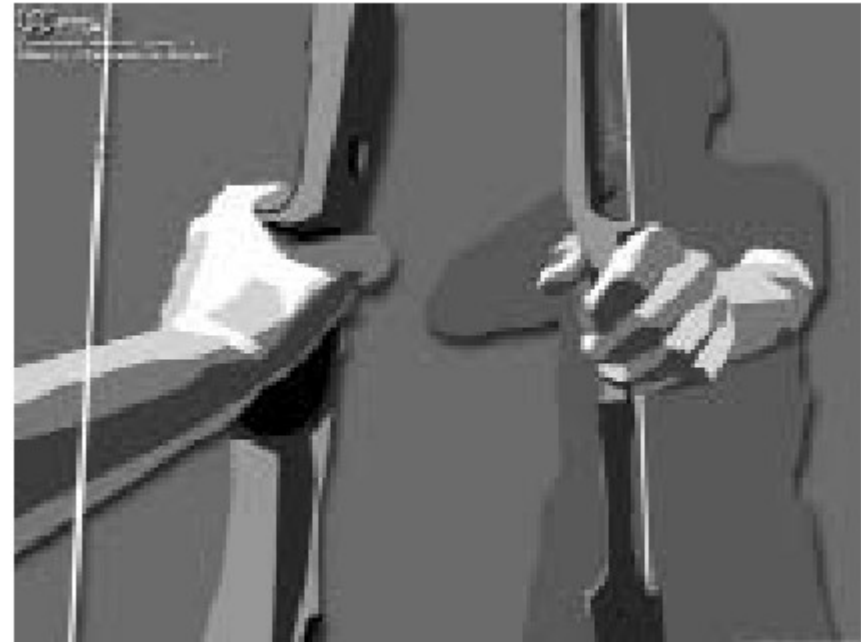
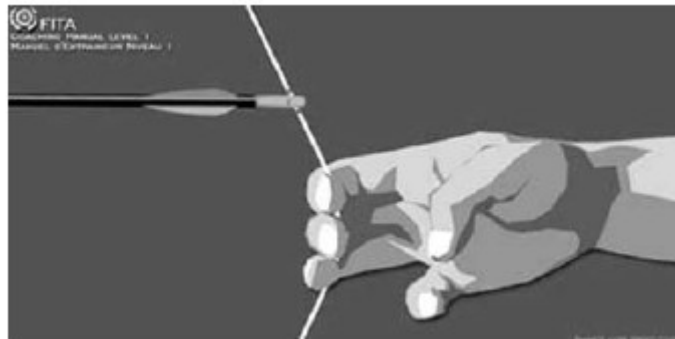
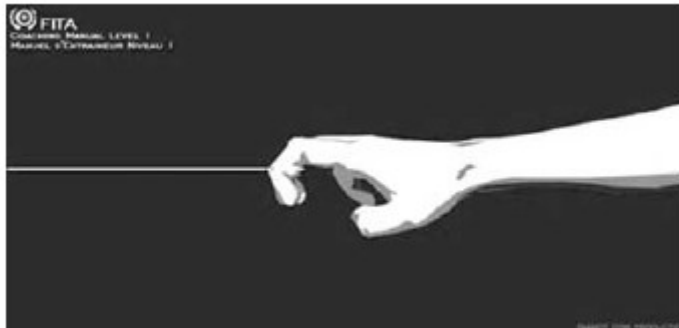


*Chargement de la flèche.*



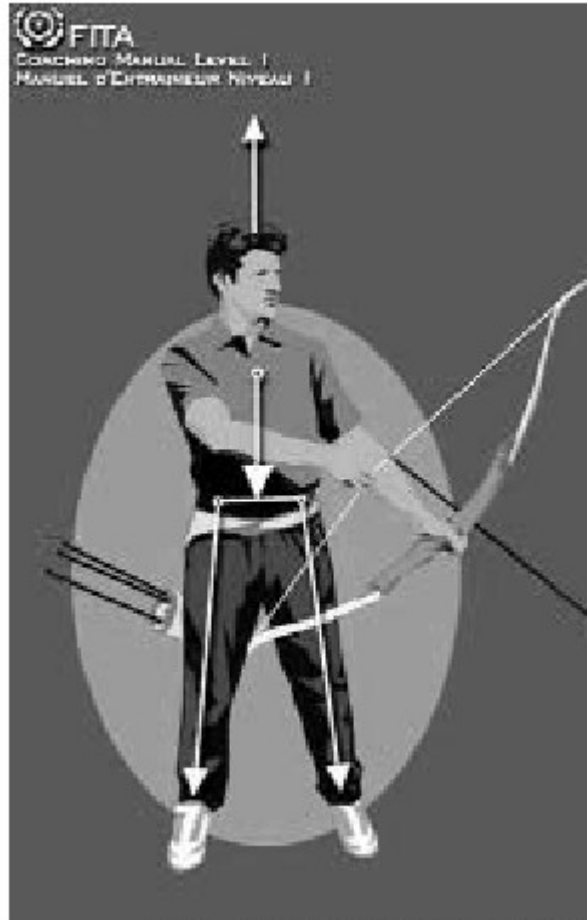
*Encoche de la flèche*

- Prendre la corde avec trois doigts (index, majeur, annulaire) dans le creux entre la première et la deuxième phalanges



*Tenue de l'arc..*

- L'arc est pris dans la fourche formée entre la main et le pouce



*Pré-positionnement du corps*

- Préparation au tir : l'archer se redresse, la nuque est étirée vers le haut, le sternum est vertical, les épaules sont basses, la tête est dirigée vers la cible.



