

**Ecole Heki Ryu Insai Ha**  
**La visée**  
*Extrait de la conférence du professeur*  
*Mori Toshio*  
*Université de Tsukuba*

**A propos de la visée.**

On m'a demandé de parler de la visée. En voici quelques aspects :  
A priori, il y a deux directions dans la visée :

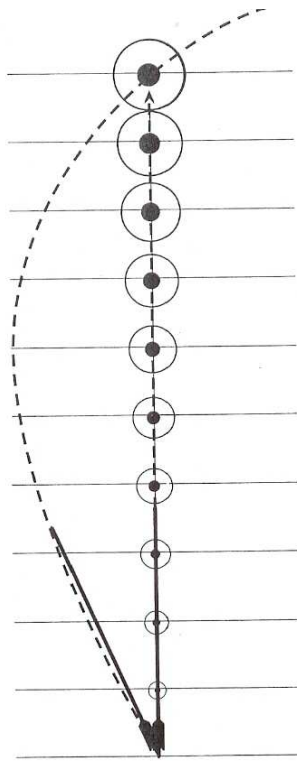


fig.3

- horizontale, gauche – droite
- verticale, en haut – en bas

Comme vous le savez, il y a différentes manières de tirer :

- Hosha, tir à pied
- Kisha, tir à cheval
- Dosha, tir rapide à longue distance

Chacune de ces manières de tirer requiert sa propre visée.

Dans école Heki, quelque soit la distance, la flèche doit voler dans la direction qu'elle pointe quand on regarde par-dessus son fut. La flèche est supposée voler droit, sans écart. Beaucoup de professeurs Japonais accordent peu d'importance à la visée.

Par exemple, dans le tir à 28 mètres, il est possible de toucher la mato tout en visant très à gauche (voir figure à gauche). La ligne pointillée montre que dépendant de la distance, la flèche toucherait à des positions différentes et à distance plus grande irait complètement à droite. Il y a une ancienne tradition où l'on place une série de matos de plus en plus grandes entre le tireur et la mato finale à 28m. Chaque mato est espacée de 1,80m et est plus grande de 3cm. Une bonne flèche devrait traverser chaque mato avant de toucher celle à 28m.

../..

**La visée horizontale**

Dans le chapitre 56 du Moku Roku, vous pouvez trouver des indications sur la visée. Il y est écrit que vous devriez prendre le bord gauche de l'arc et sa relation avec la mato comme élément de visée. La relation avec la pointe de la flèche n'est pas importante. Il faut se concentrer sur le bord de l'arc et la mato.

Une question importante est « quel est l'œil dominant de l'archer ? »

Pour un débutant, l'enseignant doit connaître son œil dominant. Si c'est l'œil droit, alors le tireur doit voir la mato à gauche de l'arc, très proche ou touchant. Si l'œil dominant est le gauche, alors la mato devra être plus éloignée sur la gauche. Ce qui veut dire que le tireur voit la cible très à gauche tandis que la flèche pointe dans la bonne direction. Si l'enseignant dirige l'élève droit vers la cible mais que l'élève voit la cible très à gauche du bord de l'arc, alors son œil gauche est le dominant. Pour activer l'œil droit, il suffit de fermer l'œil gauche pendant un certain temps avant le tir.

La tradition dit que vous devriez toujours viser la mato. Viser et toucher la mato dépend aussi de divers éléments de l'équipement : la force de l'arc, l'épaisseur des flèches, et la position de l'encochage de la flèche. Mais ce qui est important est que si le tireur vise toujours à gauche en touchant la cible, il ne développe pas sa main gauche (tsunami). Dans la vie du kyudoka, chez le débutant, le tsunami ne fonctionne pas assez. Alors l'enseignant peut le laisser tirer en visant à gauche pour donner la satisfaction de toucher. Mais c'est la responsabilité de l'enseignant de ramener petit à petit cette visée vers la cible. Quand la visée sort de la cible horizontalement, c'est mauvais et c'est la responsabilité de l'enseignant de ramener cette visée vers la cible. Laisser tirer à gauche permet de motiver le débutant, mais ceci doit être rapidement corrigé par une visée correcte. Un autre point d'enseignement est de concentrer la visée sur un point, pas sur une zone. Donc il ne faut pas viser la mato, mais se concentrer sur son centre (le point noir de la hoshi mato).

