

Réglage complet en 8 étapes

Étape 1 : Réglage au centre (avec cales)

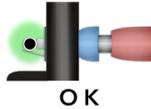
Alignement des branches : corde au centre de la poignée et de la stabilisation.

Flèche sur le plan de la corde (sortie de berger).

Œillette du viseur sur le plan de la corde (viseur parallèle à la corde)

Repose flèche : flèche en appui devant et au centre du berger button.

L'aiguille doit être rentrée le plus possible (non visible vue du dessus).



Étape 2 : Tiller (équilibre des forces)

Mettre le tiller moyen (4 mm, +/- 2 mm) : Tiller haut (B) - Tiller bas (A)

Étape 3 : détalonnage (hauteur d'encoche)

Obtenir les flèches avec et sans plumes à la même hauteur.

Détalonnage moyen : 5 mm (valeur entre point 0 / haut du nockset bas).

Sans plume plus basse que les flèches plumées = détalonnage trop haut

Sans plume plus haute que les flèches plumées = détalonnage trop bas



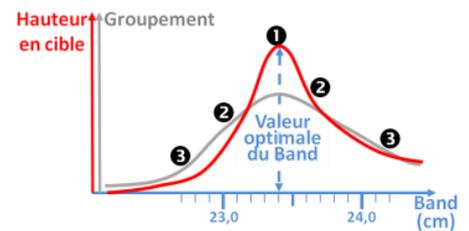
Étape 4 : Band (distance corde / creux de poignée avec le T)

Band moyen : 68" 22 cm (+/- 5 mm) et 70" 23 cm (+/- 5 mm)

Bruit de claquement/vibrations = band trop court (corde trop longue).

Bruit de guitare/sec = band trop grand (corde trop courte).

Faire des essais pour trouver le band optimal.



Étape 5 : Pression du berger (correction latérale)

A 18 ou 30 m, tirer des flèches avec plumes.

Pour un gaucher, si elles sont à gauche (à droite pour un droitier), mettre plus de pression au berger pour les centrer.

Si le berger est à fond, il faut trouver un berger avec plus de pression (ou changer le ressort).

Étape 6 : Ajustement de la puissance (adéquation puissance / spine des flèches)

Une fois les flèches au milieu, tirer les sans plumes.

Pour un gaucher, si elles sont à droite (à gauche pour un droitier), mettre plus de puissance aux branches pour ramener les sans plumes avec les autres.

S'il faut mettre trop de puissance pour les ramener, il faut prendre des flèches plus souples et recommencer.

Étape 7 : Réglage 70 mètres (affinage des réglages)

Maintenant que les flèches avec et sans plumes sont groupées ensemble, régler pour avoir un bon groupement à 50 et 70m. Agir sur un paramètre à la fois pour voir si la taille des groupes se réduit : il s'agit de changer le band, et / ou la pression du berger.

Ces réglages risquent de changer la position des sans plumes, mais cela n'est pas gênant car c'est le groupement qui compte !

Étape 8 : Stabilisation (équilibre de l'arc)

Impulsion vers le haut du central avant de basculer : alourdir le central, et/ou alléger les latéraux, et/ou réduire l'angle entre les latéraux et le central.

Basculer trop rapide : alléger le central, et/ou alourdir les latéraux et/ou augmenter l'angle entre les latéraux et le central.

Par ordre d'importance : alignement branches/poignée/corde/stab/viseur/flèche, spine de la flèche, hauteur d'encoche, réglage du BB, band.

Adaptation des flèches :

Si les flèches sont trop raides :

- mettre une pointe plus lourde
- augmenter 1 à 2 livres la puissance de l'arc
- alléger la corde
- déplacer le BB vers la corde (rentrez la flèche)
- augmenter le band (et donc la tension de l'arc)
- passer aux encoches Beiter (modifie le départ de flèches)
- utiliser des plumes plus légères
- coller les plumes droites si elles ont un angle

Si les flèches sont trop souples :

- mettre une pointe plus légère (risque de perte de groupement)
- diminuer 1 à 2 livres la puissance de l'arc
- diminuer la longueur du tube
- alourdir la corde
- déplacer le repose flèche et le BB vers la cible (le ressortir)
- diminuer le band
- utiliser des encoches Easton
- utiliser des plumes plus lourdes
- coller les plumes avec un léger angle

Gestuelle : erreurs courantes

- Main de corde : trop écartée du visage au moment du lâché, remonte au niveau du visage, trop contractée, doigt sous l'encoche appui vers le haut
- Main d'arc : Contractée (fait pencher l'arc), Trop à droite/gauche dans le grip
- Epaule : Trop haute, Contactée
- Placement de corde : Pas de contrôle, Trop à gauche ou droite
- Ne pas pousser : Tirer sans pousser et sans intention en pleine tension ne vous garantira pas un bon résultat.
- Perdre la tension du dos : Lorsque votre main de corde part en avant lors de la décoche, au lieu de glisser vers l'arrière, indique que votre omoplate ne fait pas son job.

Séquence : erreurs courantes

- Trop viser : On sait que trop viser peut être tout aussi dangereux, tout comme trop penser. Les deux sont liés et vous font attendre plus longtemps.
- Tenir trop longtemps : La séquence de tir avec un timing régulier sont les clés de la précision.
- Lutter contre le vent : Peu importe où vous visez, le plus important est de faire confiance à ce point de visée
- Se concentrer sur le matériel : Les meilleurs archers mondiaux consacrent plus de 95% de leurs efforts sur le physique et le mental.
- Être mécontent en fin de volée : Cela n'aide pas, c'est passé et je continue. Rien n'est joué tant que la partie n'est pas finie....

Mental

- Ne ressassez pas un mauvais tir, ou encore pire, n'analysez pas un mauvais tir ! La seule chose que l'on apprend en analysant un mauvais tir, c'est comment faire un mauvais tir ! ... Analysez les bons tirs et enregistrez ce qui a permis de faire en sorte qu'il soit bon.
- **Ne discutez pas de vos mauvaises flèches avec les autres**, à la place ne parlez que de vos bonnes flèches. Bâissez votre confiance en vous et une bonne image de l'archer que vous êtes, les performances suivront.

Citations sur le tir à l'arc

- « *Il vaut mieux viser la perfection et la manquer que de viser l'imperfection et l'atteindre* » Pierre De Coubertin
- « *Un bon archer atteint la cible avant même d'avoir tiré.* » Zhao Buzhi - Philosophe chinois
- « *Pourquoi s'en prendre à la flèche, quand le tireur est présent ?* » Proverbe Indien