

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Le tir à l'arc à l'École fédérale de sport de Macolin  
**Autor:** Kolb, Christoph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998479>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

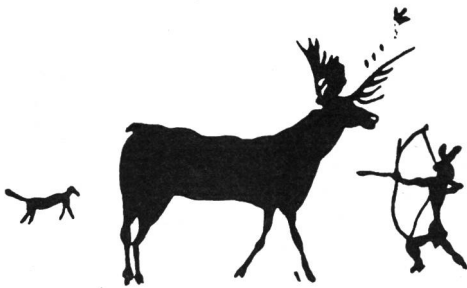
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le tir à l'arc à l'Ecole fédérale de sport de Macolin

Christoph Kolb, EFGS  
Traduction: Yves Jeannotat

## Souvenirs d'enfance...

Existe-t-il quelqu'un, ici, à l'Ecole fédérale de sport – comme c'est aussi le cas ailleurs sans doute – du sexe masculin surtout, qui n'ait gardé dans un coin de sa mémoire le souvenir d'une expédition en forêt et de la mise en place, à cette occasion, d'une partie de chasse à l'arc, arme fascinante que nous fabriquions nous-mêmes sur place à l'aide d'une branche de coudrier et d'une ficelle; une tige de roseau savamment taillée et munie d'une pointe en bois de sureau facile à modeler servait de flèche à faire peur! Guerriers ou chasseurs hauts comme trois pommes, nous retrouvions les gestes instinctifs et spontanés des premiers êtres humains.



Une des premières scènes de chasse (Cueva Vieja, Alpera, Albacete, Espagne).

Nous nous donnions aussi l'impression d'avoir du sang d'Indiens dans les veines et si nos adultes de parents n'avaient été farouchement «contre», nous aurions pu organiser mille prises de village mettant au point avec précision et imagination des stratégies d'attaque et de défense déroutantes d'efficacité. Les mères surtout étaient indignées par notre comportement et elles s'élevaient avec véhémence contre ces petits jeux bien inoffensifs, mais qu'elles croyaient malgré tout cruels. Sans doute ne savaient-elles pas qu'autrefois, leurs ancêtres les Amazones montraient une telle passion pour le tir à l'arc qu'elles n'hésitaient pas à sacrifier à cette pratique le sein qui gênait la précision de leurs mouvements. Aujourd'hui, sauf peut-être pour quelques peuplades dites primitives, l'arc n'est plus une arme de guerre. Mais on s'en sert encore pour chasser certains gros gibiers et, bien sûr, pour faire du sport et pour «jouer», retrouvant ainsi, tout à l'autre extrême, l'utilisation qu'en font les gosses et les adolescents.

## Le tir à l'arc à l'EFGS

C'est Paul Balsiger, alors responsable technique de l'Association suisse de tir à l'arc (ASTA) qui, en 1968, a initié les maîtres de sport de l'EFGS à cette pratique. Je fus moi-même immédiatement conquis et fasciné. Sachant que j'étais avant tout un spécialiste des sports de vitesse et de détente, mes collègues étaient sûrs que mon enthousiasme serait de courte durée. Il n'en fut rien puisque le tir à l'arc est toujours au centre de mes préoccupations. Aujourd'hui comme hier, je suis étonné de voir que l'on puisse atteindre une si petite cible à 90 mètres de distance et je m'efforce de déceler les facteurs qui, à côté de la force, de la concentration et d'une main tranquille, permettent de réussir cet exploit. Cette réflexion ne me quitte guère et, sachant qu'elle ne s'appuie sur aucun mystère, je continue à mener mon approche avec assiduité et contentement, même si les moyens dont nous disposons à l'EFGS sont assez rudimentaires.

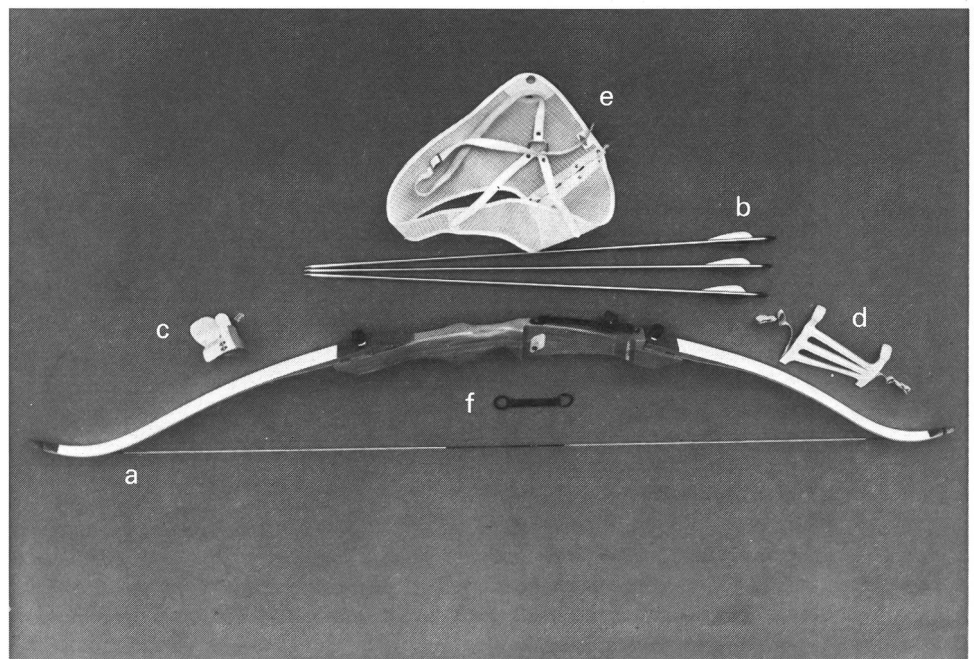
En fait, après avoir dévoré la littérature qui existe sur le sujet, il m'a fallu plusieurs années de pratique, sous la direction de spécialistes compétents et expérimentés, pour avoir l'impression d'en savoir un peu plus sur la question. Aussi vais-je me contenter, dans ce petit texte, de parler du tir à l'arc en tant que sport, étant donné que, depuis les Jeux olympiques de Munich du moins, il occupe une solide place en tant que tel!

