

Nîmes : Si on se mettait au tir à l'arc

LAURIE ZÉNON ET STÉPHANIE MARICHAL

26/02/2014, 11 h 44 | Mis à jour le 26/02/2014, 11 h 57



On peut débuter le tir à l'arc, dès l'âge de 8 ans. Une discipline qui demande concentration.
(Photo SAMUEL DUPLAIX)

Les championnats du monde, de tir à l'arc en salle, se déroulent à Nîmes jusqu'au 3 mars, au Parnasse et au parc des expositions. Pour se mettre dans la peau des archers, Midi Libre a participé à une séance d'initiation

Un matin, pas encore tout à fait réveillées, mais prêtes à en découdre, avec la fougue de la princesse Rebelle, nous franchissons la porte de l'Arc club de Nîmes. Le coach est déjà là, motivé et souriant. Il nous propose un café mais l'offre est déclinée. Seule raison : l'impatience de se mettre en piste et de découvrir cette activité, le tir à l'arc en salle, nouvelle pour toutes les deux. Il est 9 heures, la séance commence.

S'échauffer pour être au top

Première approche : le coach nous tend un élastique fluo. L'espace d'un instant, on se revoit dans la cour de récréation. Mais pas d'égarements, l'élastique est juste l'outil indispensable de tout archer, dès la première séance. "Il permet de travailler toutes les postures et actions en supprimant les contraintes du tir réel", détaille coach Allasio. Une étape toute simple, à ne pas négliger toutefois si l'on veut être au maximum de sa capacité physique, dès le départ. Une dizaine d'étirements et c'est parti !

Maîtriser les consignes de sécurité

Parce que l'on n'a pas envie d'embrocher ses camarades, parce qu'on est des jeunes femmes civilisées, on apprend les consignes de sécurité. Primo, on attache ses cheveux et on revêt son brassard (n'est-ce pas Laurie, ça évitera les gros hématomes).

Secundo, on ne pointe jamais un arc vers quelqu'un (hum hum Samuel...) et on ne le bande pas, même sans flèche, en dehors du pas de tir. Enfin, tous les archers doivent se placer sur une seule et même ligne de tir.

Se placer pour viser comme un pro

De profil par rapport à la cible, les pieds de part et d'autre de la ligne de tir, le dos bien droit, le regard vif, le grand moment approche : l'arc est entre nos mains.

S'initier tout en douceur

Ou en pleine paille... Une méthode qui permet de travailler le mouvement et l'amplitude avant de se concentrer sur la visée.

Enfin, une cible apparaît, encore sans couleurs. Évidée, elle permet de grouper ses flèches et d'affûter sa précision de tir. Ouf, pas de pied transpercé ni d'œil crevé, la prise en main est plutôt simple.

Tirer en plein cœur

Elle est là, devant, "LA" cible à 10 points. À nous maintenant de placer correctement nos épaules durant l'armement, de les aligner à la flèche durant le tir et de rester stable. "Ne relâchez pas le geste tant que la flèche n'est pas fichée sur la cible, commente coach Allasio. 1, 2, 3, détendez-vous. Vous pouvez maintenant débander votre arc"

Imaginer tout ce qu'on peut faire désormais

Cette séance d'initiation nous a donné des idées. Désormais, on est prêtes à chasser le buffle avec les Indiens d'Amérique, à combattre le crime aux côtés de Robin des bois dans la forêt de Sherwood et à jouer les Cupidons. Tout en restant les pieds sur terre, on pourrait aussi se contenter de découvrir une autre discipline de tir à l'arc, dans la nature. Là, où les animaux sont dessinés sur des blasons en papier ou, plus drôle encore,

reproduits en mousse. Une chose est sûre, avant de se lancer, on va commencer par prendre exemple sur la multitude d'archers de haut niveau qui vont s'affronter jusqu'au 3 mars au Parnasse et au parc des expositions pour les championnats du monde en salle.

Arc club de Nîmes, 244, rue Marcel-Pélissier. Tél 04 66 29 16 32.

On peut débiter le tir à l'arc dès 8 ans.

www.arclubdenimes.com.