



Sophie, 25 ans, a déjà seize années de pratique, à Reims.

Tir à l'arc

# En plein dans le mille

Mis à l'honneur l'été dernier dans le film d'animation *Rebelle*, ce sport, qui demande de la concentration, aide à chasser le stress.

PAR MARÉVA SARAVANE PHOTOS VINCENT LIGNIER

C'est presque une affaire de famille. Sa sœur est archère et son père, président de club. Pourtant, Sophie y est venue toute seule. « On ne m'a jamais forcée à essayer le tir à l'arc, et c'est tant mieux !

Je trouvais cela ennuyeux et j'avais l'impression que ce n'était pas un sport », confie la jeune femme de 25 ans. Des sentiments souvent partagés par les non-initiés que les conditions d'entraînement peuvent rebuter : en hiver, à la Compagnie d'arc de Reims, un des plus gros clubs de la région Champagne-Ardenne, les séances ont lieu dans un gymnase municipal un peu triste.

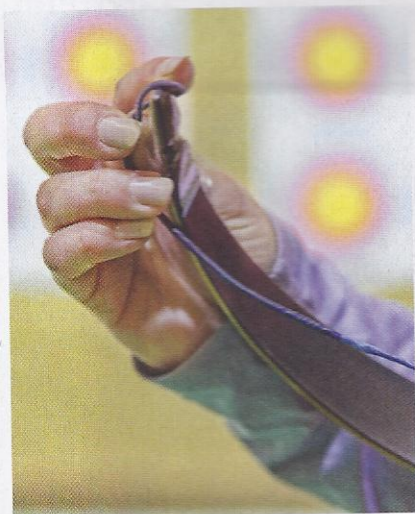
A 9 ans, profitant d'une fête municipale, Sophie a décidé de passer outre ses a priori. « J'ai participé à une initiation – un peu pour connaître le sport de mon père et lui faire plaisir – et, à ma grande sur-

prise, j'ai vraiment accroché. » Elle abandonne progressivement la danse et le ju-jitsu, qu'elle pratiquait jusqu'alors, pour se consacrer à sa nouvelle passion. Elle s'adonne désormais à cette discipline deux fois par semaine.

## A 18 mètres des cibles

Son instrument est compliqué, le mécanisme aussi minutieux que celui d'une montre. Elle en détaille chaque pièce : les branches, la poignée, le berger, qui permet de positionner correctement la flèche, la corde, le cliqueur qui aide à maintenir la même allonge à chaque tir, le viseur, la stabilisation... Avant d'aimer le tir, Sophie aime l'arc : elle en prend soin et le manie avec délicatesse.

Les archers amateurs qui pratiquent régulièrement leur sport possèdent tous leur propre arme. En cinq



## LES GESTES FONDAMENTAUX

**Le montage.** A chaque séance d'entraînement, Sophie doit monter son arc - branches et corde - et y ajouter divers éléments (stabilisateur, berger, poignée).

**L'armement.** Sophie sort une flèche de son carquois et la place dans le tube en tenant compte de la position des plumes. Elle porte alors son arc à hauteur d'épaule.

**Le tir.** Sophie bande son arc, c'est-à-dire qu'elle tire en arrière sur la corde, la flèche entre les doigts. Ayant la cible en ligne de mire, elle s'apprête à décocher son tir.

minutes, tout est monté; il ne reste à l'archer qu'à s'échauffer, lui... et son outil, en décochant sans forcer quelques volées de flèches. « Les tendinites sont fréquentes », prévient Sophie. Les pratiquants s'alignent, chacun face à une cible; en salle, elles sont placées à 18 mètres de distance. « Dans cette discipline, ce n'est pas la main dont on se sert qui détermine si l'on est on est droitier ou gaucher, mais l'œil directeur, celui qui reste ouvert pendant le tir. »

### « Un véritable effort physique »

Plus important encore que la vue - le tir à l'arc est pratiqué par des aveugles -, il y a la concentration. « Je ne pense plus à rien quand je m'exerce et c'est ce qui me plaît, confie Sophie. C'est un bon moyen de calmer les enfants turbulents! Et aujourd'hui, ça me sert pendant les périodes de stress: je gère mieux mes angoisses. » La jeune femme attrape une flèche dans son carquois, bande son arc et lâche la corde. La flèche part à une vitesse qui peut atteindre plus de 200 km/h. Sophie répète patiemment les mêmes gestes: en deux heures de pratique, elle décoche environ douze volées de neuf flèches. « Ça représente un véritable effort physique: il faut tenir l'arc à bout de bras, garder une position, tirer sur la corde et recommencer. Une année, j'ai essayé d'exercer un autre sport en plus, mais j'ai vite arrêté. »

Pendant une séance, Sophie soulève plus de cent fois son arc de près de 1,5 kg. Si sa position est mauvaise ou si elle rencontre des difficultés, elle peut compter sur les conseils de ses partenaires. « Il y a un bon état d'esprit, mais ça reste un sport individuel. Je suis

mon principal adversaire et mes objectifs évoluent en fonction de mes propres scores. » Ce qui ne l'empêche pas de faire parfois des petits concours avec d'autres membres du club.

En seize ans de pratique, Sophie a vu de plus en plus de gens s'intéresser à son sport, notamment des femmes. « Le titre olympique de Sébastien Flute, en 1992, a attiré de nouveaux licenciés mais ce sont encore les films qui assurent la meilleure promotion. *Rebelle*, le long-métrage de Pixar (sorti l'été dernier, NDLR), dont l'héroïne, Merida, est une archère émérite, donnera envie à des petites filles de se lancer. Sinon, franchement, qui penserait à pratiquer? » ●

## LA MOITIÉ DES LICENCIÉS ONT MOINS DE 19 ANS

**L'histoire.** L'arc a été utilisé pour la chasse dès 20 000 av. J.-C., puis comme instrument de guerre au Moyen Âge. Les armes à feu se développant, le tir à l'arc devient un sport de loisir au XVI<sup>e</sup> siècle. La Fédération française est créée le 27 avril 1928. C'est une discipline olympique depuis 1972.

**La pratique.** La Fédération recense plus de 66 000 licenciés en France, dont 48% ont moins de 19 ans et 23% sont des femmes.

**Le budget.** La licence coûte 92 euros pour un adulte et la cotisation au club, jusqu'à 200 euros. L'arc est fourni la première année. Puis il faut s'équiper. Le plus important est la poignée, adaptée à chacun. On trouve des arcs d'entraînement à partir de 100 euros, des flèches à 4 euros l'unité, une palette pour protéger les doigts à 15 euros et un protège-bras à 10 euros.

**Contact.** Site officiel de la Fédération française de tir à l'arc: [www.ffta.fr](http://www.ffta.fr)