

# La Charte des Amis de la Voie Médiane

## Préambule à la charte des amis de la voie Médiane

En 1982 **Jean-Marie Coche** (α 15 mars 1947- Ω 20 février 2006) a fondé l'école de tir instinctif souple « **La Voie Médiane** », première école occidentale qui éduque l'archer à pratiquer une respiration profonde et travailler sa colonne vertébrale en symétrie.

Cette méthode de tir instinctif a trouvé de nombreux adeptes. Jean-Marie Coche l'a pratiqué et enseigné jusqu'à sa prématurée disparition.

Avant son décès Jean-Marie Coche travaillait avec d'autres archers à la création d'une fédération de tir instinctif. Malheureusement ce projet n'a jamais abouti.

Aujourd'hui les amis de Jean-Marie Coche se mobilisent afin que cette méthode de tir continue et reste dans l'histoire de l'archerie. D'où l'idée délibérément réfléchie de **créer une charte des « Amis de la Voie médiane »**.

Cette charte a pour but de rappeler les fondements de cette « philosophie » de tir **comme les élèves et amis de Jean-Marie Coche** la perçoivent.

Elle a été établie collectivement après de nombreux échanges afin qu'aucun des enseignements de Jean-Marie Coche ne puissent être oubliés ou déformés.

**Tout archer qui acceptera de tirer dans le respect de cette charte pourra se revendiquer des amis de la voie médiane.**

Les amis de la voie médiane ne s'érigent pas en gardiens du temple, leur seul but est de faire connaître la belle méthode de tir que Jean-Marie Coche a développé au fil des ans pour la faire perdurer et également la transmettre.

## L'esprit

**Les Amis de la Voie médiane** sont des archers et des archères ayant suivi l'enseignement de Jean-Marie Coche, fondateur de l'école de tir à l'arc instinctif souple, La Voie Médiane. Depuis qu'il nous a quitté en 2006, ses élèves ont choisi de ne pas laisser disparaître cette méthode et toutes les valeurs essentielles qu'elle a apporté à l'archerie traditionnelle, tant au niveau spirituel qu'au niveau technique. Ils souhaitent surtout que « **la discipline du tir à l'arc instinctif souple** », telle qu'elle est développée dans le livre éponyme de Jean-Marie Coche, ouvrage de référence, continue à être pratiquée et enseignée pour des archers et archères débutants ou confirmés dans l'esprit qui animait la Voie Médiane.

Cet esprit se décline en plusieurs points fondamentaux :

- Tirer avec un matériel sobre, dépouillé de tout accessoire, pour renforcer l'autonomie et s'affranchir d'une assistance réductrice.
- Choisir un arc dont la puissance privilégiera le confort d'armement, indispensable au contrôle, à la souplesse et à la qualité de la gestuelle.
- Echauffer son corps et cultiver une gestuelle souple et symétrique dans les axes les plus justes pour maintenir et équilibrer les énergies autour de la colonne vertébrale.
- Être authentique, agir avec ses identités et rythmes propres dans les étapes d'apprentissage, et accepter une remise en question perpétuelle.
- Pratiquer une respiration profonde pour développer un mental pacifié, nourri de pensées positives.
- Diriger son émotivité dans la confiance et se concentrer sur l'essentiel. L'archer est responsable de son vol de flèche.
- Privilégier le plus possible un entraînement en milieu naturel pour éveiller les qualités instinctives dans le respect de la nature.
- Ne pas oublier l'aspect ludique du tir instinctif, et de ses capacités multiples d'échange avec les autres archers.

- Soigner son matériel et vérifier que tout est bien en bon état de marche avant chaque entraînement.
- Ne pas s'emparer d'un arc d'autrui sans son autorisation.
- Respecter les autres pratiques de l'archerie en exigeant le respect en retour.
- Cultiver patience, humilité, rigueur, assiduité et esthétique sans narcissisme.

Ces repères ainsi formulés constituent les bases d'une adhésion symbolique à la Charte des Amis de la Voie Médiane qui permettra de perpétuer sereinement la transmission de l'enseignement de Jean-Marie Coche, dont les principes techniques sont rappelés dans la partie suivante.

### *Le tir instinctif couple* *(Méthode Jean-Marie Coche)*

- Se placer de profil à la cible selon une ligne qui passe par les 2 jambes et le centre de la cible, le genou de la « jambe d'arc » toujours légèrement fléchi.
- Centrer le regard sur le point à atteindre et viser avec les deux yeux ouverts.
- L'arc est toujours incliné. La tête suit l'inclinaison de l'arc dont le degré varie avec la distance qui sépare de la cible.
- Armer à pleine allonge à chaque tir et tenir le point de façon à bien « ancrer » et finir son geste. Même lors du tir sur cible mobile, la gestuelle sera respectée ; seule la tenue du point sera très raccourcie.
- L'armement se fait en poussant sur l'arc et en tirant simultanément sur la corde, dans un mouvement ascendant de la main d'arc vers la cible et de la main de corde vers le point d'ancrage
- L'armement est continu et régulier, sans mouvement inutile, comme sur le fil du rasoir. Il se fait toujours en expirant jusqu'à l'ancrage à la commissure des lèvres où l'on marque une courte apnée.
- L'oeil est directement au-dessus de l'encoche. A l'aide de la vision indirecte (notion de vision secondaire ou vision floue) on vise le long du corps de flèche par un étroit contrôle sur le plan horizontal.
- Ne jamais détourner les yeux du centre de la cible.
- Se concentrer et dès que l'on ressent « le bon moment », décocher tout en restant immobile. Les doigts restent contre le visage à la décoche. Puis on libère en même temps l'air restant dans les poumons.
- Le bras d'arc est ferme et ne s'abaisse qu'après la décoche.
- S'entraîner jusqu'à ce qu'instinctivement l'esprit confirme que la main d'arc est à la bonne hauteur en vision secondaire.
- Aiguiser sa gestuelle et sa visée pour obtenir les meilleurs automatismes et éduquer son instinct
- Chasser de son esprit toute évaluation mathématique de la distance.
- Pratiquer sur tous les terrains et toutes les distances inconnues.
- Standardiser son matériel pour éviter de se disperser et « d'encombrer » son esprit avec des pensées parasites déstabilisantes.

Ainsi conjugués, l'esprit et la pratique permettra à la Voie Médiane de continuer à enchanter des générations d'archers, qu'ils aient été formés par Jean-Marie Coche ou par celles et ceux qui auront à cœur de transmettre à leur tour ce qu'il leur aura appris.