

“Ma séquence de tir”

Romain Girouille, sélectionné olympique, vous explique étape par étape sa séquence de tir. Attention, cette séquence de tir est celle d'un archer de haut niveau, elle a demandé des milliers d'heures d'entraînement et de perfectionnement.

- 1 : Je mets la flèche sur l'arc. Je me prépare tout en visualisant le tir que je vais effectuer.
- 2 : Je place ma main d'arc dans le grip, elle est relâchée. Je pose mes doigts sur la corde, ma séquence de tir commence.
- 3 : J'oriente mon arc en direction de la cible, et je commence à tirer sur la corde. Je m'assure du verrouillage de mon avant bras gauche et de mon épaule gauche.
- 4 : Je maintiens toujours le verrouillage de mon avant bras et de mon épaule. La traction sur la corde continue, elle s'effectue avec le dos.



- 5 : A ce niveau précis de ma séquence, mon omoplate droite bascule vers le bas tout en continuant la traction. J'enclenche ma visée dans une zone assez large, le rouge.
- 6 : La visée s'affine, la traction continue avec le dos et avec une sensation de mobilité du coude droit vers l'arrière.
- 7 : Le clicker vient de passer, les doigts de corde se relâchent pour que la corde s'échappe. Je maintiens le bras gauche et mon regard en direction du centre de la cible. Le coude droit part vers l'arrière.
- 8 : Maintien du regard en direction du centre de la cible, mes omoplates se resserrent.



9 : Je perçois une ligne de force partant du poignet gauche vers le droit en passant par les omoplates, qui sont toujours serrées.

10 : Je relâche le maintien de mon regard et de ma ligne d'épaule.

Photos : Jean-Denis Gitton