En 1982, l'EFGS a fait l'acquisition de tout le matériel nécessaire à la pratique de cette activité. Elle l'utilise de façon soutenue, notamment lors des stages complémentaires de formation réservés aux étudiants universitaires candidats au titre de maître d'éducation physique, mais aussi dans le cadre du cycle de formation de ses propres maîtres de sport et, depuis peu, lors des cours de moniteurs militaires de sport. Sauf quelques rares exceptions, les participants sont donc presque tous des débutants, ce qui explique que l'équipement a dû être choisi et adapté en conséquence.

## Matériel utilisé à l'EFGS

(voir photo ci-dessous)

- a) Arc: Bojar avec branches interchangeables; poids de traction (nombre de kilos de force nécessaires pour tirer la corde à une «allonge» donnée): 20 et 25 livres; viseur AGF - PIC. Prix: environ 300 fr.
  - b) Flèches: alliage d'aluminium, Easton XX 75; 1616, 1713 (ces chiffres se rapportent au diamètre de la flèche et à l'épaisseur de sa paroi); en général, on choisit des flèches plutôt longues. Prix: environ 15 fr. la pièce.
  - c) Protège-doigts
  - d) Protège-bras
  - e) Plastron (protège-poitrine)
  - f) Dragonne
  - g) Panneau de protection, cible: à l'EFGS, le tir à l'arc porte sur des distances de 10 à 30 m, rarement 50 m, et les cibles mesurent de 60 à 80 cm de côté; les panneaux de protection sont en caoutchouc-mousse, en pavatex ou autres matériaux analogues.
- Les éléments c) à f) sont quelques autres accessoires indispensables à tout équipement digne de ce nom.

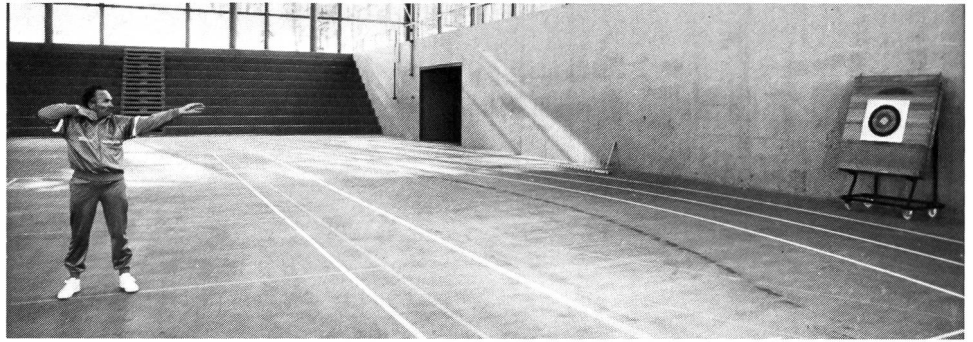


## Eléments techniques

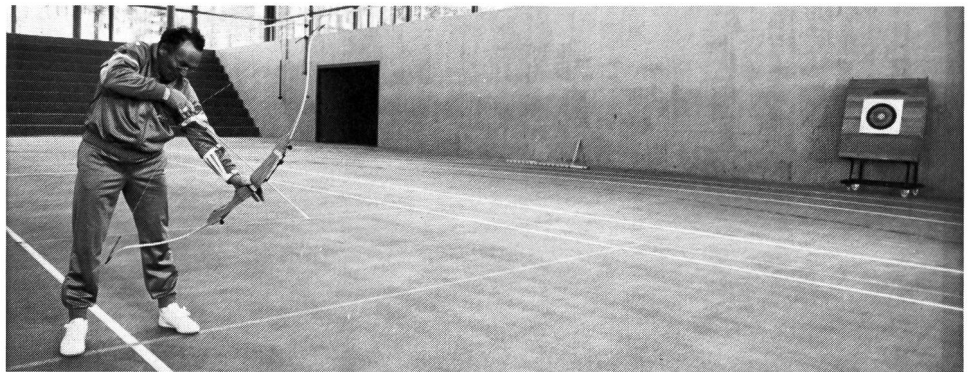
Le temps très restreint accordé au tir à l'arc, à l'EFGS (de 4 à 8 cours de 1 h 30 par stage) ne permet d'enseigner que la technique de tir avec viseur. Les enseignants ont reçu pour consigne de ne s'arrêter qu'à l'essentiel. Par ce procédé, on parvient à transmettre aux élèves les éléments qui leur seront le plus utile par la suite, dans leur activité de moniteurs ou d'animateurs. Voici, très brièvement faite, la description des principaux éléments techniques du tir à l'arc:

