

Comment choisir son arc ?

Trouver son oeil directeur

Cet exercice permettra de déterminer votre mode de tir :

- la tenue de votre arc, main droite ou main gauche
- votre visée : oeil droit ou oeil gauche

1. Les 2 yeux ouverts, pointez avec votre pouce un objet à une distance de 5 mètres.
2. fermez votre oeil gauche et gardez l'oeil droit ouvert.

2 cas se présentent

Cas N°1:Vous êtes un archer droitier

Cas N°2:Vous êtes un archer gaucher



Un archer droitier vise avec son oeil droit, tient son arc de la main gauche et tire la corde avec la main droite. Un archer gaucher vise avec son oeil gauche, tient son arc de la main droite et tire la corde avec la main gauche.

Définir son allonge



Le calibre de vos flèches se détermine en fonction de la puissance de votre arc et de votre allonge.

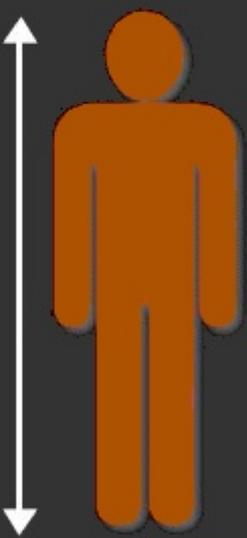
Votre longueur d'allonge sert à déterminer votre force de pic mesurée pour les arcs conventionnels et à choisir le réglage d'allonge correct pour les arcs à poulies (compounds).

Pour déterminer votre allonge, utilisez un arc conventionnel léger et une flèche extra longue. Marquez la flèche à l'extérieur de la poignée (dos de l'arc) lorsque vous êtes confortablement en pleine allonge. Votre allonge est la distance de la marque sur la flèche au fond de l'encoche.

Définir sa taille d'arc

A noter qu'il y a des longueurs de bras différentes qui peuvent influencer le choix de votre arc. Préférez un arc plus grand que trop petit : gain de souplesse, armement plus facile.

Définir sa puissance de branches

CHOIX DE LA TAILLE			CHOIX DE LA PUISSANCE EN LIVRES (Lbs)			
Taille de l'archer en cm	Hauteur pouces	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	
	190					
	185	70"			30 Lbs	
	180				28 Lbs	
	175	68"			24 Lbs	28 Lbs
	170				24 Lbs	26 Lbs
	165		22 Lbs	24 Lbs	24 Lbs	26 Lbs
	160	66"	22 Lbs	24 Lbs	24 Lbs	24 Lbs
	155		20 Lbs	22 Lbs	22 Lbs	
	150	62"				
	145		18 Lbs	20 Lbs		
	140					
	135	58"	14 Lbs	18 Lbs		
	130					
	125	54"	10 Lbs	12 Lbs		
	120					
	115					

Pour votre confort, ne vous surestimez pas, préférez un arc plus faible que trop puissant : puissance maîtrisée pour améliorer la technique, donc gain de précision.