### La visée verticale

La visée dans la direction verticale est plus difficile que dans la direction horizontale. La hauteur de visée dépend étroitement de divers paramètres comme la puissance de l'arc, son ouverture au moment du lâché, le poids des flèches, la hauteur des plumes. Donc vérifier la visée d'un débutant est une importante responsabilité de l'enseignant. La tradition dit que l'on devrait toujours faire en sorte que le débutant touche au-dessus de la cible et vienne ensuite graduellement au centre de la mato. Spécialement avec les débutants utilisant un arc faible, il faut faire attention à cela car trop souvent les flèches touchent le sol. De même, si l'équipement est nouveau, si le tireur a un nouvel arc, de nouvelles flèches, il est important pour l'enseignant que la hauteur de la visée soit vérifiée. Si les flèches du tireur vont régulièrement en-dessous, la réaction naturelle du tireur est de relever légèrement l'arc juste avant le hanare. Il est possible d'atteindre la cible ainsi, mais il est difficile de maintenir la précision régulièrement, particulièrement dans un moment de stress. Si le tireur touche trop haut, il descendra de même sa visée au dernier moment.

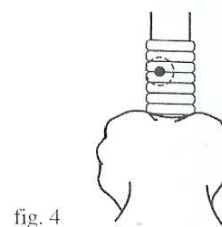


fig. 4

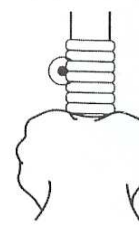


fig. 5

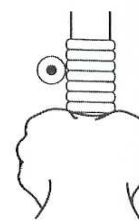


fig. 6

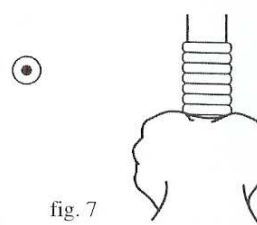


fig. 7

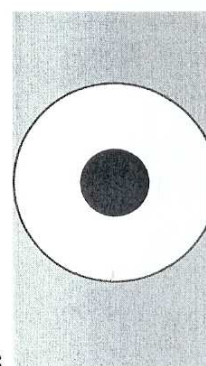


fig. 8

Dans la préfecture d'Ibaraki, il y a eu une statistique chez les participants à un tournoi. Sur 216 participants, 25% changeaient de visée juste avant le hanare, horizontalement ou verticalement. Sur ces 25%, une moitié changeait en remontant la visée, et 18% en la descendant. Le point intéressant est que les tireurs ne se rendaient pas compte de leur changement de visée au dernier moment. C'est difficile au tireur de prendre conscience de cela lui-même, c'est pour cela qu'il est important pour l'enseignant de se rendre compte de ces variations et de tenter de les corriger. Le tireur peut vérifier sa visée horizontale, mais plus difficilement sa visée verticale. D'autre part, et évidemment si la distance de tir varie, le réglage de la hauteur de visée est différent.

## Ajustements

D'autre part, il n'est pas bon que le regard du tireur voyage entre l'arc et la cible. Si le regard du tireur voyage entre sa main, son arc, la cible, cela prend trop de temps et diminue la concentration. Le tireur doit toujours se concentrer sur la cible, et ne pas perdre le point visé des yeux. Pendant yugamae, l'attention se porte sur la main, et pendant monomi, elle se porte sur la cible. Les yeux restent sur la mato jusqu'au zanshin. Si vous vous rendez compte que vos yeux se dispersent pendant la phase de tir, il est important de le corriger.

Une autre façon de se concentrer sur la visée, c'est de sentir la position de la mato dans les phases précédant le tir. Pendant uchiokoshi, la mato est placée à gauche du coude, et ensuite roule le long du bras pour se trouver vers le dessus de la main en sanbunoni, et proche de la ligature au dessus de la poignée au tsumeai. Donc il est possible d'ajuster soit même sa visée en sentant le déplacement apparent de la mato sur son bras. Il n'est pas courant d'avoir un marquage sur l'arc, car dans ce cas le regard se déplace de l'arc à la cible.

