

Le tir à l'arc façonne des personnalités bien équilibrées en quête perpétuelle de la perfection artistique.

Leeloo Granger,  
multiple championne  
de Suisse, tire à 70 m.



### Le détail qui tue

C'est une petite boule rouge à peine plus grande qu'une tête d'épingle, mais elle a son importance: pour atteindre son objectif, l'archer doit pointer ce viseur, situé pile dans l'axe de ses yeux.



### L'arc est un objet d'art

Ce qui frappe en premier quand on aperçoit l'arc de Leeloo Granger, c'est sa couleur d'un bleu étincelant, que l'on retrouve de la tête (la casquette) aux pieds (les lacets) de la jeune femme. «Le bleu est ma couleur préférée», sourit l'archère, très attachée à son outil de travail, et pas seulement pour son prix - «il vaut bien 3000 francs». Les branches (les deux extrémités recourbées) en valent 900, la poignée du milieu 800. «On peut acheter chaque partie séparément, sur Internet ou dans des magasins spécialisés.» L'arc est-il lourd? «Oui, assez.» On essaie. Elle a raison. «Il pèse environ trois kilos. Comme on le tient souvent à bout de bras, il faut des muscles.» Le stabilisateur (la tige pointée vers la cible) est la pièce la plus lourde. Elle permet d'absorber les vibrations de la flèche lors du tir. L'ensemble est une petite merveille, conservée dans un casier du club-house scellé avec un cadenas.

### Le chiffre

250

La vitesse, en km/h, des flèches qui jaillissent de l'arc.

# Une ode au geste parfait

TEXTES: JULIEN CALOZ  
julien.caloz@lematindimanche.ch  
PHOTOS: YVAIN GENEVAY

Leeloo Granger a terminé notre entretien par un dernier aveu, comme si elle ne pouvait se résoudre à partir sans nous le dire: «Ce qui rend le tir à l'arc si addictif, et ce pourquoi je l'adore, c'est la sensation de flèche parfaite, qui part et va se planter exactement là où on l'attendait: dans le 10!» C'était

une ultime déclaration pour une discipline que la Veveysanne a découverte à l'âge de 12 ans, lors d'un camp de ski programmé trop tard par son école.

«C'était en avril à Château-d'Ex et il n'y avait plus de neige. Comme le propriétaire du chalet avait un arc, il nous l'a fait essayer. J'ai adoré ça.» Six ans plus tard, la voici en équipe de Suisse avec une ceinture Batman et un badge Su-

perman fixé à son carquois. Leeloo (ça vient du film «Le cinquième élément», dont sa mère est fan) se nourrit de sa passion bien plus que le contraire, parce que la discipline ne donne pas des professionnelles et que le titre de championne de Suisse n'offre qu'une médaille.

Elle a rassemblé tous ses soutiens la saison dernière autour d'une fondue bourguignonne pour dégager 5000 francs, et

perçoit 2000 francs par an de son sponsor (AMAG). Un maigre revenu qui ne permet pas d'arrêter ses études - elle n'en est qu'au début, d'ailleurs, en système de communication en informatique à l'EPFL - mais qui laisse le droit de rêver aux prochains Jeux olympiques (surtout quand on s'entraîne quinze heures par semaine). Ce sera dans deux ans au Japon. Un pays pour les super-héroïnes.

## La flèche est un petit bijou de technologie en carbone et en alu

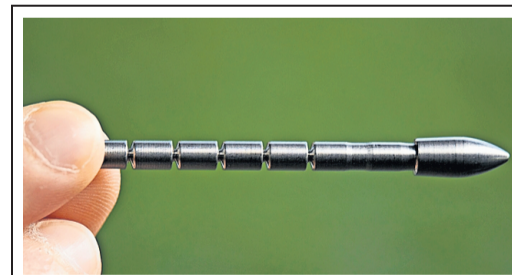


Les plumes des plus fins archers sont légèrement recourbées. L'avantage: le vol est de meilleure qualité. L'inconvénient: utiliser ce type de flèche exige une plus grande maîtrise technique.



La longueur de la flèche dépend toujours de l'allonge, c'est-à-dire de la distance entre la poignée de l'arc et la corde lorsque celle-ci est en extension. Celles de Leeloo Granger sont de marque Eaton, une entreprise spécialisée en carbone qui fournit également les cannes des hockeyeurs. Chacune

vaut 30 francs pièce. C'est cher, surtout quand elles se cassent, ce qui peut arriver, mais il y a plus cher encore (la gamme supérieure est à 50 francs). Dernier détail: la trajectoire des flèches, quand elles sortent de l'arc, n'est pas linéaire, mais forme une courbe.



Pour obtenir une trajectoire parfaite, on peut régler le poids de la flèche en choisissant un certain nombre de «briques» à la pointe. Ce réglage se fait en fonction de la puissance de son arc.

### La météo

La pluie pèse à la fois sur le moral et sur les flèches, que les gouttes alourdissent. «Elles vont alors pointer vers le bas.» La corde peut également être ralentie par la pluie, sans compter le vent, qui gêne la stabilité de l'archer sur le pas de tir et modifie la trajectoire des flèches, obligeant l'athlète à contre-viser pour atteindre son but.

### Avant le corps, c'est la tête qui commande

«Pas mal de jeunes souffrant de troubles de la concentration font du tir à l'arc, car ils sont obligés de se concentrer sur ce qu'ils font, sinon ça ne marche pas.» Pour éviter ce qu'elle appelle le «coup de mou», Leeloo Granger veille à bien se ravitailler. «Je bois du thé vert tiède et mange des fruits secs en compétition.»



### La question qui fâche: est-ce un sport facile?

«Beaucoup pensent que le tir à l'arc est facile, car c'est très beau à voir et ça paraît simple.» Mais c'est tout le contraire. La preuve: «Certains viennent essayer et ils n'arrivent même pas à tirer sur la corde tellement c'est dur.» On sent que ça l'agace, mais elle en rit. Et prévient les amateurs: «La discipline exige une bonne condition physique car tous les muscles

sont sollicités. Comme on doit être très stable, il faut être gainé de tout le corps. On travaille aussi beaucoup avec les épaules. C'est d'ailleurs avec les épaules qu'on tire, plus qu'avec les bras.» Il faut veiller à tout, à sa respiration - «par le ventre, toujours» - comme au placement de sa flèche. «Il suffit qu'elle soit mal positionnée au départ, même très légèrement,

et elle partira ailleurs.» L'archer obéit à une mécanique complexe, et en subit les conséquences à long terme. Car il faut répéter les mêmes gestes (jusqu'à 150 flèches par tournoi) inlassablement, à des intervalles de 20 secondes. «C'est éprouvant pour les nerfs. Car, si on veut être performant, chaque flèche doit être parfaite.»

