

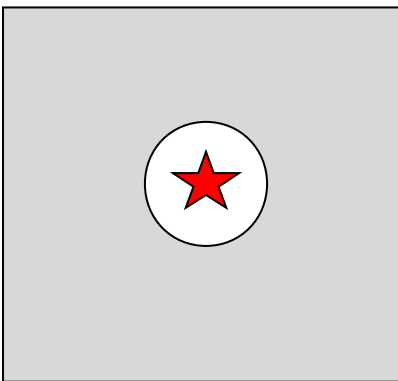
Et voilà, c'est parti je fais du tir à l'arc !

La première étape de mon apprentissage est de déterminer si je suis droitier ou gaucher, pas de la main (il ne s'agit pas là de la latéralisation) mais de savoir si je vise avec l'œil droit ou l'œil gauche.

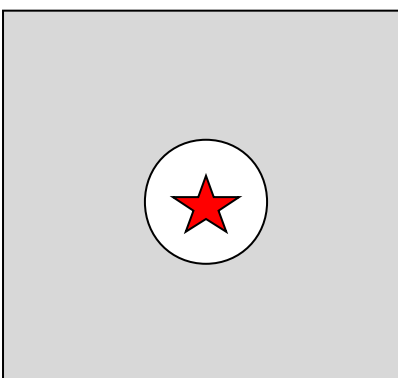
C'est cet œil de visée qui détermine si je tire en droitier (main gauche tenant l'arc et main droite tirant sur la corde) ou en gaucher (main droite tenant l'arc et main gauche tirant sur la corde). Il est encore appelé œil directeur. C'est lui qui prédomine durant la vision binoculaire (ceci qui explique que certains tireurs visent les deux yeux ouverts !)

Pour cela plusieurs méthodes existent toutes basées sur le même principe. Pour faire simple nous présentons celle du papier :

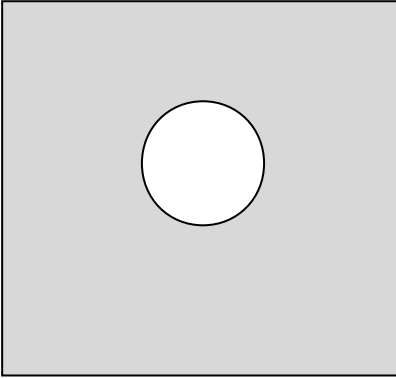
- Prendre une feuille de papier dans laquelle, on réalise un trou au milieu.
- Prendre un point à viser.
- Bras tendus, les deux yeux ouverts, fixer à travers le trou le point à viser.
- Sans bouger les bras, fermer un œil puis l'autre.
- L'œil directeur (ou de visée) sera celui pour lequel le point à viser sera resté dans le trou.



- Bras tendus, les deux yeux ouverts, fixer à travers le trou l'étoile



- Bras tendus, je ferme l'œil gauche (et je garde l'œil droit ouvert, sinon il fait nuit !!)



- Bras tendus, je ferme l'œil droit (et j'ouvre l'œil gauche), l'étoile a disparu.

**Je suis œil directeur droit. Je vise avec mon œil droit, ma main gauche tenant l'arc et main droite tirant sur la corde. C'est l'inverse pour les gauchers.**