S'il n'est pas possible à l'enseignant de vérifier la visée du tireur par-dessus la flèche, du fait des cheveux, ou des lunettes qui gênent, il est possible de la vérifier dans le tir à genoux.

Si la flèche est courbée en kai, il est important que l'encoche et le bord droit de l'arc soient alignés avec la cible.

Pour une visée correcte, il est aussi important que la tête du tireur soit verticale durant le monomi, de manière à ce que les yeux soient dans le plan horizontal.

La visée est la base du tir. On ne doit jamais renoncer. Il faut atteindre un certain automatisme à cet exercice. Dans le tir à la makiwara, il peut être important pour le débutant de mettre une petite marque. Il n'est pas important de toucher cette marque, mais il est important d'avoir un point à viser.

Quelques mots sur les problèmes que l'on peut rencontrer. Une statistique sur 300 tireurs montre que 80% des étudiants qui s'entraînent quotidiennement tirent trop à droite (hayake) pendant les trois premières années, et arrivent à se corriger dans les trois années suivantes.

Les tireurs qui tirent trop à gauche (yurumi) changent leur visée vers la droite de la mato pour éviter que les flèches partent à gauche.

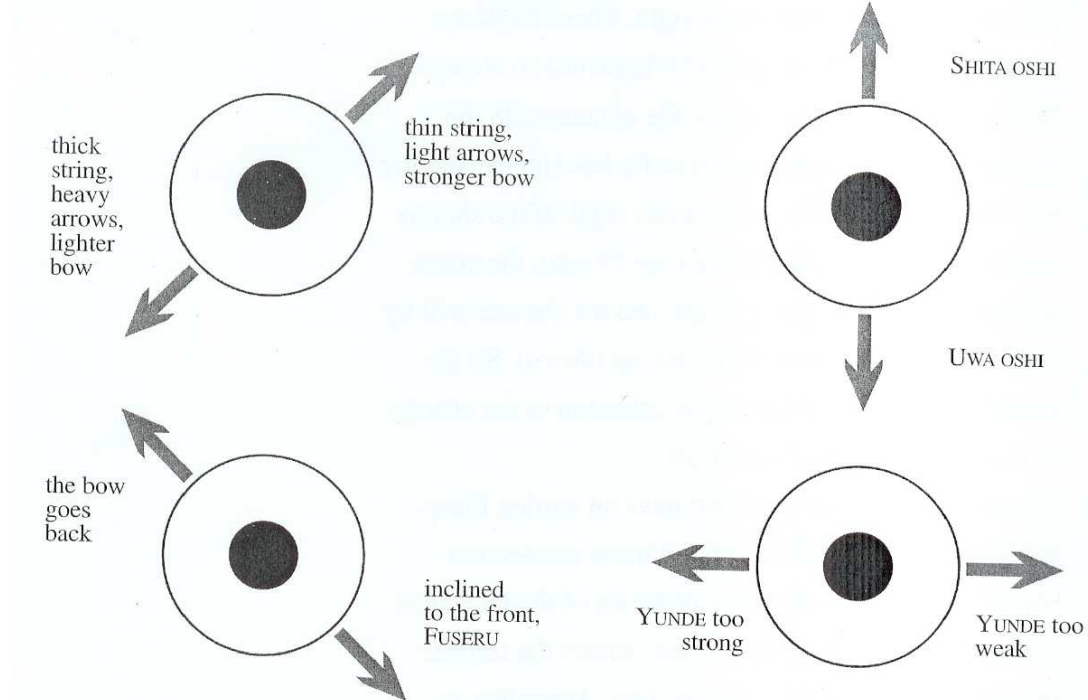
Avec le contact de la joue (hozuke) c'est pareil. Si la flèche reste à quelques millimètres devant la joue, la flèche vole vers la gauche, et le tireur compense en visant un peu à droite. Il peut y avoir plusieurs problèmes si on change le contact avec la joue juste avant le tir. Si contact va vers l'avant, la flèche vole vers la gauche et le tireur compense en visant à droite. Si il déplace le contact avec la joue vers le haut (ou le bas), la flèche vole vers le bas ou vers le haut, donc le tireur tend à compenser avec sa visée. L'enseignant doit faire attention au contact avec la joue avant le tir afin d'éviter ces réajustements de dernière seconde.

