

JE FAIS DU PARCOURS



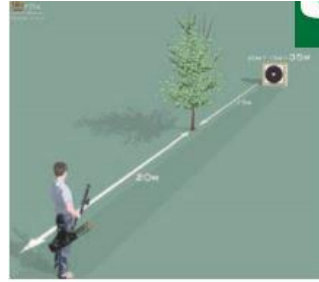
Estimations des distances et positions de tir

• Estimation des distances ...

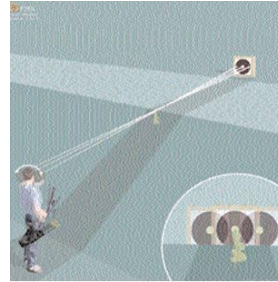
- Ne pas estimer avant d'être au piquet de tir ...
- En premier, estimer de façon globale, courte, moyenne ou longue ... (5, 15, 25 ...)
- Plusieurs méthodes : (il faut s'entraîner à estimer les distances sur le terrain ou en forêt.)
 - Estimer une distance de 5m (prendre un repère, caillou, arbre, rocher, touffe d'herbe ...), puis reporter pour faire 10 m, puis reporter 5 m ou 10m pour arriver à la bonne distance
 - Estimer la moitié de la distance (puis multiplier par 2 ...).
 - Estimer les distances entre les arbres, buisson, barrière et reporter celle-ci jusqu'à la cible..
 - Trouver un point caractéristique (arbre ...) entre vous et la cible et utiliser la méthode du hibou.



Estimer 5m et 10 m ...



Estimer la moitié ...



La méthode du hibou ...



Estimer grâce aux barrières

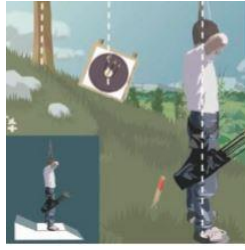
- La méthode des 5 et 10 m marche très bien pour les petites distances de l'ARC13 ...
- À savoir que l'on sous-estime toujours la distance donc mettre 2 à 3 m de plus .. (suivant puissance de l'arc ...)
- Pour estimer la distance je n'oublie pas que :
 - **Une cible paraît plus proche** si elle est:
 - très éclairée, sur un terrain dégagé (plaine), si je sors d'un bois, s'il y a un obstacle intermédiaire (arbre, buisson, eau, trou)...
 - **Une cible paraît plus loin** si elle est:
 - dans l'ombre, dans un couloir d'arbre, en descente ...

○ Les corrections à apporter au viseur ...

- Pour les tirs en montant ou en descendant, la portée augmente avec l'angle de tir ..
- Cela veut dire que je règle mon viseur sur une **distance plus courte** ...
- **Donc en théorie :**
 - **Les corrections pour une pente de :**
 - **5 à 10% enlever 1 à 2 m** (exemple pour 20 m, viseur sur 18 ou 19 m)
 - **15% enlever 3%** (exemple 3% de 20 = 0,6 m, viseur sur 19 m)
 - **30 % enlever 15%** (exemple 15% de 20 = 3 m, viseur sur 17 m)
 - **45% enlever 30%** (exemple 30% de 20 = 6 m, viseur sur 14 m)
- La correction à apporter au viseur sera légèrement supérieure en descente qu'en montée et sera dépendante de la distance et du type d'arc (puissance, vitesse) ...
- **Donc en pratique :**
 - Donc le mieux, test sur le terrain, **test à l'entraînement** et surtout, avoir une technique en **mouvement et contacts** régulière ...

- **Positions de tir :**

- **Tirs dos ou face à la pente**



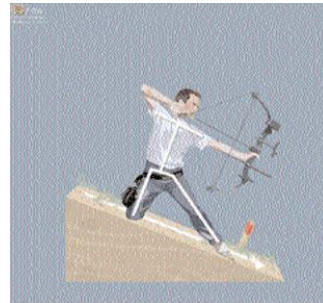
Face à la pente je porte le poids sur mes **talons**.
Dos à la pente je porte le poids sur mes **orteils**.
 Dans les 2 cas je fais **bien attention d'armer l'arc bien vertical**.
 Pour cela je peux m'aider par exemple d'un arbre droit

Afin d'éviter des erreurs en latéralje ne laisse pas tomber le haut du corps dans la pente (première figure ...)

- **Les tirs en montant et en descendant ...**

- Notre séquence d'armement est construite pour tirer sur terrain plat ... en 3D nous serons rarement sur du plat... donc il faut placer le bas du corps en fonction du terrain pour garder le "T" et donc nos contacts et une allonge constante ...et ne jamais plier une jambe (modification du "T", donc des contacts et instabilité ...) ...

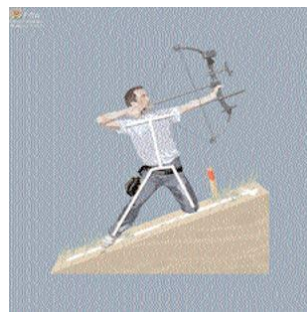
Tirs en descendant



Ne Pas Faire

**Placer d'abord le bas du corps, puis placer le haut du corps (le "T") en direction de la cible ...
 Ensuite seulement effectuer l'armement ...**

Tirs en montant



- **Sur un pas de tir à plat ...**

- Modifier l'alignement du pied arrière comme suit :
 - Tirs en montant, ouvrir sur l'arrière
 - Tirs en descendant, fermer sur l'avant
 - Avec dans les 2 cas une rotation du buste

- **Attention** : je place le bas du corps (pieds, hanches), j'incline le buste en rotation et enfin je mets en tension l'arc ... pour conserver le "T"

- Les différentes positions seront si possible travaillées à l'entraînement ...

- **Le tir de parcours est une discipline ludique, ou il faut bien penser à sa technique (épaule d'arc, contacts, libération dans la continuité ...) bien respecter le "T" ...En découverte avec l'arc13, sur faibles distances ... ce n'est que du bonheur ...**