- Position avant le tir: les pieds sont à angle droit par rapport à la ligne de tir (1);
- Armer: en direction de la cible (2);
- Pour que l'allonge reste la même lors de chaque tir, la corde doit toujours toucher le nez, les lèvres et le menton (3);
- Si l'on maintient bien la corde au milieu du menton et de la pointe du nez, on évitera une déviation latérale trop marquée de la flèche (4);
- La traction se fait dans le prolongement de la flèche, coude à peu près à la même hauteur (5);
- Pour que les flèches parviennent à la bonne hauteur et soient bien «groupées», la main de traction doit trouver un bon point d'ancrage, à savoir sous le menton (6);
- Le décochement de la flèche se fait par une contraction plus marquée de la musculature dorsale et humérale et un relâchement simultané de la musculature des doigts et de la main d'une façon générale (7).

Si je voulais poursuivre, je trouverais bien 30 points encore à développer, tous plus ou moins importants, pour apprendre à «bien» tirer; mais je laisse aux entraîneurs spécialisés le soin de les aborder et de faire de l'apprenti tireur à l'arc, désireux de se perfectionner, un artiste et un champion peut-être!



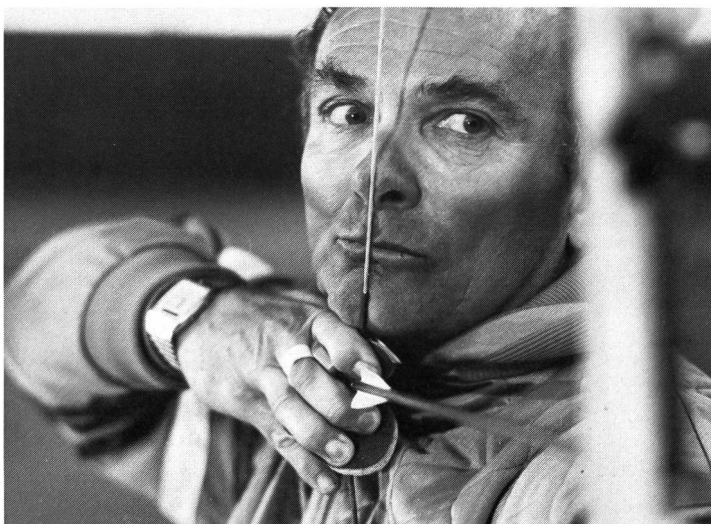
1



2



3



4



5



6



7

## La compétition

Le tir à l'arc permet d'aborder la compétition, peu importe sous quelle forme, à tous les niveaux de formation. Comme c'est le cas dans presque tous les sports, il est normal que l'on désire se rendre compte, dans celui-ci aussi, de ce que l'on vaut par rapport à l'autre, par rapport aux autres!

Une réunion de tir à l'arc en salle oppose les concurrents sur des distances de 18 et 25 mètres ou, encore, dans la «série FITA» (Fédération internationale de tir à l'arc): 36 flèches tirées sur chacune des quatre distances de 90, 70, 50 et 30 m (70, 60, 50 et 30 m pour les femmes). Si l'on tient compte des 6 tirs accordés en guise de mise en train, cela fait un total de 150 flèches.

Pour les bien placer toutes, il faut être en bonne condition physique. Dans les rangs des spécialistes, il n'est pas rare de trouver des arcs présentant un poids de traction de plus de 50 livres, imprimant à la flèche une vitesse initiale de quelque 250 km à l'heure. Ces arcs de compétition sont en outre munis de stabilisateurs divers, permettant d'améliorer la précision du tir.

A côté du tir en salle, on connaît aussi le «tir en campagne», pratiqué sur un parcours comprenant 14 postes. Mais je ne vais pas m'attarder ici sur cette spécialité.

## J + S et le tir à l'arc!

Le tir à l'arc est sur la liste d'attente des branches sportives qui doivent, un jour ou l'autre, être intégrées à Jeunesse + Sport (J + S). Mais il en est onze autres dans le même cas. Une analyse faite à partir de très nombreux critères d'appréciation est chargée de fixer un ordre de priorité.

Deux spécialités seront retenues en 1989, deux autres en 1990 et ainsi de suite. Il n'est pas encore possible de dire avec certitude dans quelle... volée se trouvera le tir à l'arc, mais il faut espérer que ce soit dans une des toutes premières! ■



*Le tir en campagne.*