

L'ŒIL DIRECTEUR

Déterminer son **œil directeur** est une étape importante pour pratiquer le **Tir à l'Arc**.

Généralement, on croit que parce que l'on est droitier, qu'on a notre **œil directeur** droit, c'est faux!

Ce n'est pas toujours vrai, on peut être droitier et avoir son **œil directeur** à gauche et vice versa.

Il est donc très important de connaître son œil directeur dans le **Tir à l'Arc**, pourquoi?

Parce que si vous ne le connaissez pas, vous allez pratiquer cette discipline sans aucun résultat, vous serez frustré et vos chances de connaître du plaisir sera quasi nul.



Comment et par quel test simple déterminer son œil directeur?

Il existe au moins trois tests simples.

- celui du **doigt fixe**
- celui du **doigt mobile**
- celui des **deux mains collées**

Il existe sûrement d'autre façon de faire ce test.

Le Test du doigt Fixe

Le test qui suit vous permettra de déterminer votre manière de tirer, c'est-à-dire :

- Si vous êtes droitier, on va déterminer votre visée : œil droit ou œil gauche

Pour se faire, faites comme ceci:

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

Il y a alors deux possibilités:

1er cas (droitier):

Vous êtes droitier, cela signifie que c'est avec votre **œil directeur droit** que vous allez viser. Votre main gauche tiendra l'arc et votre main droite la corde.

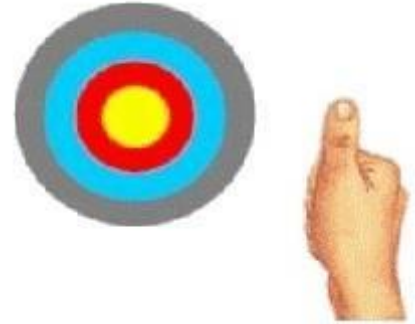
Test du doigt fixe
Œil gauche fermé



L'ŒIL DIRECTEUR

2ème cas (gaucher):

Vous êtes gaucher. Cela signifie que c'est avec votre **œil directeur gauche** que vous allez viser. Votre main droite tiendra l'arc et votre main gauche la corde.



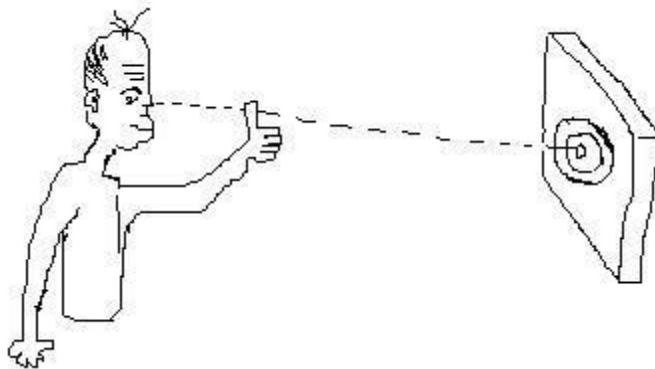
Test du doigt fixe

Œil droit fermé

Test du doigt Mobile

Pour se faire faites comme ceci:

- Les 2 yeux ouverts, pointez avec votre pouce un objet à une distance de 5 mètres.
- Sans fermer les yeux cette fois, ramenez votre pouce en direction de l'œil qui distingue bien celui-ci et tout en restant sur l'objet visé.
- le pouce arrivera directement sur l'œil de visée appelé **œil directeur**.



Test des 2 mains Collées

Qui convient très bien pour les enfants:

- Les 2 yeux ouverts, mettez vos mains l'une contre l'autre en formant un cercle de 5 cm avec l'index et le pouce, comme sur l'image ci-dessous.



Formation du cercle

- Pointez ce cercle en direction d'un œil de l'entraîneur ou d'un objet à une distance de 5 mètres.

Il y a alors à nouveau deux possibilités:

L'ŒIL DIRECTEUR

1er cas (droitier):

- Fermez votre œil gauche et regardez avec l'œil droit
- Votre **œil droit** distingue l'objet visé, donc votre **œil** directeur sera l'**œil droit**.
- Votre main gauche tiendra l'arc et votre main de corde sera la droite.



Mains collées avec un objectif

2e cas (gaucher):

- Fermez votre œil droit et regardez avec l'œil gauche
- Votre **œil gauche** ne distingue plus l'objet visé, donc votre **œil directeur** sera l'œil **gauche**.
- Votre main droite tiendra l'arc et votre main de corde sera la gauche.



Mains collées vu gauche

Conseil

Certaines personnes n'ont pas de vision en relief et n'ont donc pas vraiment d'**œil directeur**.

L'alignement peut être pris en charge alternativement par un œil ou l'autre, ce qui provoque une dispersion de part et d'autre des flèches.

Pour remédier à cela, il est préférable de masquer ou de fermer l'œil ne correspondant pas au bras d'arc.

Voilà en quelque sorte plusieurs possibilités de déterminer l'**œil de visée** qui vous permettra de vous sentir à l'aise lorsque vous pratiquerez le Tir à l'arc.

Il est évident que cela peut également servir pour d'autre discipline comme le Tir à l'arme à feu ou pour tout autre sport ayant besoin de le connaître mais également dans la vie de tous les jours.

Il existe d'autres techniques, si vous en connaissez n'hésitez pas à les appliquer.