



SPORT

Le tir à l'arc

Se tenir parfaitement droit sur le pas de tir et planter sa flèche dans le jaune au centre de la cible, voilà le plaisir de l'archer, qu'il soit petit ou grand, qu'il tire à quinze ou à soixante-dix mètres. Il n'y a pas d'âge pour travailler son calme, sa précision et le contrôle de soi, il suffit juste d'avoir un arc et une flèche en main et plus loin une cible...



Dans une position parfaite, les pieds bien campés sur le sol, l'archer bande son arc dont la corde se tend. Il prend une grande respiration, se calme, vise et lâche la corde. En un bruit sec, la flèche se précipite à toute vitesse vers la cible à cinquante mètres de distance. À peine le temps de s'en rendre compte depuis le pas de tir, elle vient de pénétrer dans le jaune, au cœur de la cible, un sourire s'affiche sur le visage de l'archer... Le tir à l'arc est un art du calme et de la précision, un état d'esprit privilégiant le contrôle de soi et l'apaisement, un sport de concentration et de précision. Le tir à l'arc est une activité complète.

Apprentissage de la gestuelle

Tous les mercredis et vendredis, les adhérents du club *Les Archers du Tanargue de Ruoms* se réunissent pour assouvir leur passion commune. Du débutant au tireur le plus confirmé, chacun trouve sa place sur le pas de tir. Accueil et conseils sont de mise à chaque nouvelle rencontre. « *Le tir à l'arc est accessible à tous, se plaît à déclarer Jean-Louis Van Damme, président et animateur avec son épouse Anne. Paradoxalement ce n'est pas un sport de force, mais de calme, de précision et de contrôle de soi. Tout cela s'apprend, et d'autant plus facilement si on possède quelques-unes de ces qualités au départ.* »

Pour atteindre la cible, les premières choses à travailler sont la gestuelle et la position du corps. Ne jamais hésiter à revenir sans arrêt sur les bases demande de la rigueur dans l'apprentissage, mais c'est indispensable pour rapidement se faire plaisir. En un mois de pratique, un archer débutant est en capacité de tirer sa flèche là où il l'a décidé. « *La satisfaction du geste juste et parfait est un plaisir supplémentaire au résultat du tir quand on arrive à en prendre conscience* », appuie Jean-Louis Van Damme. Un peu comme la cerise sur le gâteau.

Équipements parfaits

Le club ruomsois fêtera son dixième anniversaire en 2022. Il fut baptisé *Les Archers du Tanargue* car il fut créé initialement à Valgorge. Deux années plus tard, il déménageait à Ruoms et ses magnifiques équipements pour le tir à l'arc. En effet, sont à la disposition du club un pas de tir intérieur dans le gymnase des Antalots à dix-huit mètres, distance officielle des compétitions en intérieur, un pas de tir extérieur sur un vaste espace herbeux à côté du gymnase pour du tir de quinze à soixante-dix mètres, distance olympique, et d'un pas de tir en forêt sur vingt-quatre cibles animalières en mousse en trois dimensions dans la forêt à Lagorce. « *C'est une grande chance pour nous de disposer de tous ces équipements, assure Gérard Guilbert, trésorier. Nous pouvons diversifier les activités et les conditions de tir et ainsi fidéliser les pratiquants.* »

Environ trente-cinq archers s'entraînent hebdomadairement sur l'un des trois sites. Le club compte un peu moins de la moitié d'enfants parmi ses effectifs. Ces derniers sont toutefois difficiles à fidéliser, beaucoup picorent en changeant d'activité chaque année pour le plaisir de la découverte, pour suivre les copains. Mais ceux qui restent deviennent vite des passionnés. « *Bien sûr nous enseignons la technique aux enfants, et les adultes, après une formation de quelques semaines, sont autonomes, précise Jean-Louis. Pendant les séances, ils s'auto-corrigent dans la bonne humeur et la bienveillance.* »

Les joies de la compétition

La pratique est avant tout de loisir pour les adultes mais quelques-uns, à l'image des enfants, font de la compétition car de l'avis des responsables du club, une bonne part du plaisir du tir à l'arc est de se confronter aux autres. Il naît une sorte d'émulation qui pousse chacun à se surpasser. L'un des crédos de Jean-Louis est donc de faire découvrir la compétition aux enfants. Pour cette année, trois sont programmées : Privas, Viviers et Saint-Paul-Trois-Châteaux. Il ne manquera pas de parents pour véhiculer les compétiteurs en herbe.

Le fonctionnement de ce club est familial et ses archers n'ambitionnent rien d'autre que le plaisir de se retrouver et tirer ensemble. « *Quand j'étais gamin, on se fabriquait des arcs pour tirer en forêt, se souvient Gérard. Sans doute que j'avais la nostalgie de ces moments passés, car une fois à la retraite j'ai cherché un club. Ce qui m'attire le plus c'est tirer en forêt, jamais à la même distance, jamais dans les mêmes conditions, un coup en haut, un coup en bas sur un terrain accidenté. Mais il me faut revenir régulièrement au gymnase pour retrouver les techniques de base et reprendre les bonnes habitudes.* » ●

BA

QUEL ARC ?

L'arc est présent en tant qu'arme de guerre et de chasse depuis des temps très lointains. Il en a existé de toutes tailles, de tous matériaux, de toutes formes pour des techniques de tir tout aussi variées. Ci-dessous ceux que l'on croise le plus souvent aujourd'hui.

Les arcs présentant une courbure allant vers l'avant de la poignée puis revenant vers l'arrière sont :

L'arc d'initiation : simple et dépourvu d'accessoire si ce n'est un repose flèche.

L'arc classique : arc utilisé aux Jeux Olympiques, il peut être utilisé sans accessoire ou avec viseur, contre poids, stabilisateur...

L'arc chasse : il est nu et privilégie le tir instinctif.

Les autres sont : le grand arc droit d'origine galloise, l'arc à poulie représentant la dernière génération technologique, l'arc japonais, l'arc mongol, l'arc amérindien...

LES ARCHERS DU TANARGUE DE RUOMS

Jean-Louis Van Damme, gymnase les Andalots à Ruoms
06 42 98 50 42 / tanargue.sportsregions.fr

Les entraînements se déroulent le mercredi de 14h à 16h, le vendredi de 17h à 18h30 et de 18h30 à 20h. Le matériel est prêté et les plus confirmés peuvent louer une valise de compétition pour 50 euros à l'année. La licence et la cotisation au club varie entre 60 et 95 euros en fonction de la catégorie et du mode de pratique.

Bien sûr, il est important de posséder son propre matériel, mais avant il faut savoir quel type de tir nous convient le mieux. Pour chaque pratique un arc différent ; la polyvalence n'existe pas en ce domaine.