

Comment choisir mon arc pour débuter ?

L'apprentissage du tir se faisant le plus souvent avec un arc recurve classique, je ferais donc comme les copains.

L'arc doit obéir à des critères physiques de l'archer aussi bien sur sa hauteur que sur sa puissance.

- Pour la taille : Le choix de la taille de l'arc dépend, bien évidemment de la taille du tireur et plus précisément de son allonge réelle (longueur de flèche tirée pour être en position de tir convenable). La taille de l'arc et l'allonge du tireur sont exprimées toutes les deux en pouce (mesure anglaise, 1 pouce = 2.54 cm).

Une première approximation consistera à prendre la taille de l'archer en centimètres et de la diviser par un pouce (soit 2,54 cm, je sais je me répète mais ce n'est que le début !!!). Ainsi par exemple, pour un archer de 172 cm, un arc de $(172/2,54 = 67,70)$ 68 pouces de hauteur devrait convenir.

La deuxième méthode, plus précise, consiste à mesurer l'allonge du tireur. Ainsi :

Allonge inférieure ou égale à 24" (61cm)	arc de 48 " à 64"
Allonge de 25" à 26" (63,5 à 66cm)	arc de 64" à 66"
Allonge de 27" à 28" (68,5 à 71cm)	arc de 66" à 68"
Allonge supérieures à 29" (73,5cm)	arc de 68" à 72"

Le choix peut être influencé par les préférences de l'archer. A puissance égale :

- un arc long aura l'avantage d'être plus stable, plus souple améliorant le groupement des flèches mais sera plus lent et donc exposera plus la flèche aux intempéries.
- un arc court aura pour lui d'être rapide, mais il sera moins stable, plus raide.

Mais comme pour tout, attention aux excès ! Une poignée ultracourte (21 pouces) associée à des branches longues (70 pouces) ou l'inverse une poignée longue (27 pouces) et des branches courtes (66 pouces) ne donneront pas un bon rendement



- Pour la puissance, si vous ne voulez pas avoir recours aux anabolisants ou à la musculation intensive, (trop de K 2000...) il va falloir l'adapter au gabarit !

Ainsi la puissance dépendra du sexe, de l'âge, de l'allonge, du niveau technique et du nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire.

On peut proposer :

	15 lb	20 lb	25 lb	30 lb	35 lb à 40 lb
Enfant (- de 12 ans)	Débutant	Expérimenté			
Adolescent (Fille)		Débutant	Expérimenté	Expérimenté	
Adolescent (Garçon)		Débutant	Débutant	Expérimenté	
Femme		Débutant	Expérimenté	Expérimenté	
Homme			Débutant	Débutant	Expérimenté

Le caractère approximatif de ce tableau ne permet pas une adaptation idéale car il ne prend pas en compte les différences interindividuelles.

L'autre méthode plus personnalisée consiste à mesurer la puissance maximale tirée par l'archer et à choisir une puissance de 40 à 50% de cette puissance. Une puissance supérieure amène rapidement des défauts de compensation et bloque la progression de l'archer. Après un certain temps de pratique, si vous désirez tirer une puissance supérieure, des séances de renforcement musculaire spécifique permettront d'augmenter votre puissance maximum.