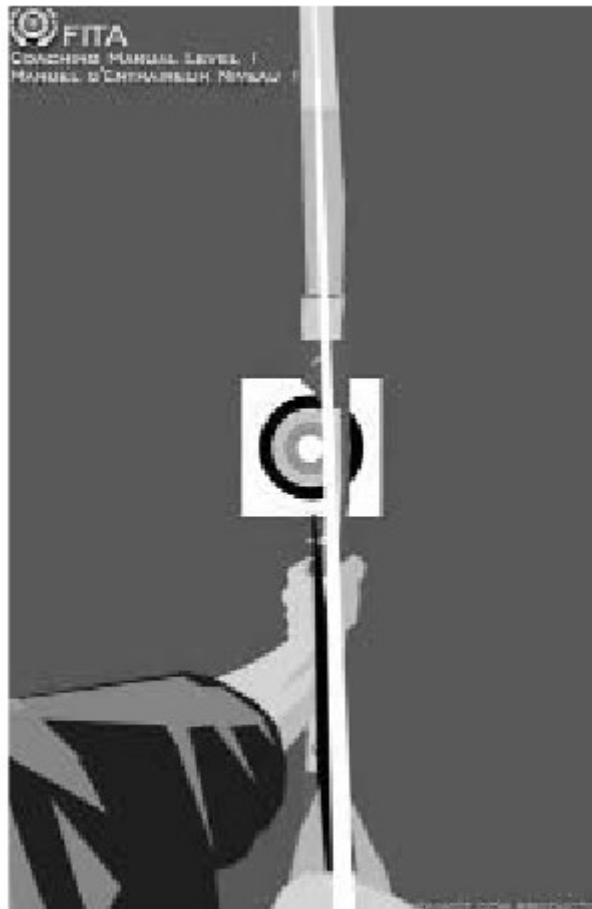
*Élévation de l'arc.*

- Armement



*Repères faciaux*

- Ancrage au coin de la bouche



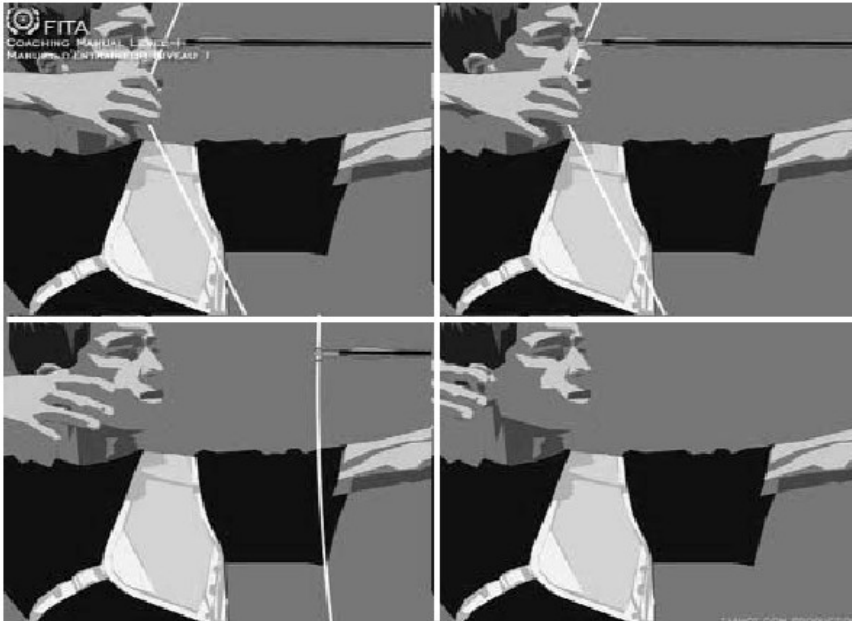
*Alignement de la corde.*

- Visée (Barebow, arc nu)



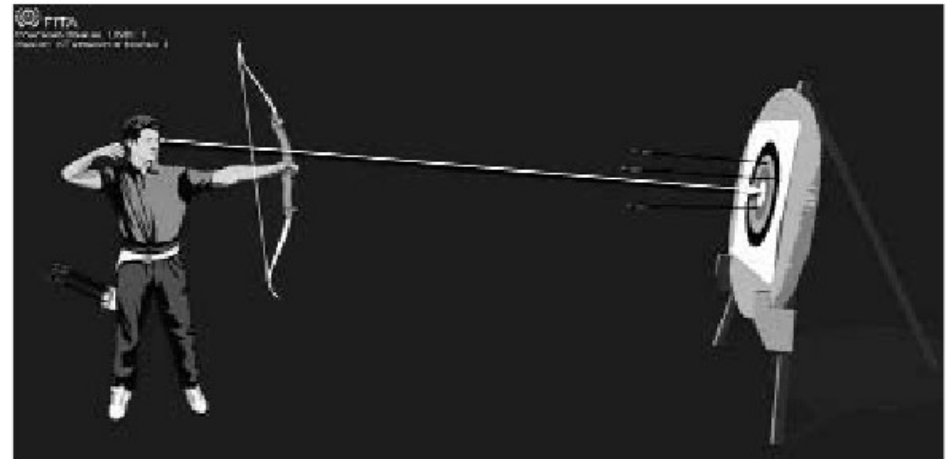
*Expansion du buste lors de la visée.*

- Tenue de la position pendant la visée, épaules basses.



*La décoche*

- Décoche, la position est maintenue, la main de corde file naturellement vers l'arrière.



*La continuité, c'est le prolongement de toutes les activités de l'archer.*

- Maintien de la position jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible.
- Analyse du tir :
  - bon tir à refaire
  - mauvais tir à oublier