

Dans le Chablais valaisan, le tir à l'arc est un sport souvent méconnu avec un seul club situé à Collombey-Muraz. Pourtant, ce sport fascinant connaît un succès grandissant. Rencontre avec des archers de L'Arc-Club.



Le tir à l'arc: du mythe au sport de compétition

Tout le monde se souvient certainement de quelques personnages mythiques comme Robin des Bois ou tout simplement des cours d'histoire lorsque l'on parle du tir à l'arc. Aujourd'hui, bien qu'il soit encore utilisé par l'homme pour chasser dans certains pays, le tir à l'arc est surtout devenu un loisir et un sport de compétition. A Collombey-Muraz, l'Arc Club a fêté ses 40 ans l'année dernière et se réjouit de voir l'intérêt suscité par ce sport. «*Nous comptons actuellement une cinquantaine de membres mais nous avons quelques jeunes sur liste d'attente. En effet, c'est difficile de trouver des disponibilités dans une salle pour pouvoir s'entraîner en hiver. Pour assurer une réelle progression, il nous faudrait une séance supplémentaire*», regrette Marc Colombara, le président du club, sans pour autant baisser les bras. Quoi qu'il en soit, avec le retour des beaux jours, les entraînements pourront reprendre beaucoup plus facilement sur le terrain des Bochets, où le club dispose de plusieurs cibles et d'un local de rangement.

Précision, musculature et technique

Si l'on imagine facilement que la précision et la concentration sont des qualités qui vont de pair avec le tir à l'arc, on ne se représente pas forcément la force physique que cela nécessite! En plus de développer la musculature du torse, du dos et des épaules, c'est toute la condition physique qui est travaillée. «*Lors d'un entraînement, nous commençons toujours par un échauffement et travaillons le renforcement musculaire. Ensuite, il y a le tir en lui-même et la technique, laquelle nécessite parfois un peu de théorie*», relève Nicolas Campana, moniteur Jeunesse et Sport. En effet, l'archer doit être capable d'estimer la distance avec une cible et de faire des réglages en fonction de cette dernière. Ces réglages dépendent des arcs, dont il existe plusieurs modèles: du traditionnel *Longbow* en bois jusqu'au *Compound*, équipé de finesses techniques sophistiquées, il y a tout un monde! Mais ce sont également les disciplines qui varient, avec des compétitions qui se jouent à l'inté-

rieur comme à l'extérieur, sur des cibles à différentes distances ou sur des animaux factices en trois dimensions. Mais finalement, malgré un matériel de pointe et des réglages bien ajustés, c'est la maîtrise de ses propres pensées qui permet de devenir un bon archer. «*Il faut être capable de focaliser son attention sur le tir. Au final, on recherche à répéter le mouvement idéal*», commente Marc Colombara.

Initiation dès 10 ans

L'Arc-Club de Collombey-Muraz propose des initiations au tir dès l'âge de 10 ans. «*C'est un côté intéressant de ce sport: il peut se pratiquer à presque tous les âges, quelle que soit la taille, le sexe ou la condition physique de la personne. Cette activité est aussi adaptée pour des personnes vivant avec un handicap; la chaise roulante n'est pas un problème!*» relève Nicolas Campana. Pour celles et ceux qui souhaiteraient essayer le tir à l'arc sans investir dans du matériel, le club loue volontiers quelques arcs afin que les intéressés puissent s'en faire une idée ●

► Plus d'infos sur
www.arc-clubcm.ch