

# L'apprentissage de l'arc à poulies

## AVANT DE COMMENCER

### LE TIR À L'ARC À POULIES

L'arc à poulies présente ses propres caractéristiques mécaniques, mais comme les autres arcs il doit être convenablement utilisé. **Les fondamentales techniques du tir à l'arc** nous permettent d'avoir une posture, des placements et un mouvement adapté à la mécanique de l'arc, ceci pour éviter de se faire mal, pour s'économiser et pour reproduire un geste flèche après flèche. Donc **avant d'apprendre à tirer à l'arc à poulies il faut savoir tirer à l'arc** ... donc l'initiation, l'étude technique et l'apprentissage se feront avec un arc classique.

## L'intérêt de l'arc classique

Pour faciliter la progression future de l'archer il est essentiel de se concentrer sur la qualité technique et le meilleur outil pour cela est l'arc classique, celui-ci permet au débutant de:

- Focaliser l'ensemble de son attention sur une action technique plutôt que sur une action de visée...
- Découvrir et se familiariser avec la continuité de l'effort de traction ainsi qu'avec l'équilibre des forces (résistance de l'arc et traction de la corde), primordial pour la stabilité d'un arc à poulies ...
- Acquérir l'exigence technique indispensable à la progression et à la maîtrise de l'activité. En effet, les différents contrôles mécaniques et optiques de l'arc à poulies ne dispensent pas d'une maîtrise technique élevée.
- Développer des qualités physiques spécifiques, notamment en fin d'armement.

## La durée d'apprentissage conseillée avec l'arc classique

Pour un **apprentissage optimisé** il est conseillé de tirer environ 2000 flèches (soit 16 séances) avec l'arc classique. Bien qu'il soit possible (suivant les individus) de découvrir l'arc à poulies avant d'avoir tiré 2000 flèches (après évaluation de l'entraîneur), il est fortement conseillé de poursuivre la formation en travaillant la continuité de l'effort de traction et le déclenchement de la libération avec un clicker sur 1500 flèches de plus. L'apprentissage du tir à l'arc à poulies en sera d'autant plus facilité

## En résumé ...Le conseil d'entraîneur...

Pour tirer avec un arc à poulies il faut connaître des points techniques spécifiques au tir à l'arc et donc commencer par l'apprentissage de l'arc classique sur une période dépendante de la progression. **Débutants pour éviter de perdre du temps et de l'argent (mauvais choix), puis avoir un arc non adapté (puissance et allonge, fatigue, risque de blessure), N'ACHETEZ PAS VOTRE ARC maintenant ! Venez en parler avec nous !**

