

# LES ERREURS DE TIR

## Tir groupé à gauche

*Erreurs provenant d'un mauvais réglage du matériel :*

- Mauvais réglage de l'arc.
- Flèche trop rigide.
- Repose-flèche trop écarté ou trop reculé.
- Ressort du bouton de pression trop serré.
- Empennage trop petit.
- Pointes de flèche trop légère.
- Curseur de visée trop rentré.
- Palette de doigts trop épaisse.

*Erreurs relevant de la technique :*

- Le poignet est trop à droite sur le point de pression de la poignée d'arc, ce qui provoque une torsion (dans le sens des aiguilles d'une montre) sur la poignée lors de la décoche, et dirige la corde sur le bracelet.
- Décocher en passant devant la cible de droite à gauche. Cette décoche est trop nerveuse, l'accompagnement du bras est exagéré.
- La main de corde trop contractée s'écarte du visage pendant le lâcher.
- Les doigts sont crispés sur la corde, ce qui empêche la décontraction de la décoche.
- L'allonge est insuffisante.
- Au cours de la visée, relâchement de la tension, ce qui raccourcit l'allonge.
- L'arc penche vers la droite.
- La corde frappe le bracelet au passage, le coude est tourné vers la corde.
- La corde frappe la poitrine au passage.
- Prise d'arc trop contractée.
- Pendant l'action le point de pression de l'arc se déplace vers le bas et à droite.
- Le corps penché en arrière provoque un raccourcissement de l'allonge.
- Visée intermittente avec l'œil gauche.
- La tête est penchée vers la gauche, ce qui détruit le bon alignement de la corde.

## Tir groupé à droite

*Erreurs provenant d'un mauvais réglage du matériel :*

- Mauvais réglage de l'arc.
- Flèche trop souple.
- Repose-flèche trop rentré.
- Bouton de pression trop faible.
- Repose-flèche trop avancé.
- Empennage trop important ou trop lourd.
- Pointes de flèches trop lourde.
- Curseur de visée trop sorti.

*Erreurs relevant de la technique :*

- Le poignet trop à gauche sur le point de pression de la poignée de l'arc. Ce qui provoque une pression de droite à gauche sur la poignée de l'arc, et dès le lâcher de la corde, l'arc pivote vers la gauche.
- Décocher en passant devant la cible en passant de gauche à droite. La décoche est arrachée vers l'arrière ce qui réduit la rigidité de la flèche. Le mouvement du bras d'arc est nerveux et exagéré vers la gauche et vers le bas.

- La main de corde n'est pas à sa place, trop rapprochée du visage pendant le lâcher.
- Les doigts encochent trop profondément, ce qui provoque une allonge plus grande et une décoche trop arrachée.
- Alignement de la corde trop à gauche.
- Trop grande allonge.
- Nervosité au cours de la visée. La corde est tirée par à-coups vers l'arrière.
- L'arc penche à gauche.
- La tête penche vers la droite.

## **Tir groupé en haut**

### *Erreurs provenant d'un mauvais réglage du matériel :*

- Mauvais réglage du curseur.
- Repose-flèche trop dur verticalement.
- Point d'encoche sur la corde trop bas.
- Emploi de flèches plus légères que d'habitude.

### *Erreurs relevant de la technique :*

- Le poignet est trop écrasé vers le bas, ce qui déplace le point de pression de la poignée dans ce sens.
- Armement de l'arc au-dessus de la cible : décoche prématurée avant de descendre dans le centre de la cible.
- La main de corde est trop basse par rapport à l'œil.
- La tête est trop relevée, le nez ne touche plus la corde.
- Armement avec les épaules contractées et hautes, ce qui fait relever le menton.
- Le doigt au-dessus de l'encoche est trop écarté de celle-ci, il en résulte un décochage trop bas.
- Prise de l'arc avec le bras trop contracté, qui provoque au moment du lâché, une réaction en avant et vers le bas, en coup de poing.

## **Tir groupé en bas**

### *Erreurs provenant d'un mauvais réglage du matériel :*

- Mauvais réglage du curseur.
- Repose-flèche trop mou verticalement.
- Point d'encoche trop haut.
- Emploi de flèches plus lourdes qu'à l'habitude.

### *Erreurs relevant de la technique :*

- Le poignet est trop relevé, le point de pression de la poignée est déplacé vers le haut.
- Armement de l'arc en dessous de la cible. Décoche prématurée.
- Bras d'arc pas assez relevé. Les deux épaules, le bras et la main d'arc doivent être sur le même plan horizontal.
- La main de corde remonte le long de la joue.
- Le nez écrase trop la corde.
- Le doigt sous l'encoche appuie vers le haut.
- Pendant l'action le point de pression se déplace vers le haut.
- Décoche pas assez dynamique, et en coup de poing vers le haut.
- L'épaule d'arc est trop haute.