**Connaître votre taille et votre puissance d’Arc**

**Concernant la taille et la puissance d’arc à adopter, cela dépendra dans un premier temps de votre propre taille.**

A noter que quand on parle de la dimension de l’arc, on inclut la dimension totale de la poignée et des branches exprimées en pouces.

La dimension du **pouce** est une unité de longueur communément admise à **2,54cm**.

La dimension de la poignée est généralement de 23″ pour un enfant, et de 25″ pour un adulte. Il existe également des poignées de 27″, mais généralement sur des gammes de poignée de compétition.

*La dimension des branches est donc adaptée à la dimension de la poignée en fonction de votre taille.*

La puissance d’un arc est donnée en **livres (Lbs)**, elle correspond à la poussée que reçoit la flèche lors du lâcher de corde : **1Lbs = 450 grammes**. Suivant le type d’arc utilisé, elle varie, le plus souvent, de 10 à 30 Lbs.

*Plus un arc est puissant, plus il permet à vos flèches d’aller vite vers la cible et d’être plus précis sur de grandes distances. Cependant, il nécessite de posséder une grande force physique pour le manipuler. On conseillera donc un arc puissant à des tireurs expérimentés.*

Si vous débutez le tir à l’arc, choisissez une puissance plutôt faible afin de pouvoir corriger vos erreurs et d’éviter de vous fatiguer trop rapidement. Vos flèches seront moins rapides et iront moins loin, mais la puissance de votre arc vous permettra d’apprendre à ajuster vos tirs et d’acquérir une bonne technique.

*Une fois le geste maîtrisé, si vous le souhaitez, vous pourrez ensuite choisir une puissance supérieure.*

**Ces valeurs sont données à titre indicatives**, et ne sont en aucun cas des obligations, chaque archer tire la puissance que sa force lui permet, et ce sur une séance moyenne de deux heures. Il ne sert donc à rien de tirer une puissance trop importante si l’on est incapable de le faire sur de longues périodes.