Ceux qui ont un tsunomi un peu faible tendent à viser à gauche pour compenser une flèche qui tend à voler vers la droite. Finalement, il y a une relation très étroite entre la visée et les diverses erreurs ou imperfections dans la technique de tir. Si la technique est incorrecte,

l'enseignant devrait contrôler la visée. Si la flèche pointe vers la cible, sa déviation pendant le vol peut permettre au tireur de comprendre ses imperfections.

Ajuster à sanbunoni influence aussi le tir. Il est important de viser déjà correctement à sanbunoni.

Il est important pour sa pratique du Kyudo de viser correctement. Il est aussi important de comprendre le travail du tsunomi. La encore on ne doit jamais renoncer.



Il y a une histoire concernant trois fameux kyudoka de l'ère showa : Ohira Shabuzu, Awa Kenzo et Urakami Sakae. Quand on leur demanda ce qu'ils visaient, Ohira Shabuzu répondit « je vise l'espace », Awa Kenzo dit « je vise l'éternité » et Urakami Sakae dit « je vise la cible ». Cela signifie que si vous ne visez pas la cible et ne vous concentrez pas sur tsunomi no hataraki (le travail du tsunomi), la pratique prend une conception particulière qui n'est plus le tir à l'arc traditionnel.

Il y a trois tabous dans le tir à l'arc Japonais :

- On ne doit pas regarder le gant d'un autre tireur, ni sa façon d'encocher sa flèche. Cela peut renseigner sur les erreurs ou les problèmes du tireur. Bien sur, chaque tireur doit faire en sorte de ranger son gant, et de ne pas montrer le placement de sa flèche. Une histoire de Okayama parle d'un tireur qui touchait régulièrement. Pendant qu'il était allé chercher des flèches, un autre tireur regarda son gant. Quand il vit cela, il tira son sabre et le blessa. Il fut admis que personne ne devait regarder son gant et il ne fut pas poursuivi.
- On ne doit pas toucher l'arc d'un autre, ni surtout tester sa puissance, sauf si on nous y invite.
- On ne doit pas regarder au-dessus de l'épaule d'un tireur sans y être invité. Cela veut dire qu'on ne doit pas regarder comment quelqu'un d'autre vise. C'est de la responsabilité de l'enseignant du dojo. Bien sur, il est évident que l'enseignant lui-même doit être capable de viser correctement. C'est fondamental pour le reste des tireurs du dojo. Il ne doit jamais y avoir de correction pendant un examen ou durant une compétition.

Durant un examen universitaire en 2003, pour les 80 étudiants qui prirent le Kyudo pendant un semestre, une question posée était « qu'est ce qui est le plus difficile au débutant ? ». La plus grande difficulté était la visée et le tsunomi no hataraki (travail du tsunomi). C'est

évident que la visée est un point difficile et le reste pendant 2 à 3 ans. Jusqu'à ce que vous ayez un point de visée assuré, cela prend du temps et de l'effort. Idéalement, cette visée correcte doit être montrée par l'instructeur et l'étudiant doit essayer d'en conserver l'image. Si vous négligez la visée, le tsunomi no hataraki et le nobiai, cela va à l'encontre du Kyudo. Evidemment, vous pouvez apprendre la technique de visée, mais vous ne pouvez pas le faire en demandant les techniques de différents tireurs. Cela fait partie de la relation particulière entre l'élève et son enseignant. Pour développer sa technique, la visée est un point important. Souvent le débutant se concentre sur tsunomi no hatakari et le nobiai, mais oublie de viser. C'est le rôle de l'enseignant de contrôler cela.

### Détails et figures

Un des principes de base est le lien entre l'œil, la flèche et la cible (voir figure). Le tireur ne peut déterminer lui-même une visée correcte. L'alignement horizontal doit être vérifié par quelqu'un d'autre qui se tient derrière le tireur, et regarde au-dessus de la flèche. Il vérifie l'alignement de l'encoche et de la pointe de la flèche avec la mato.

