

ARCUSOPHOBIE Peur du tir à l'arc

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer le tir à l'arc.

Le mot « arc » se traduit en latin par arcus.

C'est un nom masculin de la 4e déclinaison (génitif : *arcus*). Il désigne à la fois l'arme pour lancer des flèches, la forme géométrique, une arche architecturale ou un arc de triomphe.

Quelques expressions courantes dérivées :

- **Arc-en-ciel** : *arcus caelestis* (littéralement « arc céleste ») ou *iris*.
- **Bander un arc** : *arcum tendere*.

En grec ancien, le mot « arc » se traduit principalement par τόξον (*tóxon*).

C'est un nom de genre neutre qui désigne l'arc utilisé comme arme (racine qui a donné le mot français « toxique », à l'origine le poison dans lequel on trempait les flèches).

Il existe toutefois des nuances et d'autres termes selon le contexte :

- **L'arc (arme classique)** : τόξον (*tóxon*). On trouve aussi très fréquemment le pluriel τὰ τόξα (*tà tóxa*) pour désigner l'arc et ses flèches (l'équipement de l'archer).
- **L'arc (terme poétique/homérique)** : βίος (*biós*). Ce mot très ancien est principalement utilisé dans la poésie d'Homère (l'Iliade et l'Odyssée) avant d'être remplacé par *toxon*.
- **L'arc-en-ciel** : ἶρις (*îris*). Dans la mythologie grecque, l'arc-en-ciel est la personnification de la déesse Iris, messagère des dieux.

Le tir à l'arc est un sport à part entière, reconnu officiellement et présent aux Jeux Olympiques depuis 1972.

Caractéristiques sportives

- **Précision et concentration** : Ce sport de précision demande un contrôle mental total et une grande régularité dans le geste.
- **Effort musculaire** : Maintenir un arc tendu demande de solliciter fortement les muscles du dos, des épaules, des bras et de la sangle abdominale.
- **Accessibilité** : Il s'adresse à tous les âges et s'adapte à de nombreuses conditions physiques.

Les disciplines principales

- **Tir en salle** : Pratique idéale l'hiver sur des distances courtes (généralement 18 mètres).
- **Tir en extérieur** : Se déroule sur des distances olympiques allant jusqu'à 70 mètres.
- **Tir nature et 3D** : Se pratique en plein air en forêt sur des cibles en relief ou animalières.

La **peur des flèches** n'a pas de nom médical spécifique (phobie spécifique), mais elle se rattache à l'aichmophobie, qui est la peur irrationnelle des objets pointus ou tranchants.

Ce qu'il faut savoir

- **Terminologie** : L'aichmophobie englobe les objets acérés comme les flèches, les lances, les couteaux ou les aiguilles.
- **Tir à l'arc** : Chez les archers, la peur ou le blocage au moment de lâcher la flèche s'appelle la **target panic** (ou maladie de la carte). C'est un trouble du geste et de l'attention face à la cible.

La **target panic**, aussi appelée la **maladie de la carte** ou **maladie du jaune** au tir à l'arc, est un blocage psychologique et moteur involontaire très fréquent. Elle se manifeste par une incapacité à stabiliser son viseur au centre de la cible ou par un lâcher de corde compulsif et incontrôlé avant d'avoir correctement visé.

Voici une routine simple et progressive pour rééduquer votre cerveau et retrouver la maîtrise de votre tir :

Étape 1 : Le tir à l'aveugle (Paille fermée)

- **Action** : Placez-vous à seulement **3 ou 5 mètres** d'une cible totalement vierge (sans aucun blason ni point visuel).
- **Consigne** : Armez votre arc, **fermez les yeux**, stabilisez votre position et concentrez-vous uniquement sur vos sensations physiques (placement du dos, ancrage). Décochez les yeux fermés.
- **Objectif** : Dissocier complètement l'action de lâcher la corde du stimulus visuel de la cible.

Étape 2 : L'apprentissage du refus de tir

- **Action** : Installez un blason classique à distance normale.
- **Consigne** : Faites votre séquence de tir habituelle. Visez le centre de la cible, stabilisez votre viseur pendant **5 à 7 secondes**, mais **ne décochez pas**. Reposez calmement votre arc.
- **Objectif** : Prouver à votre cerveau que vous pouvez viser le jaune sans que cela ne déclenche obligatoirement un lâcher réflexe. Répétez cela plusieurs fois par entraînement.

Étape 3 : Le clic d'aide à la décision

- **Action** : Si vous tirez en arc classique (recurve), apprenez à utiliser un **clicker**. Si vous tirez en arc à poulies (compound), essayez un décocheur de type **back-tension**.
- **Consigne** : Concentrez-vous uniquement sur l'effort physique d'extension dorsale. Le tir ne doit déclencher que lorsque l'outil clique ou bascule, sans action volontaire de vos doigts.