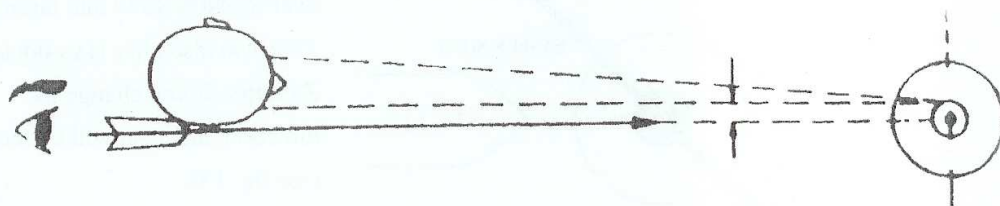


fig. 13

La visée verticale peut être vérifiée par une autre personne qui se tient devant le tireur et qui vérifie l'angle de la flèche par rapport à l'horizontale.

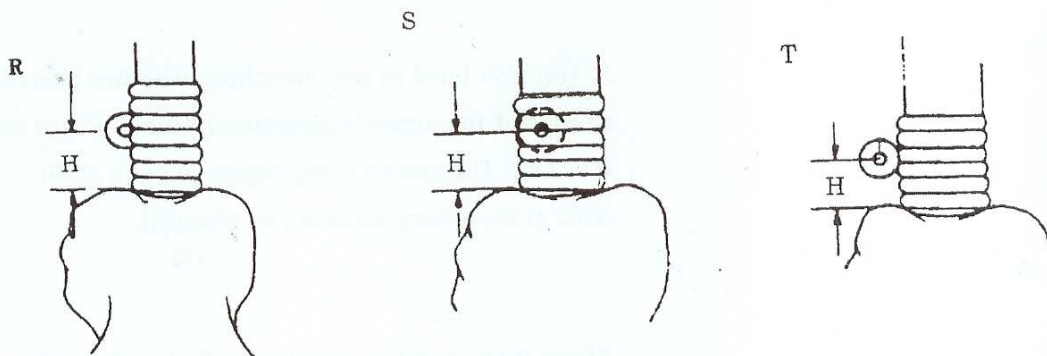
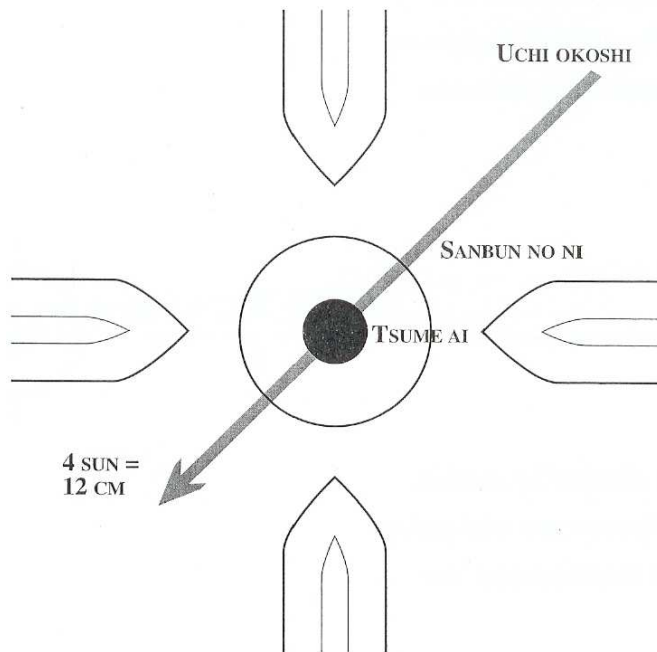


fig. 1

Le tireur apprend et retient l'image de la visée correcte, c'est-à-dire la position apparente de la cible sur l'arc au moment où la visée est correcte.



Comment arriver au point de visée correct ? Au travers de la pointe des épées.

Il est dit que l'on doit descendre diagonalement de uchiokoshi vers sanbunoni, puis en tsumeai, en hanare et enfin en zanshin. Si quatre épées entourent votre main, et que vous changez de direction, vous serez blessé.

Vous devez faire attention à ne rien changer juste avant hanare. Le tir commence au nobiai, et à ce moment, la visée ne doit pas changer.

Ces trois points doivent être étudiés et enseignés.

*Traduction approximative : Pierre Guillot, Aout 2007*